



México Resiliente: Su cultura, creencias y psicología de lo adverso

Fernando Hernández Avilés
Asociación Mexicana de Resiliencia

EL VIAJE

PERSONAL

1



FAMILIA

2



COMPAÑERAS/OS

3



Un viaje (un desafío)
Odiseo – Aquiles (héroe)
Méntor (un guía)
Divinidad – Atenea

Huitzilopochtli:
Héroe
Mentor
Divinidad





El Cedral
(SLP)



Olmecas
La Venta



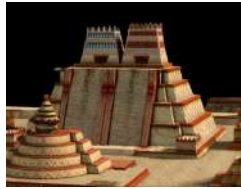
Monte Albán
Zapotecas (Muxes)



Teotihuacán
"Toltecas"



Tolteca



Tenochtitlán
Mexico / Azteca

30,000ac 10,500ac 1200ac 800ac 200-500

250-650 300-900 900-1200 950-1460 1325-1521

La mujer
del Peñon de los Baños (CDMX)

La mujer de las
Palmas (Q Roo)



Cuicuilco
Centro Ceremonioso

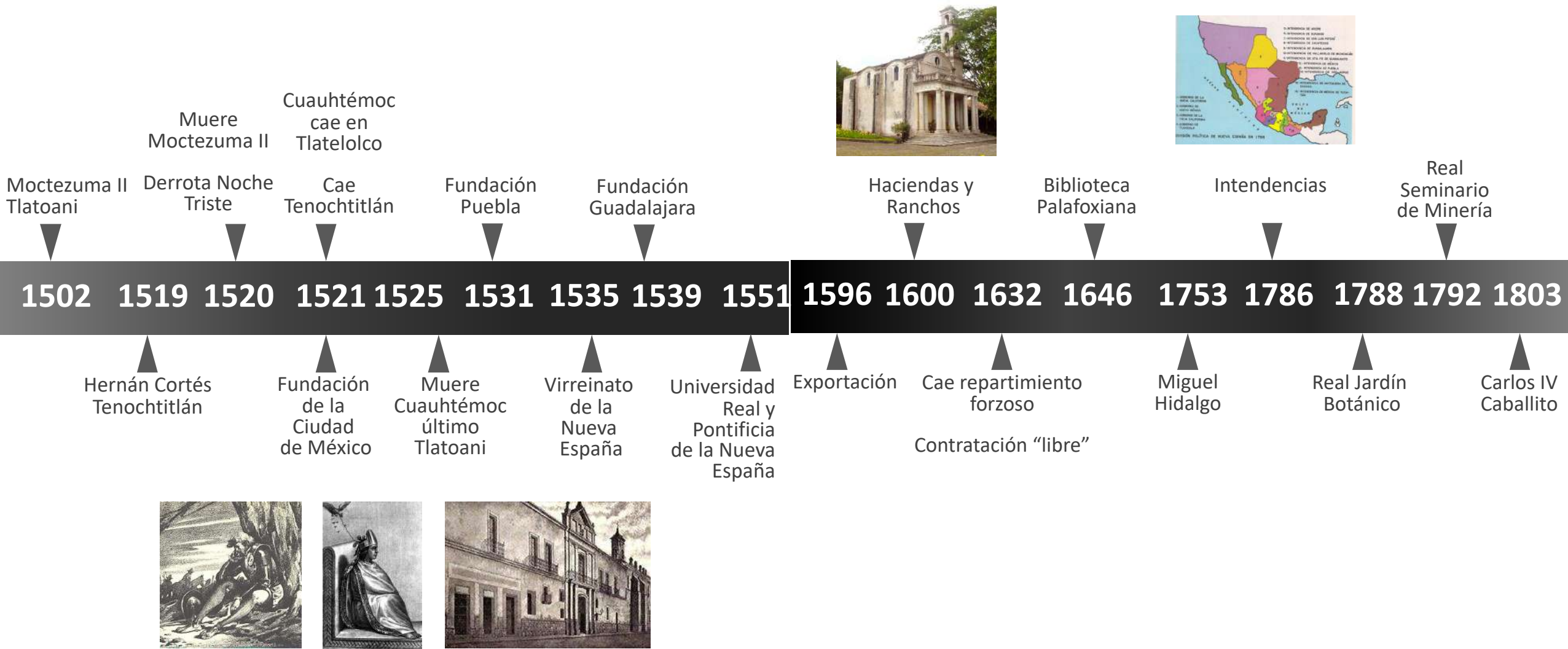


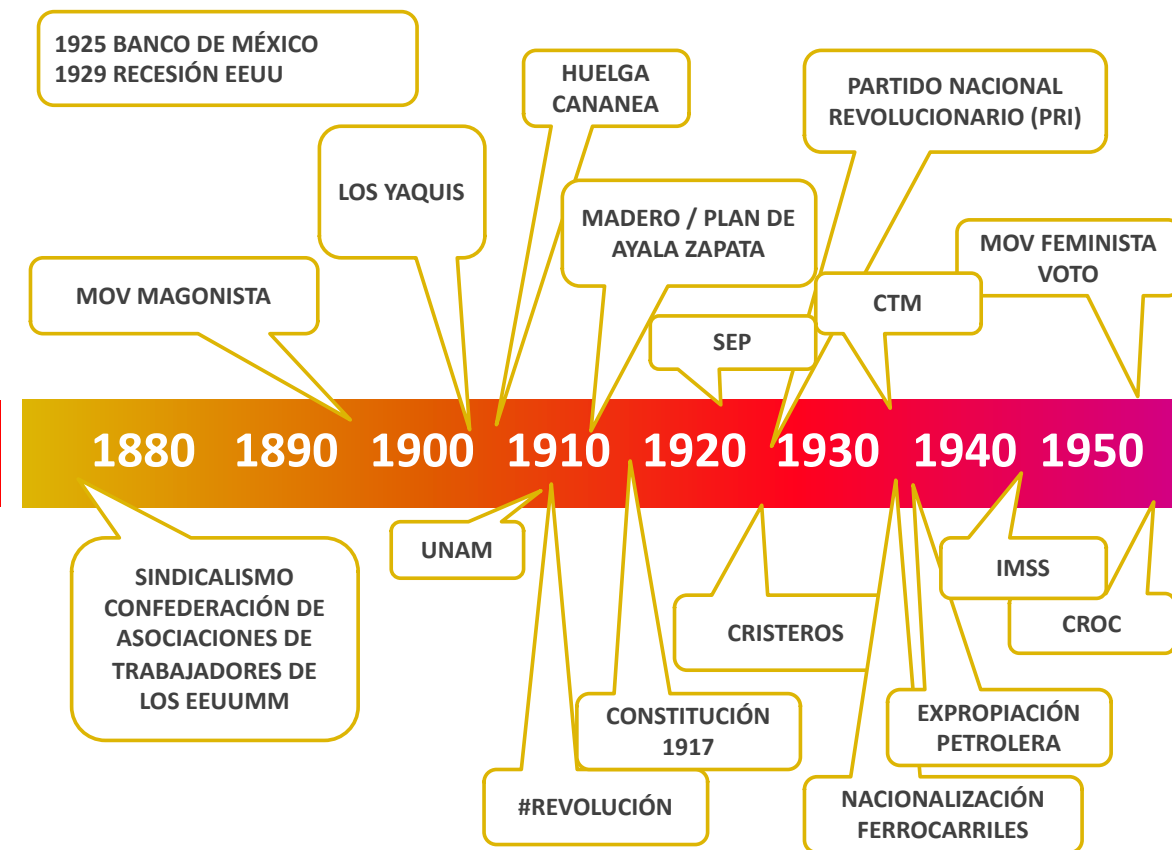
