

Resiliencia en el cuidador familiar: un estudio autoetnográfico

Resilience in family caregivers: an autoethnographic study

DANIEL ROSAS ALVAREZ^{1,2 y 3}
PEDRO LUIS ISAAC BAUTISTA CRUZ³

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE TLAXCALA¹
UNIVERSIDAD NACIONAL ROSARIO CASTELLANOS²
CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA Y APOYO EDUCATIVO HISTÓRICO-
CULTURAL³

¹ORCID:
<https://orcid.org/0000-0003-1523-4689>

Correo electrónico:
verde-
dan@hotmail.com

Resumen

Objetivo: El objetivo de este trabajo fue identificar los significados y sentidos que afectaron positiva y negativamente el proceso de resiliencia en torno al cuidado familiar de un adulto mayor positivo a SARS-CoV-2. Se partió de una comprensión dialéctica del fenómeno a partir de las principales teorías de la resiliencia que posibilitan el estudio de la vivencia. Se realizó una investigación cualitativa con método autoetnográfico considerando la teoría de la subjetividad de González-Rey elaborada desde el enfoque histórico-cultural. Como resultado principal, se identificaron diversos sentidos asociados a la vulnerabilidad y a la protección.

Palabras clave: masculinidad, teoría de la subjetividad, autoetnografía, significados, sentidos.

Abstract

Objective: This research aims to identify the meanings and senses that positively and negatively impacted the resilience process surrounding family caregiving for an older adult diagnosed with SARS-CoV-2. The research begins with a dialectical understanding of the phenomenon based on the main theories of resilience. Qualitative research was conducted using an autoethnographic method, considering González-Rey's theory of subjectivity, developed from a historical-cultural perspective. The main result was the identification of various meanings associated with vulnerability and protection.

Keywords: *masculinity, subjectivity theory, autoethnography, meanings, senses.*

Introducción

En estas breves páginas nos aproximamos hacia un problema que ha adquirido gran importancia debido a los impactos que tuvo la pandemia mundial en la mayoría de la población: el cuidado familiar. Ante el imperativo de ayudar a sus seres queridos en la enfermedad, los familiares se ven en la necesidad de asumir el rol del cuidador de manera imprevista, sin ningún tipo de preparación y afectando su calidad de vida (Martínez, Díaz y Gómez, 2010). Si bien, actualmente se considera que el cuidado familiar puede tener efectos positivos si se promueve el proceso de resiliencia (Flores, Rivas y Seguel, 2012), las implicaciones que tiene el rol de cuidador para la familia son una fuente de vulnerabilidad a diversos problemas físicos y psicológicos, derivado de los costes materiales, económicos y para la salud que conlleva (Prieto, Arias, Villanueva y Jiménez, 2015).

Por tal motivo, es necesario la realización de investigaciones enfocadas en el proceso de resiliencia en los cuidadores familiares, en especial en aquellos grupos en los cuales no se han realizado estudios que permitan identificar las problemáticas específicas que enfrentan. Este es el caso de los cuidadores familiares varones, pues su integración en el rol ha sido restringida por las creencias respecto a que las mujeres son las más idóneas para el cuidado, causando la feminización del rol y la discriminación de género (Cerquera y Pabón, 2016). Sin embargo, se ha observado un aumento de hombres que cuidan a un familiar (García, Rojas, Pedraza y Hernández, 2016; Espín, 2008), siendo una población en la cual no se conoce como experimentan el cuidado en relación a las creencias sobre el género y cómo es que impacta en el proceso de resiliencia.

Ante esta necesidad, este trabajo busca comprender cómo la subjetividad impacta en la resiliencia de los cuidadores familiares masculinos, pues se ha evidenciado que cumple un papel crucial en el proceso (Delicado, García, López y Martínez, 2001; García, 2016).

Siendo la subjetividad nuestro objeto de estudio, se nos demanda el empleo de una metodología que salga del paradigma positivista, considerando que las técnicas y los instrumentos que utilizan la investigación objetiva ocultan la expresión de lo subjetivo, y por lo tanto son incapaces de estudiarla y comprenderla (González-Rey, 2006). Ante esta exigencia, el método autoetnográfico surge como una opción idónea para crear nuevas oportunidades de investigar zonas de sentido que no es posible explorar mediante los métodos clásicos etnográficos, permitiendo expresar y conectar lo personal, social y cultural (Ellis, Adams y Bochner, 2015; Feliu i Samuel, 2007).

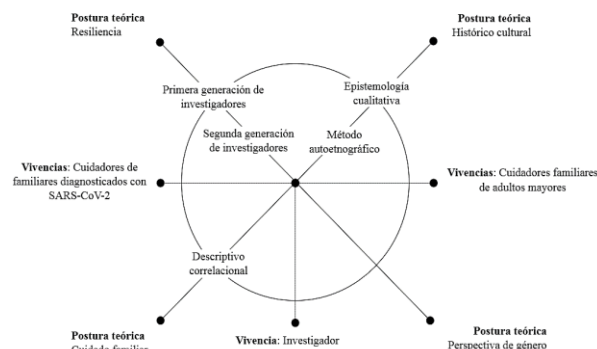
Es necesario aclarar que la exploración en la subjetividad parte del estudio del vínculo indisoluble de los procesos emocionales y cognitivos concebido desde una representación sistémica de la psique elaborada en el enfoque histórico-cultural (Vygotski, 1996; Pereira, Conceição y Martínez, 2016; Bozhovich, 1976). A partir de esta concepción, González-Rey (2006) desarrolló en su teoría la comprensión de la subjetividad como un sistema complejo que expresa la diversidad de aspectos culturales de la vida social que configuran la formación del sentido subjetivo.

Del enfoque aquí presentado, se desprenden dos conceptos de gran importancia para esta investigación: el significado y el sentido. Por significado es posible entender el sistema de generalizaciones de la realidad que han sido fijados en la palabra. Este sistema pertenece a los fenómenos al mundo de los fenómenos históricos objetivos, al ser los elementos abstraídos del objeto (Bozhovich, 1976). Por su parte, el sentido es la unidad simbólico-emocional que se organiza en la experiencia social de la persona (González-Rey, 2006).

A partir de lo mencionado, el primer objetivo de este trabajo es identificar los sentidos y significados implicados en el proceso de resiliencia durante la vivencia del investigador de ser un cuidador familiar. El segundo objetivo es la descripción del proceso de transformación de los sentidos y significados implicados en el proceso de resiliencia durante la vivencia de uno de los investigadores que cumplió el rol de cuidador familiar.

