

# HABLANDO DE LAS CRISIS FAMILIARES ¿QUÉ HACEMOS ANTE ESTAS?

*Dra. María Rosario Espinosa  
Salcido*

Universidad Nacional Autónoma de México



## RESUMEN

Los seres humanos estamos inmersos en diversos sistemas, uno de ellos es la familia, los cuales son dinámicos al igual que los integrantes, dichos cambios muchas veces desencadenan crisis. Por ello es importante la cultura de la prevención psicológica, la cual emerge como un pilar fundamental, enfocándose en identificar y abordar los problemas antes de que se intensifiquen. La falta de atención a estas señales puede tener profundas implicaciones emocionales para los miembros familiares, causando sufrimiento y afectando negativamente la salud mental a largo plazo. La terapia familiar es una estrategia crucial para resolver conflictos y fortalecer los lazos familiares ya que se fomenta la comunicación abierta y el apoyo mutuo, es una herramienta valiosa para abordar las crisis y promover la cohesión familiar.

Palabras clave: Crisis familiares, prevención, estrategias efectivas, emociones

**Mtra. Fernanda Lozano** Buenas tardes, estamos aquí con la Dra. María Rosario Espinosa Salcido. Me complace mucho que esté con nosotros. Gracias por aceptar esta invitación, le vamos a hacer una pequeña entrevista, pero antes quisiera dar un preámbulo de su trayectoria para todos nuestros oyentes. La Dra. María Rosario es psicóloga por la Universidad Nacional Autónoma de México, tiene dos maestrías en terapia familiar por la Universidad de las Américas y el Instituto de la Familia, posee especialidades en terapia breve y terapias narrativas por el Instituto Mexicano de Terapias Breves, afiliado al Mental Research Institute y el Instituto Latinoamericano de Estudios Superiores de la Familia. También tiene un doctorado en investigación psicológica por la Universidad Iberoamericana. Es profesora, tutora, cofundadora y supervisora de la Maestría en Psicología de la residencia en Terapia Familiar Sistémica en la UNAM, FES Iztacala, ha sido profesora invitada en numerosas universidades nacionales e internacionales. Muchas gracias por estar con nosotros, doctora.

## ENTREVISTA

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.5.2.2023.560.24-33>

**Dra. María Rosario Espinosa** Muchas gracias, muy amables por invitarme.

**Mtra. Fernanda Lozano** Claro que sí, es un gusto. Vamos a iniciar formalmente con la entrevista y quisiera que primero, antes de comenzar como tal con estas preguntas que he preparado, nos pudiera dar un preámbulo acerca de cuáles son las crisis más frecuentes en la familia.

**Dra. María Rosario Espinosa** Pues muchas gracias iniciamos. Hay tres grandes grupos de crisis que podríamos identificar que afectan directamente a la familia. Podemos encontrar las crisis de desarrollo, que son aquellas que se presentan cuando se necesita un cambio cualitativo en cuanto a roles, en cuanto a límites, por ejemplo, en el seno familiar, podríamos mencionar cuando está una pareja, pues necesita un espacio de acomodo para poder asumirse como un nuevo sistema con nuevas reglas, etcétera. Y eso a veces genera desestabilidad, desestabiliza a la pareja o crea ciertas crisis. La siguiente crisis podríamos ubicarla en la llegada de un nuevo hijo o un tercero en esa relación de pareja. Y eso, bueno es obvio, ahí se mueven abuelas, tías, se hace un espacio muy grande que también requiere una nueva adaptación de los integrantes de la familia para dar un espacio a esa nueva persona. Posteriormente, ya con la entrada de los hijos a las escuelas, sobre todo, en la etapa escolar, pero principalmente ya en la etapa adolescente, ahí encontramos una de las crisis que decimos que pone más en jaque mate a las familias, ¿no? Cuando los jóvenes están con sus propias crisis personales de crecimiento, de cuestionamiento de la vida y bueno, cuando la familia pues no sabe qué hacer con su niño chiquito, ya resulta que está muy desconocido, entonces es una etapa que mueve. Una etapa también es cuando los hijos se van, que bueno, ya diríamos que en los países latinos pues no se van, ¿no?, no existe lo que se llama el nido vacío, sino ahora hablamos del nido repleto, porque con las condiciones económicas, ya los hijos adultos a veces hasta con su nueva familia, se quedan ahí, pero siempre es un

cambio, un cambio de roles ya cuando los adultos agarran su camino. Eso también implica si hay situaciones de ajuste, situaciones de adaptación, de cambio definitivamente y la última etapa, que sería como la de vejez o la edad y muerte. Hay que adaptarse a nuevas situaciones, ya no tienes fuerza o se te empieza a morir tu familia o tu pareja, etcétera. Toda una serie de situaciones y eso también pone a la familia o la presiona a nivel psicológico, a nivel relacional, a efectuar cambios para poder avanzar y todos tengan un desarrollo óptimo de acuerdo con la etapa de vida que están viviendo a la edad. Esa podría ser la que conocemos más apegada a la familia o las teorías del desarrollo y la terapia familiar.