Mayas
Sureste



Mixteca







Top 10 para
invertir

8vo país más
visitado

4to lugar en
remesas

13vo país que más
comercia

1er productor de
café orgánico

14 país más grande del
mundo

4to lugar en el uso
de redes sociales

3er exportador de
teléfonos celulares

1880 1900 1920 1940 1960 1980 2000 2020

Principal productor y
exportador de plata

2do lugar en
biodiversidad

1er lugar de exportaciones en
transporte de carga

2do y 3er lugar más
feliz

2do lugar en exportación de
refrigeradores

2do exportador de
TVs y Pantallas

13vo en recepción de
inversiones

1er lugar en exportación de
cerveza de malta

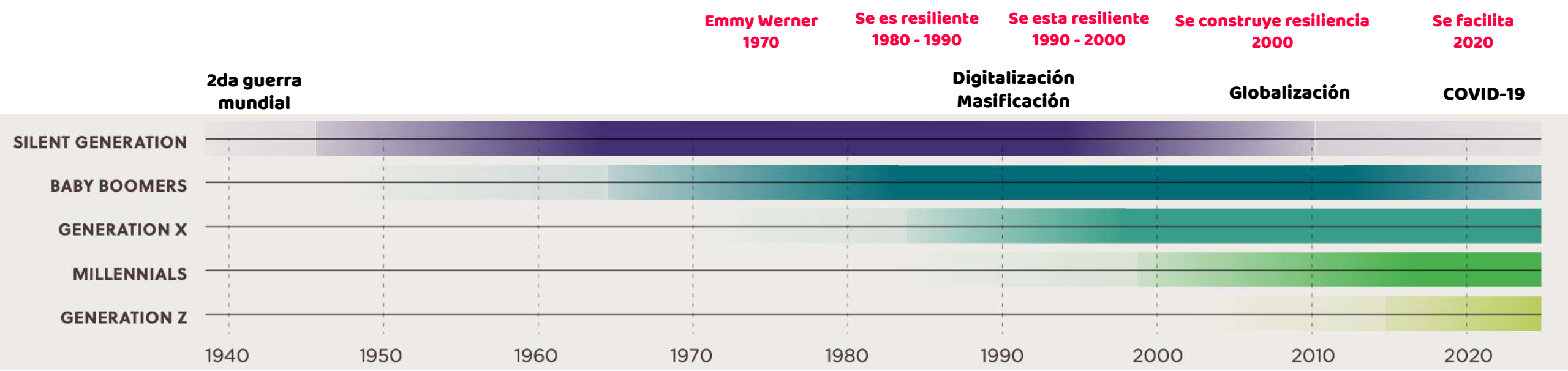
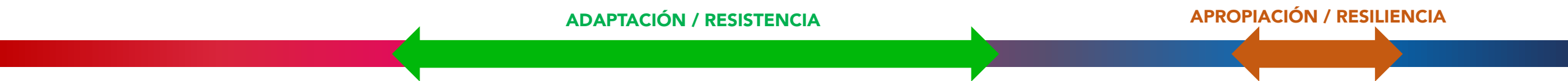
Constructores o
Generación Silenciosa
1910 – 1945
Entre 1GM 2GM