La forma en que se presentan los resultados y el análisis corresponde al estilo que se sugiere emplear en las investigaciones autoetnográficas (Ellis, Adams y Bochner, 2015; Feliu i Samuel, 2007). Durante la escritura del relato autoetnográfico se aseguró la creación de una narrativa emotiva, la expresión de una postura analítica respecto a la experiencia de ser un cuidador familiar y una discusión con las perspectivas teóricas de la resiliencia. En la Figura 1 es posible observar los elementos teóricos, metodológicos y vivenciales que fueron considerados durante la realización del presente estudio. Es importante destacar que el proceso de análisis de las vivencias se presenta como parte del mismo relato, tomando como base los principios de las teorías de la resiliencia, del cuidado familiar y de la perspectiva de género, articulados a través del método constructivo interpretativo elaborado por González Rey.(2006)

Figura 1. *Fundamentos teóricos, metodológicos y vivenciales del estudio.*



Nota: Elaboración propia

En el relato que a continuación se presenta es posible identificar al narrador, adulto profesionalista de 24 años de edad, y al receptor de los cuidados, un señor de 62 años de edad, quien se desempeña laboralmente como radiotécnico en una accesoria de su propio domicilio. Además de ellos, es posible identificar a la madre del narrador, de 51 años de edad, quien es ama de casa, y a las hermanas gemelas del narrador, de 21 años de edad, quienes cursan sus estudios de bachillerato y de secundaria respectivamente. La experiencia que aquí se relata tuvo lugar en la Alcaldía de Iztapalapa de la Ciudad de México, en el seno de una familia de un nivel socioeconómico medio-bajo. El texto autoetnográfico fue elaborado en tres fases: 1) Descripción del relato de experiencia, 2) Construcción del análisis social y 3) Construcción del análisis teórico. El metarrelato final fue resultado de la orientación, la expresión de ideas, el diálogo, la discusión y las reflexiones constantes entre ambos investigadores, así como de la integración de algunas ideas de quienes tuvieron la oportunidad de conocer el escrito durante la realización del estudio.

La llegada de la plaga de oriente

“...los mitos y muchas historias [...] son modelos muy precisos de los mecanismos que manejan la mente humana, verdaderos mapas de nuestra psique. Desde una óptica psicológica, resultan válidos y describen las emociones con mucho realismo, aun cuando nos presenten acontecimientos fantásticos, irreales o sencillamente imposibles” (Vogler, 2002, 42).

¿Qué es lo que nos hace superar a lo que por definición es destructivo y violento para nuestra integridad?, ¿Qué es lo que hace que podamos sobreponernos a nuestros conflictos internos para no solo sobrevivir, sino crecer por ellos? El final del viaje y las consecuencias que tiene consigo tanto para nosotros como para el mundo ordinario están determinadas por lo conseguido en todo el camino: el elixir que ha sido obtenido a lo largo de cada paso que ha dado el protagonista de la historia (Vogler, 2002).

Antes de emprender el viaje es necesario presentarle a usted las memorias del mundo ordinario. Lejos está de ser un entorno habitual, aburrido o monótono que nos plantea Vogler (2002) para el inicio de la historia, más bien era un constante arrastre a lo alejado y desconocido. Un día, culturalmente distinto al resto por ser comprendido como el fin de un año para contemplar el nacimiento de otro en el cual se abrían nuevas posibilidades para tener un futuro mejor, todos nos reunimos a la mesa para compartir los alimentos reservados para tal celebración. En esa festividad se ocultaba lo que se ocurría el 31 de diciembre del 2019 en la ciudad de Wuhan, donde se registraron 26 casos y un fallecimiento con diagnóstico de neumonía con etiología desconocida que en los siguientes días se identificaría como un coronavirus agudo severo, al cual se le llamó SARS-CoV-2, aunque la mayoría de nosotros nos limitaríamos a llamarlo Covid (Suárez, Quezada, Ruiz y De Jesús, 2020).

Para la mayoría de nosotros que escuchábamos lo que ocurría en Wuhan, nos parecía algo que era tan lejano que sería imposible imaginar que causaría tiempos de miedo, terror y muerte por una epidemia mundial con un ritmo desenfrenado de propagación (Gámez, 2020; Echeverri, 2020).

Este es, apreciado lector, es el mundo ordinario de nuestra historia, nuestro punto de partida tranquilo donde el conflicto aparece (Vogler, 2002), el México del 31 de diciembre del 2020, con 1,437,185 infectados y 126,507 muertes desde el inicio de la pandemia, en la segunda ola de contagios con 11,091 infecciones solo en ese día

y la llegada de las primeras dosis de las tan esperadas vacunas al país (El Economista, 01 de enero de 2021; Galindo, 05 enero de 2021).

El nuevo año parecía tener cierta esperanza, tal vez todo terminaría pronto con el inicio del programa de vacunación, podía ser cuestión de meses para que todos pudiéramos ser libres gracias al titánico trabajo internacional para crear las vacunas en tiempo record (Tallarda, 18 de noviembre del 2020). En este marco de esperanza, de encontrar el fin a esta realidad, la calma que sentía se desvaneció el 13 de enero del 2021 al ver que mi padre respiraba con dificultad.

Ante estos síntomas, como familia acordamos ir el 15 de enero a un quiosco cercano donde se realizaban doscientas pruebas por día (Gobierno de la Ciudad de México, 01 enero 2021), pero al ser conscientes de que estábamos en un punto de alto contagio, era obvio inferir que tendríamos que procurar ser de los primeros en llegar para tener una oportunidad de conseguir una ficha.

Lo que pasaría en los próximos 15 días estaría sentenciado por un simple papel con una palabra subrayada. En ese momento, solo quedaba esperar a que los recién formados rayos del sol nos brindasen un poco de su calor mientras contemplábamos como dos médicos llamaban a cada uno de nosotros. Sin embargo, esa calma se moría por cada minuto que pasaba y no decían el nombre de mi padre, ninguno de los que estaba en la mesa lo llamaba y ya era imposible negarlo. Cuando por fin pronunciaron sus apellidos, lo formaron en otra fila mucho más pequeña que la que aún estaba para hacerse la prueba.

— En esa fila están lo que dieron positivo. — A lo lejos resonó la voz de alguien que le respondía a mi madre.

No podía creerlo, no debía ser así. Mi padre había tomado tantas medidas, sus manos estaban lastimadas de tanto lavarlas, se había preparado con todo lo que necesitaba para trabajar en casa sin la necesidad de salir por material. Toda mi familia ya había pasado por ese proceso patológico, siendo casi imperceptible para mis hermanas, cansado para mi madre y para mí, pero podía ser destructivo para mi padre... y por ende a toda la familia.

—Indicaciones higiénico dietéticas. — Leí en su receta cuando tuve que ir por sus medicinas. — Vigilar que la saturación de oxígeno se encuentre por arriba de 93%, en caso contrario o si presenta dificultades para respirar deberá acudir a servicio de urgencias de una unidad hospitalaria.