Baby boomers
1946 – 1964
Nueva vida post 2GM

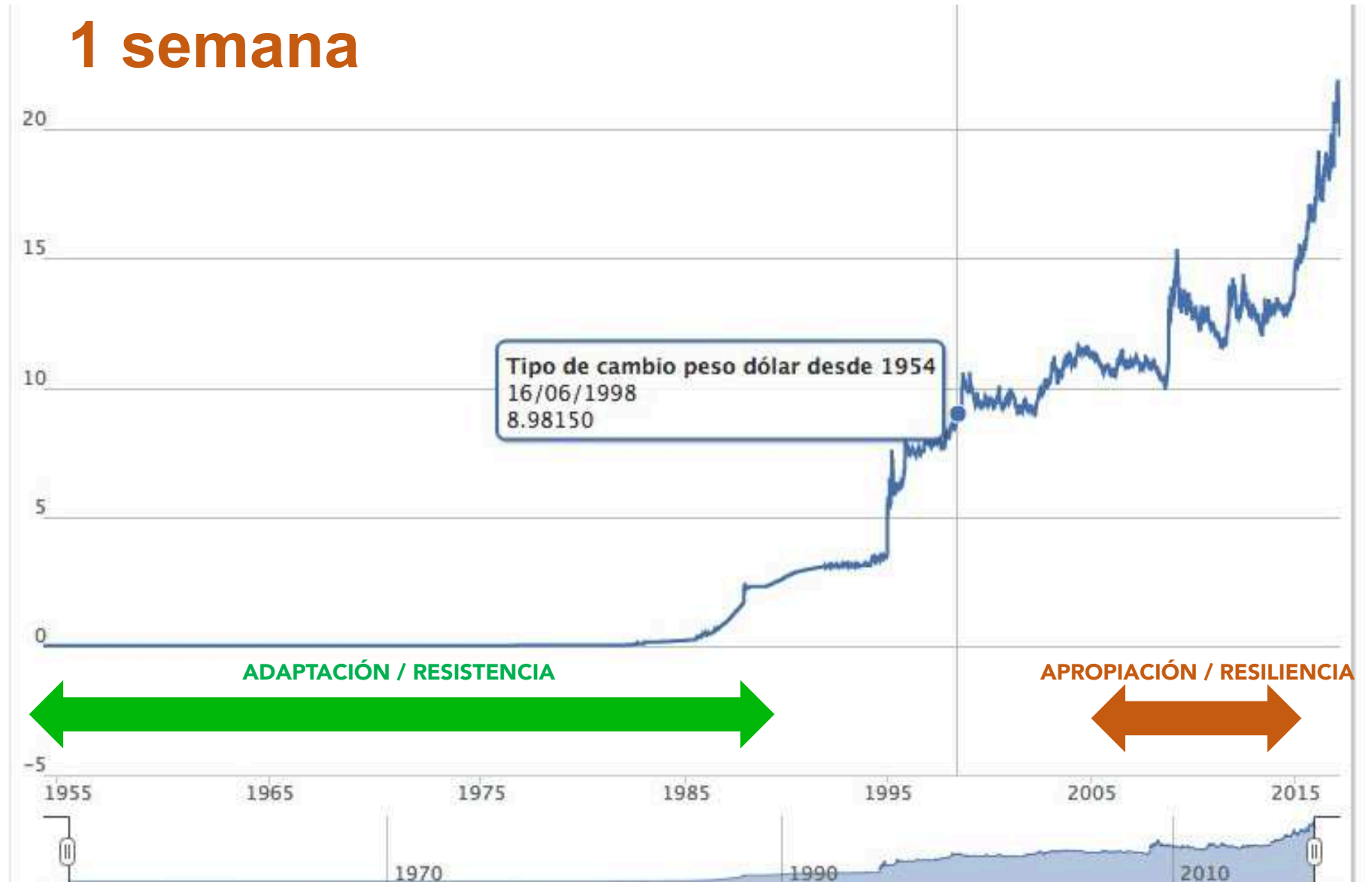
Generación X
1965 - 1980


Generación Y
Milenials
1981 - 2000

Generación Z
2001 - 2016



6 meses
1 semana



- 
- **Discurso**
 - **Héroes y heroínas**
 - **Enemigos/as**
 - **Mentoras/es**
 - **Mitos y creencias**
 - **Acompañantes**
 - **Momentos clave del viaje**
 - **Pensamientos**
 - **Sentimientos**
 - **Esperanzas**
 - **Resultados**

Infancia
(0 a 6)

Niñez
(6 a 12)

Adolescencia
(12 a 20)

Juventud
(20 a 25)

Adultez
(25 a 60)

Plenitud
(60 y más)

¿Cómo ha sido ese viaje?

NUESTRAS PALABRAS



**"EL QUE ES PERICO,
DONDE QUIERA
ES VERDE"**

**"TAPARLE EL
OJO AL MACHO"**

**¿Qué
tienes?**

**"ME AGARRASTE
EN CURVA"**



Yo Nezahualcóyotl lo pregunto:

¿Acaso de veras se vive con raíz en la tierra?

Nada es para siempre en la tierra:

Sólo un poco aquí.

Aunque sea de jade se quiebra,

Aunque sea de oro se rompe,

Aunque sea plumaje de quetzal se desgarrar.

No para siempre en la tierra:

Sólo un poco aquí.



1. ¿En qué piensas cuando sientes que ya no puedes más?

2. ¿Qué te hace sentir vulnerable?

3. ¿Qué sientes cuando tienes que enfrentar algo para lo que no te sientes preparada/o?

4. ¿Situaciones, escenarios que te estresan?

5. ¿Cuándo las cosas se ponen complicadas, yo?

1. ¿Qué piensas para recordarte que si puedes lograrlo?

2. ¿Qué te hace sentir fortalecida/o?

3. ¿Cómo te preparas para los nuevos desafíos?

4. ¿Situaciones o escenarios donde te desempeñas bien?

5. ¿Cuándo las cosas salen bien, yo?

www.resilienciamexico.org/cursosmuseo
contacto@generacambios.org

@generacambios / Face y Twitter
@genera_cambios / Instagram

Discurso

Mi vida generó una controversia en mi familia, ya que, no soy hijo de la esposa de mi papá, él tuvo una aventura y nací yo; mi verdadera madre me quiso intercambiar por un terreno y al negarse mi padre, terminó haciéndose cargo de mi llevándome a su seno familiar. A partir de ahí fui el favorito de mis hermanos, pero no de mis padres, pienso que ellos tuvieron restricciones para conmigo, mi padre ya no le puso atención a mi educación y mi madre (su esposa) tampoco invirtió más tiempo, me siento confundido en el pasado, por una parte, nunca me faltó comida, vestimenta, escuela y materiales, y por otra, me faltó atención. Sin embargo, he aprendido a agradecer a mis padres por haberme dado una familia y educación escolar, aprendí a quererlos y dejar atrás el pasado para escribir mi propio destino.