Desde ese día la vida tuvo que cambiar de repente. Ahora todo tenía que centrarse en buscar frenar a la enfermedad, un acto que sabía exigiría todo de mí. Solo quedaba un camino, aceptar la llamada para atravesar el umbral al mundo extraordinario (Vogler, 2002), solo con una leve idea de lo que tendría que afrontar, pero no tenía ninguna opción: tenía que salvarle la vida a mi padre.

Lo que nos fortalece y nos destruye

Con esta visión panorámica de la situación, ya se nos es permitido entrar en la arquitectura de la resiliencia en esta adversidad. El basto campo de conocimiento formado por décadas de estudio sobre la resiliencia y el cuidado familiar no permite nutrirnos con esa valiosa información nos permitirá penetrar en la complejidad de la resiliencia, aunque añadiéndole los matices necesarios debido a las características particulares de la vivencia: el ser un cuidador familiar masculino y velar por el bienestar de mi padre con positivo a SARS-CoV-2. Con esto en mente, podemos retornar el viaje de la mano de todo un vasto campo del conocimiento.

En una tarde grisácea contemplo desde la ventana una ambulancia. Desde la altura no puedo distinguir los rasgos de los rostros inexpressivos que se mueven alrededor, pero no es necesario para entender el sentir. Una camilla se lleva a lo que

parece ser la silueta de un adulto. No tengo idea si el movimiento que tiene su cuerpo es causado por su voluntad o a consecuencia de su traslado hacia la ambulancia.

—Creo saber quién es. Pasaba por su negocio, pero desde hace días lo encontraba cerrado. Pobre de su hija, ve como está llorando.

Este tipo de escenas eran tan frecuentes en esos días, no existió un recóndito lugar en donde el sonido de la ambulancia no se hiciera escuchar cada día, anunciando el sufrir de otra familia ante tener que dejar ir a lo desconocido a aquel que aún no debía dejarlos todavía.

Mi familia estaba a días de sentir ese sufrir, aun podíamos hacer algo, pero teníamos que actuar ya: un día podría ser la diferencia entre la vida y la muerte. En esos momentos más que nunca necesitaba ser fuerte, tenía que ser duro para estar al frente de mi familia, no podía romper las filas.

En ese momento de completa inmersión en nuestro objeto de estudio, me era imposible entender la gran complejidad estructural y dinámica que encarnaba. Este intrincado proceso puede ser entendido por medio de los principales autores de la resiliencia, pues un abordaje dialectico nos permitirá un mayor enriquecimiento y posibilidades de superar las limitaciones de cada paradigma individual.

Llevemos la mirada a la base de la resiliencia, la satisfacción de las necesidades básicas (Muñoz y De Pedro, 2005). Las circunstancias de la pandemia por sí mismas ya nos ponía al límite a cada día, estábamos viviendo la crisis más profunda desde la Gran Depresión (Rodríguez, Valadez y Guzmán, 28 de febrero del 2021). Afortunadamente, aunque mi padre no podía trabajar en esos días, su actividad laboral era en casa, en un taller que había construido años atrás. Con esta ventaja, yo podía continuar su trabajo, a menos de manera parcial, sin la necesidad de movilizarme y permitiéndome cuidarlo todo el día. Por si fuera poco, si bien la pérdida de los recursos por la disminución de los clientes, teníamos lo suficiente para cada día, algo que no todos tienen cuando pasan por tal adversidad. Pudimos ser nosotros lo que pronunciaríamos las siguientes palabras:

“Está muy difícil, difícil de verdad (voz temblorosa y llorosa) Yo hasta... doy gracias a Dios cuando él está internado, porque aquí él tiene alimentación [...] ¡Ay! cómo es difícil... problema de... de comprar medicamentos para él... es dar el alimento... que yo no tengo... no tengo cómo... lo más difícil para mí es eso... (S7)”
(Moreira de Souza y Turrini, 2011, pp 10).

En importante vínculo con lo anterior, los cimientos de la resiliencia que son las personas que están con nosotros siendo nuestro apoyo (Garrido y Sotelo, 2005), se convirtió en un mecanismo de protección de tal magnitud, que yo consideraría el más importante en mi vivencia. Lejos estaba de ser como aquellos cuidadores que se ven solos ante la gran labor que es cuidar (Moreira de Souza y Turrini, 201; Ortiz, Lindarte, Albeiro, Jiménez y Vega, 2013). La forma en la que nos unimos como familia para hacerle frente a la enfermedad de mi padre permitió que yo pudiera continuar con mi rutina diaria a pesar de las dificultades. Toda mi formación pudo olvidarse por la ausencia del apoyo, pero al tenerlo, pude ser tanto estudiante como cuidador.

Podría añadir que la organización del trabajo no fue en ningún sentido conversada, sino que cada uno de nosotros se orientó a donde creyó que podía ayudar. Sin embargo, resulta llamativo como me dirigí al taller sin que se me pasara por la mente agarrar una escoba. Esa falta de iniciativa puede causar la trayectoria negativa a nuestras cuidadoras, pues quienes se dedican al hogar al mismo tiempo que cuidan son quienes sufren más en silencio y de manera invisible (Ortiz, Lindarte, Albeiro, Jiménez y Vega, 2013). Tal vez era un cuidado organizado, pero no equitativo: las

tareas estaban divididas en relación al género, no de manera justa, siendo un mecanismo de vulnerabilidad invisible a pesar de que en retrospectiva parece bastante evidente.

Ahora que lo puedo ver desde una perspectiva alejada, solo puedo decir que hacia lo que creía que era mi responsabilidad, hacia lo que creía que me correspondía (Torres, 2017), el trabajo remunerado. Esa falta de cuestionamiento ante los roles pudo llevar a que mi madre se quemara por la carga (Prieto, Arias, Villanueva y Jiménez, 2015). ¿Acaso necesitaba que mi madre colapsara para poder verlo? Por fortuna, el apoyo que mi hermana le daba era suficiente como para que toda la carga de trabajo doméstico no la derribara. Esa moralidad, solamente nos impedía seguir fortaleciéndonos entre nosotros, no cumplía su papel de pilar (Cerquera y Pabón, 2016; Prieto, Arias, Villanueva y Jiménez, 2015).

Pero el ser hombre no solo afectaba al trabajo que realizaba, también en la forma en la que concebía el cuidado. A pesar de que en los momentos de la historia yo podría llegar a afirmar que cuidaba de mi padre, hay una ausencia en el ejercicio del rol, algo que destaca muy acertadamente José María en la investigación de Torres:

“[Cuidar] englobaría prestar atención a sus necesidades físicas y emocionales, cuidar no es solamente que estén limpios, que estén aseados, no es eso solo eso, muchas veces es el hablarle, darle frases de ánimos, darle temas de conversación, emocionalmente lo más posible, que quizás es mucho más complicado que la parte física, lavar, cuidar, alimentar, eso lo puede hacer un enfermero que venga aquí y no los conozca de nada, el trato humano y el trato afectivo, eso es mejor que venga de la familia y no de un extraño” (Torres, 2017, pp 155).

Cuando leí esas palabras por primera vez solo pude pensar ¿Cómo se me había pasado algo tan evidente? Con el mínimo de empatía me podría haber dado cuenta que si estuviera en su posición me gustaría recibir cariño y afecto ¿Qué pasó? Tal vez la repuesta sea la que dio una profesional de la salud en la misma investigación de Torres:

“Yo creo que los hombres en el tema emocional...uhm...les cuesta mucho. Pero por ejemplo nosotros que hacemos talleres de cuidadoras y, si no, grupo de apoyo emocional. Es que nosotros ni los invitamos porque el hombre normalmente no se abre en un grupo a expresar sus emociones ni.... A lo mejor la culpa también es nuestra como profesionales ¿no? (...) yo lo que sí creo que educacionalmente no están preparados para eso. Porque no se les ha educado en general para eso, pero son muy receptivos a la formación. Por lo menos desde mi experiencia” (Torres, 2017, pp 133).

¿A caso era eso?, ¿Todo era causado por haber aprendido a ser hombre? (Moya, Páez, Glick, Fernández y Poeschl, 2002). En cierto sentido sí tenía consciencia que debía hacer algo para calmarlo, pero simplemente algo me detenía, no podía hacerlo. Es una sensación difícil de explicar, un querer y no poder: verlo acostado, imaginando que, aunque minimiza sus síntomas, sabe en el peligro en el que está, donde no sabe qué pasará con su familia y con él. En esa desolación ¿Cuánto no ayudaría una simple conversación? No sé cómo explicarlo, solo sabía que tenía que hacerlo, que era la única persona que tenía en ese momento, pero simplemente me dirigía a la puerta a seguir con el día.

Subamos otro nivel, hacia lo que nos impulsa a seguir, el sentido de vida. Podría decir que a manera de ver el mañana cambia radicalmente ante la pérdida progresiva del ser querido, la vista en el futuro se muere en la desesperanza al mismo ritmo

(Moreira de Souza y Turrini, 2011; Escobar y Afanador, 2010). Ver a mi padre cada vez más débil al pasar los días solo me hacía preguntar.

—¿Qué va a pasar mañana? Si muere, ¿Qué vamos a hacer?

No te atreves a mirar al futuro porque no existe algo que te diga que tu familia estará a salvo. Pierdes el pilar del sentido del futuro, lejos estás de ver el mañana con fe de un mundo mejor.

Con esto podemos ver cómo estamos entrando a la caverna: el lugar donde yacen los peligros supremos a los que nos hemos preparado en el segundo acto. Por lo tanto, creo que necesitamos regresar a las memorias para poder seguir entendiendo qué es el elixir que estamos buscando. Ya tenemos algunos elementos esenciales para crearlo, pero aún carece de sustancia. Debemos regresar, mirar en donde fue lo más destructivo de la vivencia: la odisea (Vogler, 2002).

El instante más oscuro

Día a día, se pintaba un mañana cada vez más aterrador, donde el mundo cada vez se hacía más agresivo y moribundo. Todo tuvo un punto de inflexión la noche del 19 de enero. Mi padre tenía 38 de temperatura y la oxigenación había bajado a 78%. El pensamiento intrusivo y directo de que todo se reducía a esta noche era lo único que estaba en mi mente, si no actuaba rápido tal vez no despertaría el 20 de enero.

Al buscar la ayuda de médicos, enfermeros y de protección civil para saber qué hacer, todos me decían que tenía que llevarlo a un hospital o que consiguiera un tanque de oxígeno, dos opciones que no podía tomar. La primera opción fue rechazada por mi padre, pues se negaba rotundamente ir a un hospital. Sin importar qué argumentos usáramos, nadie podía hacerlo cambiar de opinión, y entre más tardáramos en convencerlo menor era la probabilidad de que pudiéramos llevarlo a tiempo. La segunda opción era peor que la anterior, porque la alta demanda había causado que fuera imposible encontrar un tanque de oxígeno y si lo encontraba, los precios se habían cuadruplicado su costo en comparación con el año anterior, siendo ya solo una opción para una minoría a pesar de los esfuerzos de la PROFECO por controlar el abuso de algunos establecimientos (Reuters, 21 de enero de 2021).

A pesar de que mi madre y yo discutíamos con toda la impotencia que podíamos sentir, mi padre continuaba resistiendo a que ni siquiera pidiéramos una ambulancia. Era como si quisiera morirse.

—Yo, Pedro Bautista Castillo en pleno uso de mis facultades mentales declaro que deseo llevar mi tratamiento en casa con la supervisión del médico Francisco Morales. Así mismo el único que puede tomar decisiones en caso de que haya una urgencia es mi hijo Pedro Luis Isaac Bautista Cruz. Agradeciendo de antemano la atención que se sirvan prestar a la presente para los fines legales a que haya lugar. — Escribió mi padre en una hoja de un cuaderno viejo esa misma noche.

Esa carta no era un simple papel, era el símbolo de que yo había pasado a ser el cuidador principal. Me salí del cuarto tan derrotado e impotente. Todos mis pensamientos eran tan claros y destructivos que alimentaban esa tríada en mi mente.

— Estoy arreglando todo para cuando ya no estemos y tengas que cuidar de tus hermanas. — Me murmuraba el miedo con la voz de mis padres. Pero no podía, no sentía que pudiera hacerlo, no estaba listo. Esa idea siempre me causaba que estuviera a punto de llorar.

— No podrás hacerlo, no puedes ayudar a tu familia. — Me susurraba la desesperanza mientras me desangraba por dentro. Debía hacer algo, pero no podía, no importaba que hiciera ahora, todo había terminado. ¿Cómo podría con todo?

De repente, mi madre entró al taller para ver cómo me encontraba. Traté de que no me viera llorar, pero no podía controlarlo, no podía ni mirarla, no quería que me

viera así. Pero era imposible controlar el llanto, era algo que estaba fuera de mi capacidad. Solo pude orientar mi cabeza hacia la pared, y sin decir nada, mi madre me puso su mano en mi espalda para intentar consolarme. ¿Acaso no debía estar calmado, tranquilo, fuerte?, ¿Qué hombre sería si mi madre me ve llorar?, ¿Adónde podía irme para no demostrar mi debilidad? (Hardy y Jiménez, 2001).

Es suficiente. Bajo la óptica de la narrativa, estamos en el hecho principal donde se nos abre una posibilidad de cambio en el encuentro entre fuerzas opuestas en su máxima tensión (Vogler, 2002). En esta inmersión vimos como todos los elementos que hemos identificado están encontrándose en el conflicto, causando que exista una supremacía hacia una trayectoria negativa. Sin embargo, nuestro análisis es parcial, pues aún faltaban niveles de la resiliencia por explorar, niveles que ahora se hacen más evidentes ante la luz arrojada por las llamaradas que están quebrando su estructura.