Héroes y heroínas

Mi héroe, por supuesto que es mi padre. Siempre quise ser como él en el ámbito profesional, sencillo, humilde y su profesión la aplica más para apoyar a personas que por dinero. Mi otro héroe, es mi mejor amigo, quien siempre hace que yo crea en mi, tiene ese don de fortalecer la seguridad en mi mismo, de decirme que yo puedo lograr un desempeño mucho mejor en mi vida, reconociendo mis virtudes. Mi heroína es mi esposa, y al escribir estas palabras siento nostalgia, llegó a mi vida para darle sentido, y a pesar de mis tropiezos aun cree en mi, cuando inicio un nuevo proyecto siempre está dispuesta a apoyarme y a comprometerse con las metas.

Enemigos

Siento que mi enemigo es interno, mi enemigo se materializa cuando no tengo ganas de hacer mis actividades, cuando no tengo ganas de levantarme, aquel que cuando tengo ideas se ocupa en sabotearme, dejándome sin motivación para realizar mis objetivos.

Mentores

Mi madre, que siempre está ahí cuando estoy haciendo las cosas mal, me llama la atención y hace que vuelva al camino correcto. Otro mentor que me sacó de la auto conmiseración, mi jefe en el trabajo, me ayudó a desarrollar un pensamiento perspicaz, me ayudó a creer que puedo generar cambios en mi vida a base de disciplina, desbloqueó muchos de mis miedos a través de la presión y flexibilidad, un *“estira, afloja”* lo que cambió mi vida para siempre.

Acompañantes

Mis hermanos, con sus consejos, con esa disposición que muestran cuando yo los necesito.

Momentos clave del viaje

Cuando reprobé en la escuela y mi madre decía que mejor me dedicara a un oficio, y mi padre que me dijo que yo tenía que terminar mis estudios acomodé lugar. Me dio fuerzas para seguir adelante.

Cuando experimenté la presión en mi trabajo, descubrí que al enfrentarme a los retos y hacerlo bien o mal, aprendí de mis errores; adquiriendo una característica de mi persona ideal.

Pensamientos

Pienso en lo que debo de hacer, pienso en nuevas formas para mejorar mi vida, para sentirme auto-realizado; es decir, satisfecho con mi trabajo y en mi vida personal. Ser un mentor para otras personas que viven en un mundo de desesperanza. También tengo pensamientos de frustración, cuando siento que no me estoy acercando a mis metas.

Sentimientos

Tengo sentimientos de emoción, de pasión, lo que me da motivación para hacer lo mejor posible mi trabajo y tratar de darle a mi familia mejores condiciones y no necesariamente de dinero, sino, condiciones de estabilidad emocional y de educación.

Esperanzas

Tengo la esperanza de convertirme en mi persona ideal, de lograr mis sueños, de adquirir las virtudes que me hagan potencialmente sabio.

Resultados

Hoy en día, estoy seguro de que soy una persona que cuando se propone algo, lo lleva adelante, hasta hacerlo realidad.

Nací en 1944, año en que inicio la finalización de la 2a Guerra mundial, o sea que pertenezco a la Generación Silenciosa. Soy la 4a hija y única mujer de una familia integrada por padre, madre y 6 hijos.

Mi niñez fue itinerante debido a las exigencias de trabajo de mi padre. Nací en Puebla y viví en varias poblaciones de Sonora, Nuevo León, Coahuila y CDMX, en donde terminé la educación primaria, secundaria, preparatoria y profesional.

Como complemento a mi educación formal, recibí formación artística (Música y danza clásica)

Como momentos clave, he de citar un padecimiento neurológico a los 11 años de edad, situación que me obligó a hacer cambios en mi vida tales como disciplinar horarios de sueño, comidas, descansos y desde luego evitar actividades riesgosas. Hasta la fecha, no conduzco vehículos automotores.

A partir de los 13 años me aficioné a la lectura y mi desempeño académico mejoró notablemente, y fue en ese periodo y en base a la exhibición de un documental sobre biología Marina en una de las sesiones de orientación vocacional, que decidí dedicarme a la ciencia.

Al terminar mi licenciatura en Biología, pude integrarme a una Estación de Biología Pesquera correspondiente al Instituto de Investigaciones Biológicas Pesqueras en donde pude realizar trabajos de ostricultura en coordinación con las comunidades Yaquis y con el apoyo de mi compañero de vida, con quien además he compartido durante 52 años, un interés profesional.

Aunque me jubile hace 22 años, me incorpore a una compañía como consultora en Gestión de Calidad, Ambiental y de Seguridad y Salud en el trabajo, bajo las normas ISO correspondientes.

El haber vivido en muchos lugares (Sonora, Sinaloa, Coahuila, Tamaulipas y CDMX), me ha permitido tener gran cantidad de amistades, tanto por relaciones laborales, como personales.

Mi guía espiritual es el Che Guevara y mi heroína fundamental es Marie Curie.

Tengo la esperanza de que pronto podamos controlar el SARS-CoV-19 y así recuperemos las actividades rutinarias previas a la pandemia que nos acosa.

1. ¿En qué piensas cuando sientes que ya no puedes más?

R- Angustia

2. ¿Qué te hace sentir vulnerable?

R- Perder el control de mis acciones

3. ¿Qué sientes cuando tienes que enfrentar algo para lo que no te sientes preparada/o?

R- Un malestar físico y mental

4. ¿Situaciones, escenarios que te estresan?