Miremos las actitudes y competencias, una falla muy parecida a la de los cimientos, por lo menos en cuento a causa, se hace presente: no podía decir que estaba mal, que esto me estaba torturando más de lo que podía soportar, paralizado a la hora de tener que buscar consuelo en otros. Es común que aquellos que están siendo quemados por el peso del cuidar tengan sus capacidades para relacionarse con los otros atrofiadas (Cerquera y Pabón, 2016). Parece imposible “hablar sobre lo que nos inquieta o asusta” a pesar de “encontrar a alguien que nos ayude”. Ante esta negativa, otro pilar se quiebra ante nuestra mirada (Piaggio, 2009).

Puede que para otros cuidadores las razones sean distintas, como podría ser la creencia de que ellos son los únicos responsables y no pueden pedir ayuda (Delicado, García, López y Martínez, 2001; García, 2016), pero es claro que estaba pasando algo de naturaleza muy distinta en mí. ¿Cómo yo siendo el hombre de la familia iba al regazo de su madre a buscar consuelo?

—Hazte fuerte y ecuánime. — Me decía mi padre constantemente. ¿Qué ocurre cuando simplemente no eres así? Estaba tratando, con todo lo que podía para contener lo que sentía, pero los sentidos eran más fuertes que mi voluntad para callarlos.

¿Cómo iba a permitir dejar que mis hermanas me vieran colapsando ante lo que parecía la muerte de mi padre? Era mi deber que estuvieran tranquilas, para eso fui educado, esa era mi función y no estaba dando la talla a lo que debía ser (Hardy y Jiménez, 2001). Una vez más, la moralidad, los valores que habían aprendido, en vez de ser pilares para mi fuerza (Cerquera y Pabón, 2016; Prieto, Arias, Villanueva y Jiménez, 2015), me estaban calcinado por seguirlos.

Movamos nuestra atención a las fortalezas internas (I am/yo soy o estoy) (Mateu, García, Gil y Caballer, 2009), se doblegaron ante el peso del juicio constante de incapacidad: una imposibilidad de aliviar el posible miedo de mi padre ante la muerte, incapacidad ante la necesidad de buscar refugio en otros ante el sentimiento de derrota, una incompetencia para ser el hermano protector que debía ser, y una ineptitud para ser hombre ante la adversidad. Ante esto, ¿Cómo podría sentirme orgulloso de mí mismo? Mi ejercer construía algo lejos de lo que nos describe Vanistendael, Vilar Martín y Pont (2009), una imagen positiva de mí mismo.

Ante el enfrentamiento entre las fuerzas de protección y de vulnerabilidad que hemos considerado ¿Cómo terminará todo? Debemos continuar para saberlo.

Sin ningún aviso, mi hermana Gabriela entró al cuarto, no tengo memorias sobre cuál fue el motivo, pero para mí en ese momento no importaba. Un sentido de represión ante lo emocional me invadió al ser consciente de que ella me estaba observando. Tenía que ser fuerte para no preocuparla, debía protegerla de la realidad.

Mi madre no tardó mucho en entender que quería estar solo, por lo que se llevó a mi hermana a su cuarto, dejándome sentado viendo la pared, solo con los signos y herramientas que había interiorizado.

— ¿A caso llorar va a cambiar? — Pensé mientras me secaba las lágrimas después de que pude calmarme controlando mi respiración. — No puedo quedarme tirado, aún no es tarde.

— ¿Pero si muere?, ¿Qué voy hacer con el trabajo?

— Lleva como dos horas con esa oxigenación, puede que logre sobrevivir.

— Aun así, nada me dice que vivirá, y en caso de que no lo haga ¿Cómo voy a hacerme cargo de todo?

— Recuerdo que me dijo que estaban los manuales en una repisa, esto podría ser suficiente para algunos problemas. Por otro lado, aquello que esté fuera de mis capacidades pueden solventarse pidiendo ayuda, sé quiénes pueden ayudarme, mis amigos siempre han estado cuando más los he necesitado.

Con este último pensamiento me desvanecí en las sillas que usaba para dormir, estaba tan cansado que ya no podía seguir despierto.

Un breve momento, pero a mi parecer muy decisivo. No hemos hablado de una parte de un área específica del cuarto de las competencias: buscar la solución de los problemas (Mateu, García, Gil y Caballer, 2009). A mi entendimiento, la solución de problemas puede construirse por varios pilares, los cuales emergieron cuando fui capaz de acallar los sentidos dolorosos. Ante la soledad en la cual me mantenía, solo pude encontrar refugio en mí mismo, recurriendo a la introspección: el arte de preguntarse a sí mismo (Piaggio, 2009; Mateu, García, Gil y Caballer, 2009).

— ¿A caso llorar va a cambiar?

Esa frase fue suficiente para ser consciente de que el llanto no servía de nada, no iba a salvar a mi padre. Solo pude ver en la contemplación de la realidad la necesidad de encontrar la salida ante la ausencia de soluciones, tenía que emerger la creatividad. No podía seguir viviendo sometido al miedo, ¿Eso cambiaría algo? Tenía que aceptar las consecuencias y actuar conforme a ellas. En un instante, florecieron tantos pilares a la vez: la mirada a uno mismo por medio de la introspección (Piaggio, 2009; Mateu, García, Gil y Caballer, 2009), la consciencia de lo ocurrido ante la contemplación (Sandoval, 2020), construir lo nuevo para resolver lo presente (Piaggio, 2009), la responsabilidad ante lo causado (Sandoval, 2020), y la iniciativa de emprender lo retador (Pauta, 2005; Piaggio, 2009; Parra, 2007).

A partir de entonces, más que lamentar lo ocurrido y aterrarme por lo que podría suceder, solo me focalicé en lo que podía hacer, tenían que seguir adelante: por mis hermanas, por mi madre, por mi padre, por mí mismo.

Y ahora ¿Cómo terminará todo desde sus ojos?, desde su perspectiva ¿A cambiado algo?, ¿Se ha obtenido el elixir? Debemos continuar para saberlo.

¿Qué pasará mañana?

El resultado de la trayectoria y sus consecuencias solo pudieron verse después de meses de seguir avanzando día con día. Un camino de grandes planicies relajantes como senderos tortuosos, la vida cambiaba constantemente a lo largo de la evolución de mi padre y de las circunstancias que pasábamos. Mientras viajábamos por el tránsito por el sendero tan esperado por casi dos años, pude recordar todo lo que siguió después del 19 de enero.