R- Presenciar discusiones infructuosas

5. ¿Cuándo las cosas se ponen complicadas, yo?

R- Procuro participar con lo que calculo que ayuda a mejorar la situación.

1.- ¿Qué piensas para recordarte que si puedes lograrlo?

R. En principio, tratar de analizar el problema y , o la solución bajo nuevas perspectivas

2. ° ¿Qué te hace sentir fortalecida/o?

R- Retomar el control de mis acciones

3. ° ¿Cómo te preparas para los nuevos desafíos?

R- Generalmente, procurando actualización profesional y de desarrollo personal permanente .

4. ° ¿Situaciones o escenarios donde te desempeñas bien?

R- Cuando incido en aspectos de mis competencias.

5. ° ¿Cuándo las cosas salen bien, yo?

R- Procuro siempre analizar las causas de los buenos o malos resultados para aprender a mejorar mi desempeño.

tengo 26 años, vivo en Tlalnepantla, estado de México, donde he vivido toda mi vida mi viaje hasta momento ha sido toda una aventura, donde he tenido la oportunidad de experimentar muchas cosas buenas y malas, desde la infancia como ahorita en mi etapa adultez.

Infancia: En la infancia no recuerdo mucho, pero me acuerdo que me gustaba ver barnye, teletuvis, jugar con mis carros, cursar el kinder, etc.

Niñez: fue mi época favorita, donde creo que me sentía muy feliz, porque siempre me la pasaba jugando con mis primos (fútbol, escondidas, juegos de mesa, etc.), siempre me ponía ver dragon ball z, recuerdo que siempre los imitaba cuando pelaban, hacían alguna técnica, etc., también veía pokemon, digimon, yugioh, naruto, etc. Programas que a mi edad todavía veo, porque gracias a esos caricaturas, soy como soy y pienso seguir así siempre, ser sonriente, juguetón, bromista, un poquito infantil, imitar voces, porque son cosas que me hacen sentir satisfecho conmigo mismo, porque también me enseñaron a que nunca me tengo que darme por vencido, si me caigo, me tengo que levantar como si nada hubiera pasado, si cometo errores saberlos asumir, sin duda ellos han sido mis héroes, mis maestros, mí motor, de que si me siento triste o con un ánimo bajo, solamente me pongo verlos y me pongo sentir más También me gustaba siempre salir a jugar con mis compañeros de la primaria. Me encantaba mi primaria, porque tuve muchas maestras lindas, que siempre me tuvieron mucha paciencia, porque yo era un niño a quien se le dificultaba socializarse con los demás, por ser muy tímido. Pero lo que más me gustaba era salir a parques, ir a Celaya a visitar a mi abuelo y ayudarlo en su tienda, convivir con mis primos de allá, etc.

Adolescencia: En esta tuve la experiencia de vivir el bulling en la secundaria, me tocó vivir la muerte de mi abuelo, en estar en la prepa, que fue mi etapa que me encanto, porque tuve muy buenos amigos y maestros, tener la oportunidad de ser tío.

Juventud: me tocó sentir el temblor del 2017, estuve estudiando para maestro de primaria, pero lo deje porque me di cuenta que esta carrera no era para mí, tuve la oportunidad de jugar dos finales en un equipo de futbol, trabajar en Wal-Mart.

Adultez: En esta etapa en la que estoy viviendo me estado cuenta de que todo la experiencia que he vivido pasa por algo, y a lo mejor lo bueno está por venir, como poderme casar, tener la oportunidad de ser papá, ser abuelo, tener una casa bonita, tener un gran carro, tener excelente salud, tener un gran trabajo, y poder seguir disfrutando de la vida.

1. ¿En qué piensas cuando sientes que ya no puedes más?

2. De que no sirvo para esto

2. ¿Qué te hace sentir vulnerable?

R- Ver a los animales sufrir

3. ¿Qué sientes cuando tienes que enfrentar algo para lo que no te sientes preparada/o?

R- Mentalizar de que no pasa nada

4. ¿Situaciones, escenarios que te estresan?

R- Al ver que no he podido lograr nada importante, que todo lo he dejado a medias

5. ¿Cuándo las cosas se ponen complicadas, yo?

R- Busco soluciones

6. ¿Qué piensas para recordarte que si puedes lograrlo?

R- Que soy una persona muy valiente

7. ¿Qué te hace sentir fortalecida/o?

R- ver animes, series o películas que me han marcado

8. ¿Cómo te preparas para los nuevos desafíos?

R- Pensar que si puedo, que si la riego servirá como aprendizaje.

9. ¿Situaciones o escenarios donde te desempeñas bien?

R- Cantar, tocar la guitarra, jugar futbol, andar en bicicleta, correr, bailar.

10. ¿Cuándo las cosas salen bien, yo?

R- Siento calor.

Heroes :
 padres
 Mentores:
 Hermanos y
 padres
 mitos y
 creencias :
 reyes magos
 acompañantes : familia
 pensamiento
 la vida es
 buena
 sentimiento
 soy amada
 Esperanza: un
 buen futuro
 resultado una
 buen viaje



Infancia



Niñez



Discurso " no todos son buenos"
 Héroes: padres y maestros " mujer maravilla"
 creencias mi papá me quiere mucho " me compra muchos dulces"
 tengo el mejor papá
 tradiciones celebrar los cumpleaños y de los miembros de la familia (que ese día sea el mejor del año) festejar navidad , todos los eventos y estar reunidos como familia
 sentimiento me siento feliz en mi familia, la vida es buena , un buen viaje



Discurso " no puedo hacer todo lo que quiero"
 mis padres me limitan

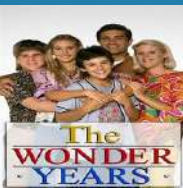
héroes : amigos
 momentos claves del viaje "participar eventos para la juventud" desarrollar

habilidades deportivas y culturales e intelectuales,

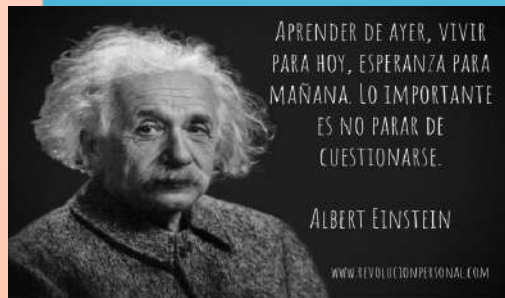
Adolescencia



sentimiento: no me siento aceptada y valorada , no creo que tenga capacidades suficientes
 a pesar de eso son los años maravillosos



Discurso: no quiero ya estudiar
no se que hacer con mi vida
me siento responsable de mis hermanos menores
no me siento capaz
compañeros de viaje : amigos
desesperanza
segunda etapa
tengo claro que quiero estudiar
trabajo y estudio
tengo buenos amigos
héros : maestra de psicología ,
lectura y redacción,
filosofía
pensamiento
creo que puedo lograr buenas cosas en mi vida



Juventud



♥
TU ERES
capaz de
COSAS
INCREÍBLES.

Supere 3

Cirugías ,el
hipertiroidismo
no me limita

Amo y disfruto de
mi profesión y
trabajo

Enemigos:
compañeros
de trabajo

EL
FUTURO
ES
BRILLANTE

Adulthood

Héroe :

Conferencistas
Mario Alonso
puig, Alex
Rovira , Walter
Riso,Fernando
Hernández ,
Gaby Vargas,
etc

Acompañantes.

Familia y amigos

pensamiento: La
vida es bella

sentimiento :
agradecida con la vida
, familia y amigos
sinceros

Dialogos” si Dios conmigo
quien contra mí” “ todo lo que
inicio termino” soy capaz de
lograr lo que propongo- No soy
producto terminado “ El
aprendizaje nunca tiene fin”



Esta
siendo un
buen viaje

TAREA 2. Nuestras palabras

1. ¿En qué piensas cuando sientes que ya no puedes más? **En cambiar de área de trabajo**
2. ¿Qué te hace sentir vulnerable? **no sentirme parte del equipo de trabajo**
3. ¿Qué sientes cuando tienes que enfrentar algo para lo que no te sientes preparada/o? **frustración**
4. ¿Situaciones, escenarios que te estresan?
trabajo, el sentirme no aceptada y sufrir violencia laboral
5. ¿Cuándo las cosas se ponen complicadas, yo?
hablo pero no logro nada " solo que me diga mí jefe que me hago la victima"
6. ¿Qué piensas para recordarte que si puedes lograrlo? **Que me debo enfocar más en asuntos laborales .Soy más proactiva y hago lo que me corresponde - tengo buenos logros-**
7. ¿Qué te hace sentir fortalecida/o?
El reconocimiento de otros compañeros de trabajo y directores superiores
8. ¿Cómo te preparas para los nuevos desafíos?
Aún no se como actuar de forma asertiva, me aislo de compñeros de departamento y busco refugio con mis amigos de otros departamentos

9. ¿Situaciones o escenarios donde te desempeñas bien?

soy responsable de la formación de la estructura y he propuesto varias formas de trabajar la capacitación con la estructura ahora a distancia con varias plataformas y aulas virtuales llevamos el 80% de meta cumplida hasta el mes de agosto, considero que llevo una buena planeación de contenidos y dar un buen seguimiento.

10. ¿Cuándo las cosas salen bien, yo?

Me siento feliz y satisfecha- reafirmo que tengo muchas cualidades y habilidades

**llevo trabajando 8 años en este lugar 7 años fueron magníficos , un año de “ pesar” nunca espere un cambio tan drástico de mi jefe inmediato y que el se dejara influir por personal nuevo .
necesito me orienten para saber como actuar, he hablado con mi director de área y no quiere cambiarme de departamento porque que daría descuidada las actividades que realizo.**

XICOTI MELIFLUO

Palabras para
describir algo

Al tener más palabras
y significados, puedo
descubrirme
facultada/o

Tener derechos
conlleva
responsabilidades "A
grandes súper
poderes, grandes
responsabilidades"

PALABRA

SIGNIFICADO

Puedo darle y
encontrar más
significados a
lo que vivo

FACULTAD

DERECHO

Al asumirme
facultado,
reconozco que
si tengo otros
derechos

RESPONSABILIDAD

COMPROMISO / FACILITAR

Al saberme y hacerme
responsable, puedo
comprometerme
conmigo y facilitar a
las y los demás

PALABRA Y SIGNIFICADO

FACULTAD Y DERECHO

ALGUNAS RAÍCES EN EL CAMINO



Cultura

- Serie de hábitos que se van consolidando de forma no especializada
- Conocimientos, ideas y costumbres que se solidifican a partir de esos hábitos
- Creencias, sentimientos y pensamientos que se depositan alrededor de esos conocimientos