Los días siguientes a esa fueron los más duros de todos. Mi padre se mantenía en un limbo, un equilibrio perturbador entre la vida y la muerte. Esa pequeña esperanza me mantenía de pie, pero sentía como mi cuerpo no estaba aguantando el ritmo: mis piernas me dolían, me arrancaba el cabello por la ansiedad y me dolía la espalda por el peso de la situación. Podía ver como en cada espejo yo estaba sudando y apenas podía respirar por estrés y la presión, aun me estaba quemando (Lessieur, Ortega y Torres, 2015).

En un momento en el que pude sentarme para descansar reconocí una de esas sensaciones, ya la había sentido hace tiempo, un dolor en las piernas. Dejé que ese dolor me llevara a una memoria vieja y olvidada de años atrás. Había ido a acompañar a mi hermana a sus clases de natación en un deportivo enorme que desconocía, pero que me despertaba un deseo. Ese parque me causaba el interés de recorrerlo sin detenerme por la diversidad de las pinturas que tenía en su extensión, pero era una distancia que nunca había logrado. Aun así, solo nació la intención de retarme, de ponerme a prueba por todos esos caminos que había recorrido. No tardé mucho en arrepentirme de haberme puesto ese reto, a medida que corría sentía que no podría dar más de mí: la espalda no tardó en flaquear, mis piernas ya no podían aguantar mi peso, me faltaba el aire para poder mantenerme consciente y los pies no eran capaces de tocar más el suelo sin experimentar dolor.

—Sí puedo, no corrí todos estos años como para que no pueda. — Me grité para forzarme a olvidar el dolor físico. Lo iba a terminar sin importar que me doliera pisar el terreno, que sintiera que me desvanecía, yo podía y lo iba a correr todo.

Al final, a pesar de que ya estaba a nada de desvanecerme logré recorrer todo el parque sin que me detuviera a descansar. Cuando reconocí el lugar donde estaba hace una hora me sentía tan fuerte, tan bien conmigo mismo por lo que había logrado. Había corrido un aproximado de 3 kilómetros y medio, algo que nunca había hecho hasta ese momento.

De repente regresé al presente, todo estaba exactamente igual en apariencia, pero yo ya no me sentía como antes. Si pude llevar al límite mi cuerpo por un simple reto que me puse, ¿No podría hacerlo por mi familia? Tenía que hacerlo, tenía que ignorar el dolor, el cansancio y la fatiga. Podía hacerlo, podía hacer lo que yo quisiera si me imponía, tenía que llevarme a superar mis propios límites.

Esa noche recordé antes de dormir como siempre me formulaba la misma pregunta ¿Qué pasará mañana? En esa oscuridad me causó gracia que sin que modificara nada, esa pregunta me había causado alegría, miedo, terror, ansiedad, tantas emociones distintas sin cambiar absolutamente nada en su formulación. Pero esa noche me sentía confiado, tal vez era aterrador pensar en las siguientes semanas, pero pensar un día a la vez no era tan angustiante. Existía esperanza, mi familia podría salir adelante.

No nos queda duda de que estamos ante una trayectoria que ha corregido su curso de manera abrupta, ¿No lo cree? Una capacidad fue la diferencia: la creatividad. La transformación de un sentido de miedo y angustia en uno esperanzador fue todo lo que necesitaba esa noche. Basado en la contemplación de lo que había logrado alguna vez, la visión de lo que pude hacer impulso la fe en lo que podía hacer. Un recuerdo solo fue suficiente, para crear el elixir: la resiliencia.

Un día ordinario, simplemente seguía con la rutina ya implementada, que en ese momento me mandaba comprar la despensa. En específico me dirigí a comprar algunas verduras necesarias para la comida ese mismo día, así que la encargada me dio una bolsa para que yo escogiera cuatro kilos de las verduras que más me apetecieran. En anteriores ocasiones me causaba cierta frustración no poder calcular bien el peso de lo que compraba, pero ese día todos los que estábamos ahí notamos como el peso era exacto, cuatro kilos. Mientras me iba, sentí como las comisuras de los labios se curvaban hacia arriba.

—¿Estoy?... ¿Estoy sonriendo? — Me parecía tan absurdo.

— Fue algo accidental, pura suerte, ¿Por qué estoy feliz de esto?

En ese momento recordé de repente todo lo que había hecho: como tenía la mesa completa de billetes y monedas desinfectándose que yo había conseguido, como había

logrado juntar el dinero necesario para pagar la luz y el teléfono, que mi padre estaba vivo, que había terminado mi curso de evaluación infantil con la mejor calificación posible. Empecé a sentir como todo lo que hacía lo estaba haciendo bien, que lo estaba logrando a pesar de la adversidad. Esto no era felicidad, era orgullo, estaba orgulloso de lo que había logrado.

Aquí ya nos hemos posicionado en la antítesis de estar quemado por el peso del cuidar: un sentimiento de bienestar y gran satisfacción mientras se lleva a cabo la labor (Lessieur, Ortega y Torres, 2015). La trayectoria había cambiado radicalmente su curso, la vivencia se había transformado.

Durante las siguientes semanas la carga de trabajo pasó a aumentar considerablemente tras el final del periodo vacacional, ahora tenía que integrar la opción técnica a las demás actividades. Aun con esto, los días pasaron a ser tan ligeros desde la llegada del paramédico a la casa. Sus palabras disolvieron a la desesperanza y el miedo tan rápidamente que sentía que me había liberado de unas pesadas cadenas.

—Está bien, solo necesita descansar. — Era tan irreal lo que oía, las palabras del paramédico eran tan tranquilizadoras para mí como nada en el mundo, algo que ponía un fin ante esa visión horrible que me perseguía desde hace tiempo. Habíamos tardado tantos días en que pudiéramos traer un personal de salud a la casa, tanto tiempo que durante esos días mi padre mejoró considerablemente, aunque aún le faltaba mucho para recuperarse por completo.

Con la partida del paramédico y ver como se alejaba en el atardecer me sentía tan fuerte por lo que había logrado que los días que venían los veía tan insignificantes y simples.

Todo había terminado, ahora los días se miraban de manera distinta. Ahora, no había cabida para la preocupación, sino al fin de la espera, por fin era el turno de las personas mayores de 60 años de vacunarse (El Economista, 08 de diciembre de 2020). El 2 de abril era tan parecido a cuando fuimos a hacernos la prueba, pero también completamente distinto. Había una fila enorme de madres, padres, hermanos, hermanas, esposos y esposas, pero todos estaban tan alegres y felices de estar formados. El tiempo que tardó en salir mi padre parecía interminable, pero se sentía una tranquilidad, un ánimo por las actividades que nos ponían hacer las enfermeras. Por fin mi padre estaba entre los 10,6 millones de adultos mayores que se habían vacunado en México (Zerega, Camhaji, y Galindo, 03 de mayo del 2021). El día estaba tan vivo como nunca antes había visto desde que inició la pandemia. Por fin había dejado el mundo extraordinario, estaba en el camino de regreso (Vogler, 2002).