Prozess der Krise

Prävention

Eskalation

Lösung

Russöhnung

PREVENCIÓN / ELEVACIÓN / SOLUCIÓN / RECONCILIACIÓN

APLICACIÓN TOTAL Y
ESTRATÉGICA DE RECURSOS
PARA ENFRENTAR LA CRISIS

CRISIS AMENAZA
/ OPORTUNIDAD

RETRA/ICCIÓN NADA
ES PERMANENTE,
TODO MUTA, CAMBIA
Y EVOLUCIONA, SE
COMPLEMENTA

MIGRACIÓN (DUALIDAD) DE
UNA FUERZA A OTRA FUERZA
PANTEÓN NAHUA

危機
CRISIS /
OPORTUNIDAD /
GAMAN

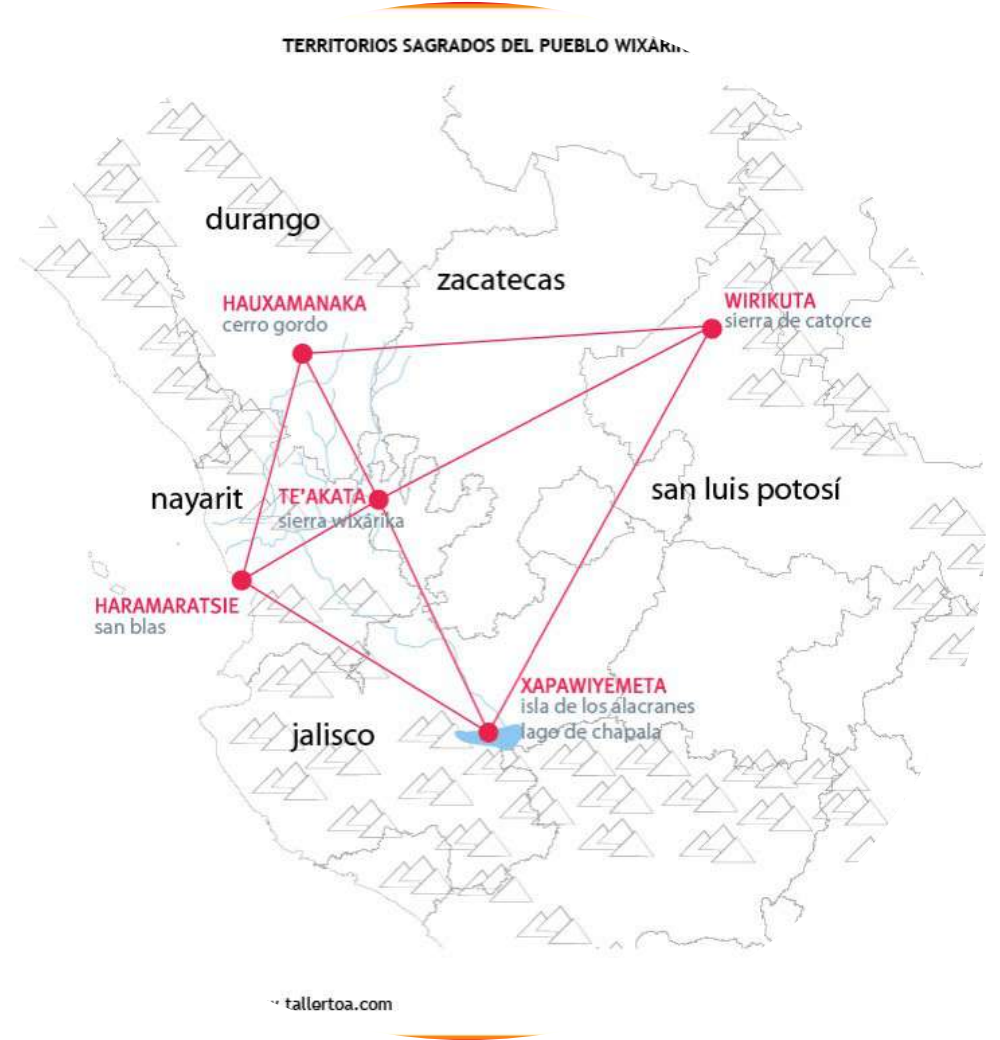
ESTADOUNIDENSE / BOSTON

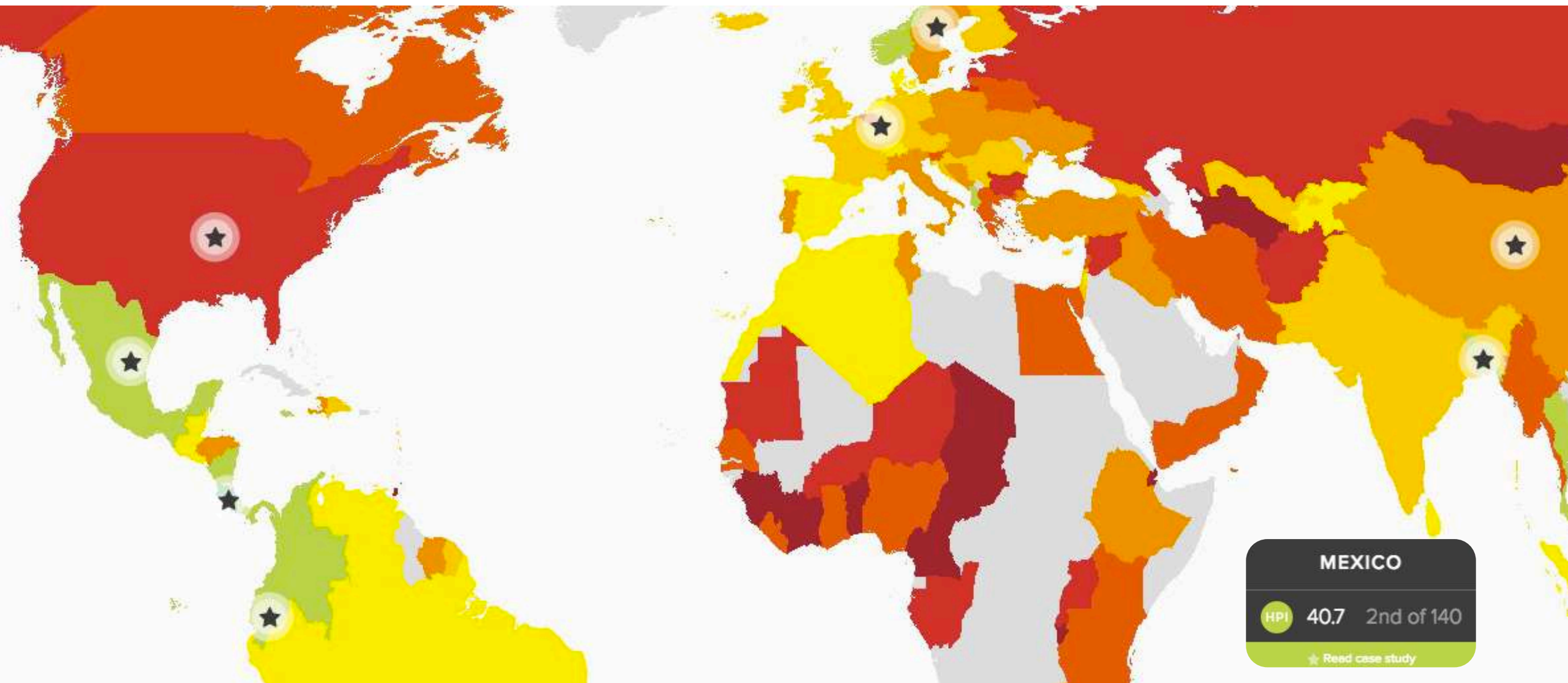
SUDAMERICANA / ARGENTINA

EUROPEA / FRANCIA

危機









Muxes Zapotecas / tercer "sexo"



Tlatelolco 68



Expropiación Petrolera 1938



**"Un lugar sin límites"
Primer beso entre dos hombres, en pantalla 1977**



Vida



Historia



Ciencia



Mundo

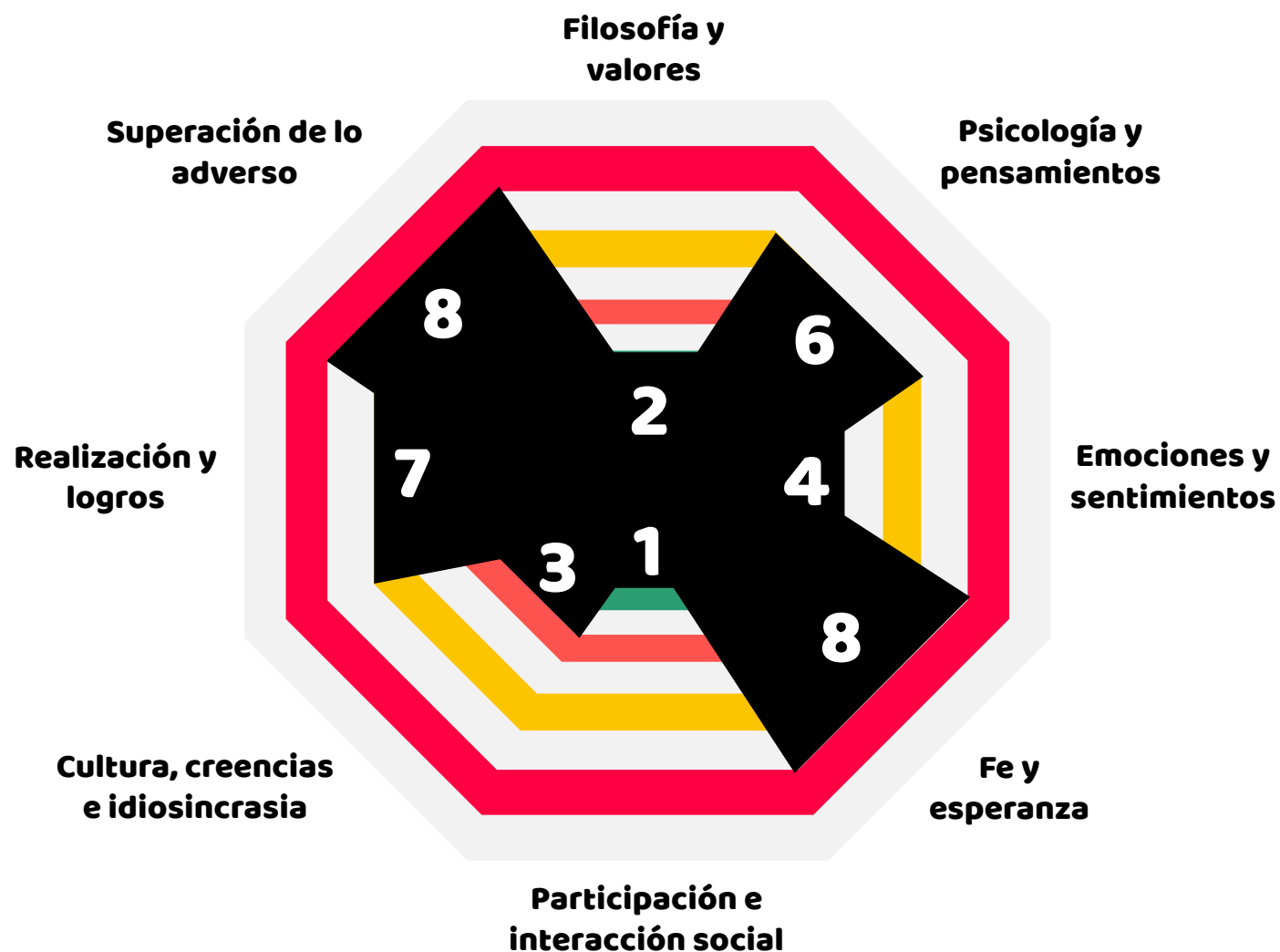


ALGO DE EQUIPAJE

- **Filosofía y valores**
- **Psicología y pensamientos**
- **Fe y esperanza**
- **Emociones y sentimientos**
- **Participación e interacción social**
- **Cultura, creencias e idiosincrasia**
- **Realización y logros**
- **Superación de lo adverso**



¿De que se habla más en la familia/origen/entorno?



www.resilienciamexico.org/cursosmuseo

contacto@generacambios.org

@generacambios Face y Twitter

@genera_cambios Instagram