Discusión y conclusiones

La contribución realizada descansa en los dos objetivos generales de la presente investigación: la identificación de los sentidos y significados implicados en el proceso de resiliencia durante la vivencia de ser un cuidador familiar; y la descripción de su proceso de transformación.

Respondiendo a los objetivos particulares, los sentidos y significados en torno al cuidado familiar que fungieron como mecanismo de vulnerabilidad fueron: la concepción del hombre como principal responsable del cuidado de la familia, y la angustia frente a la percepción de no ser capaz de asumir el rol frente a las problemáticas derivadas del deterioro del familiar. Estos sentidos tuvieron un impacto en diversos pilares de la resiliencia, como lo fue en: la moralidad, la capacidad para relacionarse, el sentido del futuro y el afrontamiento, afectando a la fuente de resiliencia I can/yo puedo, en los niveles de actitudes-competencias y en el sentido de vida. Por su parte, los sentidos y significados del cuidado familiar que fueron

mecanismos de protección fueron: la necesidad del autocontrol para poder enfrentar la adversidad, la confianza de recibir apoyo en caso de necesitarlo y el orgullo de evaluar positivamente su desempeño en el rol. Estos sentidos fortalecieron el proceso de resiliencia a partir de su impacto en los pilares del afrontamiento, la capacidad de relacionarse y la esperanza, fortaleciendo las fuentes de resiliencia *I am/yo soy o estoy* y *I can/yo puedo*, en los niveles de actitudes-competencias y en los cimientos. Su proceso de transformación fue causado por la actividad del cuidado, en constante vinculación con la evolución de la enfermedad del familiar, además de la introspección y reflexión realizada en todo el momento de la vivencia. Posteriormente a la experiencia, la escritura del relato permitió generar una transformación consciente a partir de la identificación de los sentidos implícitos en la expresión escrita.

Respecto a la masculinidad, los sentidos y significados que impactaron negativamente en el proceso de resiliencia fueron: la fortaleza expresada en la represión de lo emocional como cualidad del hombre, percepción de incapacidad para ejercer el rol de hombre de familia, la masculinización del trabajo remunerado y dificultades para la expresión emocional. Estos sentidos tuvieron impactos en los pilares de la moralidad, autoestima y la capacidad para relacionarse. A su vez, estos sentidos afectaron a las fuentes de resiliencia *I am/yo soy o estoy* y *I can/yo puedo*, en los niveles de los cimientos, las actitudes-competencias y la autoestima. Por el otro lado, el sentido y significado que contribuyó al desarrollo de la resiliencia fue el rechazo a la MH. Este sentido fue resultado de los pilares de consciencia y responsabilidad, impactando en la fuente de resiliencia *I am/yo soy* en el nivel de las actitudes-competencias. El proceso de transformación de estos sentidos y significados fue resultado principalmente de la escritura autoetnográfica.

Por último, el sentido y significado de la resiliencia que causó una trayectoria negativa fue el de comprender como única alternativa para superar la adversidad la fortaleza interna. Este sentido tuvo un impacto en el pilar de la moralidad, en la fuente de resiliencia *I am/yo soy o estoy* en el nivel de las actitudes-competencias. De manera contraria, los sentidos que contribuyeron a una trayectoria positiva fueron: la necesidad del esfuerzo para superar la adversidad, la comprensión de la resiliencia como una alternativa para afrontar la adversidad y el abandono de la búsqueda de ser invulnerable. Su transformación fue causada por la escritura del relato autoetnográfico.

Si bien el campo de estudio que representa el cuidado familiar ejercido por varones aun es un área que demanda un estudio minucioso para poder comprender como el proceso de resiliencia se desarrolla en su vivencia como cuidador familiar, en este trabajo se llegó a desarrollar zonas de sentido que pueden servir de base para futuros investigadores interesados en responder a las necesidades sociales y académicas que representa este fenómeno.

Referencias

- Bozchovich, L. I. (1976). *La personalidad y su formación en la edad infantil*. Pueblo y Educación.
- Cerquera, A. M., & Pabón, D. K. (2016). Resiliencia y variables asociadas en cuidadores informales de pacientes con Alzheimer. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 47-62. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-54692016000100003
- Delicado, M. V., García, M. Á., López, B., & Martínez, P. (2001). Cuidadoras informales: una perspectiva de género. *Rev Enfer* 2001, (13): 12-6. Recuperado de: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/373/2001-2.pdf?sequence=1>
- Echeverri, D. (2020). Entre guerras y pandemias ¿volveremos a ser los mismos? ¿Hay duda de la resiliencia de la humanidad? *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(2), 73. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7271840/>
- El Economista. (01 de enero de 2021). Número de casos de Covid-19 en México al 01 de enero de 2021. Recuperado de: <https://www.eleconomista.com.mx/politica/Numero-de-casos-de-Covid-19-en-Mexico-al-01-de-enero-de-2021-20210101-0015.html>
- El Economista. (08 de diciembre de 2020). *Esquema de vacunación Covid-19 en México: etapas de aplicación*. Recuperado de: <https://www.eleconomista.com.mx/politica/Esquema-de-vacunacion-Covid-19-en-Mexico-etapas-de-aplicacion-20201208-0081.html>
- Ellis, C., Adams, T. E., & Bochner, A. P. (2015). Autoetnografía: un panorama. *Astrolabio*, (14), 249-273. Recuperado de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revistahttp://revistas.unc.edu.ar/index.php/astrolabio/article/view/11626>
- Escobar, L. M. V., & Afanador, N. P. (2010). Calidad de vida del cuidador familiar y dependencia del paciente con Alzheimer. *Avances en Enfermería*, 28(1), 116-128. Recuperado de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/15661/16443>
- Espín, A. M. (2008). Caracterización psicosocial de cuidadores informales de adultos mayores con demencia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 34, 1-12. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2008.v34n3/1-12/es/>
- Feliu i Samuel, J. (2007). Nuevas formas literarias para las ciencias sociales: el caso de la autoetnografía. *Athenea Digital: revista de pensamiento e investigación social*, (12), 262-271. Recuperado de: <https://www.ssoar.info/ssoar/handle/document/6400>
- Flores, E., Rivas, E., & Seguel, F. (2012). Nivel de sobrecarga en el desempeño del rol del cuidador familiar de adulto mayor con dependencia severa. *Ciencia y enfermería*, 18(1), 29-41. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s0717-95532012000100004&script=sci_arttext

- Fraga, G. (2016). *Resiliencia: un concepto que abre cuestionamientos sobre su construcción y desarrollo*. Montevideo: Universidad de la República de Uruguay. Recuperado de: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/8602/1/Fraga%2c%20Gimena.pdf>
- Galindo, J. (05 enero de 2021). La segunda ola de coronavirus en Ciudad de México empieza en las zonas acomodadas. Recuperado de: <https://elpais.com/mexico/sociedad/2021-01-05/la-segunda-ola-de-coronavirus-en-ciudad-de-mexico-empieza-en-las-zonas-acomodadas.html>
- Gámez, A. S. (2020). Resiliencia y Covid 19. *Revista colombiana de obstetricia y ginecología*, 71(1). Recuperado de: <https://revista.fecolsog.org/index.php/rcog/article/download/3531/3602>
- García, M. C., & Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 11(1), 63-77. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885001.pdf>
- García, E. P. L. (2016). Puesta al día: cuidador informal. *Revista Enfermería CyL*, 8(1), 71-77. Recuperado de: <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/164>
- Garrido, V. M., & Sotelo, F. D. P. (2005). Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista complutense de educación*, 16(1), 107-124.
- Gobierno de la Ciudad de México. (01 enero 2021). *Mañana operarán quioscos y centros de salud de la Ciudad de México*. Recuperado de: <https://covid19.cdmx.gob.mx/comunicacion/nota/manana-operaran-quioscos-y-centros-de-salud-de-la-ciudad-de-mexico>
- González-Rey, F. (2006). *Investigación cualitativa y subjetividad*. Guatemala: Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala.
- Hardy, E., & Jiménez, A. L. (2001). Masculinidad y género. *Revista cubana de salud pública*, 27(2), 77-88. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662001000200001
- Lessieur, L. T., Ortega, O. N., & Torres, M. E. D. C. M. (2015). *La importancia del cuidador primario*. [Tesina]. Asociación Mexicana de Tanatología. Recuperado de: <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/296%20la%20importancia.pdf>
- Martínez, E. D. C., Díaz, F. E., & Gómez, E. I. (2010). Sobrecarga del cuidador primario que asiste a un familiar con cáncer. *Altepepaktli: Salud De La Comunidad*, 6(11), 32-41. <https://biblat.unam.mx/hevila/Altepepaktli/2010/vol6/no11/4.pdf>
- Mateu, R., Renedo, M., Gil, J. M., & Caballer, A. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. Jornadas de fomento de la investigación. Castellón, España: Universitat Jaume. Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77669/forum_2009_15.pdf

- Muñoz, V., & De Pedro, F. (2005). Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social. *Revista Complutense de Educación*. 16(1), 107-124. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/RCED0505120107A/16059>
- Moreira de Souza, R., & Turrini, R. N. T. (2011). Paciente oncológico terminal: sobrecarga del cuidador. *Enfermería global*, 10(22), 0-0. Recuperado de: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v10n22/administracion2.pdf>
- Moya, M., Páez, D., Glick, P., Fernández, I., & Poeschl, G. (2002). Masculinidad-Feminidad y factores culturales. *Revista Española de Motivación y Emoción*. Recuperado de: <https://www.academia.edu/download/30199969/moyareme.pdf>
- Ortiz, Y. G., Lindarte, A. A., Jiménez, M. A., & Vega, O. M. (2013). Características sociodemográficas asociadas a la sobrecarga de los cuidadores de pacientes diabéticos en Cúcuta. *Revista Cuidarte*, 4(1), 459-466. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732013000100005
- Parra, M. B. (2007). Pilares de la resiliencia. [Tesis de Licenciatura]. Universidad. Recuperado de: <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/1076>
- Pauta, M. E. (2005). Importancia de la resiliencia hoy. [Tesis de Licenciatura]. Universidad del Azuay. Recuperado de: <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/1570>
- Pereira, A. B. M., Conceição, M. I. G., & Martínez, A. M. (2016). Epistemología cualitativa de González Rey: una forma diferente de análisis de “datos”. *Tecnia*, 1(1), 17-32. Recuperado de: <http://revistas.ifg.edu.br/tecnia/article/view/3>
- Piaggio, A. M. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogia*, 26(80), 291-302. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862009000200014&lng=pt&tlng=es
- Prieto, S. E., Arias, N., Villanueva, E. Y., & Jiménez, C. A. (2015). Síndrome de sobrecarga del cuidador en familiares de pacientes geriátricos atendidos en un hospital de segundo nivel. *Medicina Interna De México*, 31(6), 660-668. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2015/mim156d.pdf>
- Reuters. (21 de enero de 2021). Aumento en precios de oxígeno medicinal en CDMX complica costear tratamiento contra Covid-19. *Eleconomista*. Recuperado de: <https://www.eleconomista.com.mx/politica/Aumento-en-precios-de-oxigeno-med-icinal-en-CDMX-complica-costear-tratamiento-contr-Covid-19-20210121-0054.html>
- Rodríguez, S., Valadez, R., y Guzmán, k. (28 de febrero del 2021). “A un año del primer caso de covid en México: impacto económico de pandemia en gráficas”. *Milenio*. Recuperado de: <https://www.milenio.com/negocios/impacto-economico-covid-19-mexico-7-graficas>
- Sandoval, R. A. (2020). Ocho pilares de la resiliencia. [infografía]. Universidad de Guadalajara.

- Suárez, V., Quezada, M. S., Ruiz, S. O., & De Jesús, E. R. (2020). Epidemiología de COVID-19 en México: del 27 de febrero al 30 de abril de 2020. *Revista clínica española*, 220(8), 463-471. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0014256520301442>
- Tallarda, L. (18 de noviembre del 2020). La carrera para descubrir la vacuna contra el coronavirus. *La Vanguardia*. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20201118/49491951394/carrera-descubrir-vacuna-contracoronavirus.html>
- Torres, D. (2017). Perfil de los hombres cuidadores familiares en Sevilla y Cádiz. Características de sus cuidados. [Tesis Doctoral]. Universidad de Sevilla. Recuperado de: <https://idus.us.es/handle/11441/75621>
- Vanistendael, S., Vilar, J., & Pont, E. (2009). Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Educación social: revista de intervención socioeducativa*. 43, 93-103. Recuperado de: http://www.logoterapia.net/uploads/19_vanistendael_2015_sentido_resiliencia.pdf
- Vygotski, L. S. (1996). *El problema de la edad. Obras escogidas. Tomo IV*. Visor.
- Vogler, C. (2002). El viaje del escritor: las estructuras míticas para editores, guionistas, dramaturgos y novelistas. Ediciones Robinbook.
- Zerega, G., Camhaji, E. y Galindo, J. (03 de mayo del 2021). Así avanza la vacunación contra la covid-19 en México. *El País*. Recuperado de: <https://elpais.com/mexico/2021-02-23/asi-avanza-la-vacunacion-contracoronavirus-en-mexico.html#:~:text=M%C3%A9xico%20ha%20administrado%2018%2C6%20 millones%20de%20adultos%20mayores>.