Las otras crisis, creo que son aquellas donde de repente sales de tu casa, hay un accidente y ya no regresaste, hablamos de esas muertes repentinas tan frecuentes ahora en nuestro contexto, desafortunadamente. O hablamos la pérdida de la salud de una manera abrupta, una cuestión de una enfermedad que no se sabía o incluso la llegada de un hijo con ciertas capacidades diferentes, son situaciones que cambian. La pérdida de empleo, es así, no tenemos estabilidad laboral la mayoría de los habitantes en nuestro país. Es un grupo privilegiado los que podemos decir que estamos estables, pero la mayoría pierde el empleo. Hay algunos que llegan hasta perder sus propiedades por la falta de dinero o tienen que cambiarse definitivamente de ciudad, de estado o hasta de colonia y eso implica una transformación, una adaptación, un dejar atrás y adaptarse a las nuevas necesidades.



Y por último, las crisis contextuales, yo les llamo las crisis contextuales porque sabemos la cantidad de asaltos que hay, la cantidad de situaciones traumáticas donde hay una situación que te secuestran, por ejemplo y eso desestabiliza cualquier grupo familiar. Otra crisis que es entre contextual e inesperada, sería lo que acabamos de vivir, una situación inédita para nadie, para ninguno, por más anciano que estuviera, había una situación similar [pandemia de la COVID 19]. Así que esas crisis contextuales, todas ellas, como la familia, es un sistema interactivo que está afectado históricamente del momento histórico y tiene un proceso de desarrollo como lo hemos visto, donde pone en juego, yo digo que, desde una mirada positiva, desde una mirada de los recursos y de las posibilidades, la familia tiene los recursos para salir adelante. Pero bueno, estas crisis sí implican una serie de situaciones que a veces pueden superar a la familia, más o menos lo que yo estaba pensando sobre las crisis.

**Mtra. Fernanda Lozano** Claro, y ¿Cuáles son esas señales más comunes de que una familia está experimentando una crisis?

**Dra. María Rosario Espinosa** Generalmente, en la experiencia que tengo, los niños son los que son el pararrayos, digamos, o las primeras señales de que algo está pasando en esa relación familiar, que probablemente haya un divorcio. Esta es otra de las etapas que es una crisis entre inesperada. Y te llevan al niño diciendo que está mojando la cama o que están reportándolo en la escuela con problemas de conducta o que era buen niño y ya no lleva las tareas, generalmente, no siempre, pero generalmente es a través del niño donde la familia acude a pedir alguna ayuda. La otra etapa más frecuente es precisamente con los adolescentes, sabemos que antes éramos un país de paso y ahora somos un país consumidor de drogas. El alcohol está desde muy jóvenes, según las encuestas que hemos tenido del Instituto Nacional de Psiquiatría, ahí hay también

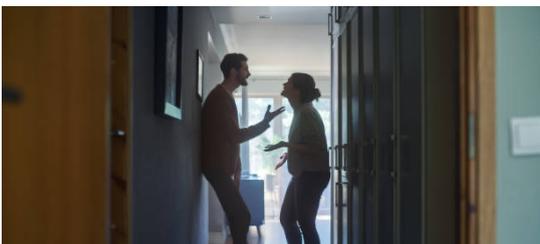
muchas situaciones. Entonces, las crisis se pueden tardar en manifestar, eso es lo que es peligroso porque estamos acostumbrados a decir: ya se le pasará, es de la edad o no le pasa nada, por ejemplo, entonces, esas señales hasta ahorita donde yo las he visto es ahí, últimamente han cambiado mucho las cosas y digamos que las señales pudieran empezar a salir con somatizaciones en los adultos. No sé, dolores de cabeza, irritabilidad, cuestiones así que te dicen ¿Qué está pasando en esta familia? ¿Por qué tantas visitas al doctor?, por ejemplo, ¿no? Y son situaciones que tienen que ver con aspectos emocionales más que físicos, pero bueno, también somos un sistema socioemocional y se afecta. Entonces empieza tal vez con pequeños síntomas que pueden aparecer en la población más vulnerable, hablamos de niños, de jóvenes y de ciertos adultos. Últimamente han sido las abuelas o los abuelos o las personas de la tercera edad que, si bien tienen características de crisis, un poquito particulares ahora ayudan a cuidar a los nietos. De repente se los sobrecargan o no están atentos a sus necesidades en la etapa de vida. Y en las instituciones de salud pública, donde trabajamos en los diplomados que yo coordino o en la maestría de terapia familiar, en el ISSSTE casi siempre las personas de la tercera edad son las que más solicitan la conducta psicológica, entonces son pequeñas señales, pequeños síntomas de como inicia, ya cuando una crisis está presente, ya pasó tiempo, desafortunadamente, y los síntomas se intensifican. Si hay rebeldía, desobediencia, insomnio, o trastornos de alimentación, estos ya son más intensos. Depresión, síntomas de una depresión es señal de que la crisis está ocurriendo y la familia necesita hacer algo, necesita moverse, necesita hablar, necesita comunicarse. En fin, más o menos son unas señales.



**Mtra. Fernanda Lozano** Claro, y en el caso, por ejemplo, de estas parejas jóvenes que van iniciando o que alguien pierde el trabajo, estas crisis que ya nos mencionaba cuando todavía no hay hijos, ¿Qué señales podría haber en estas familias?

**Dra. María Rosario Espinosa** Sí, digamos que en las parejas recientes o que se están primero estabilizando en su trabajo, sus estudios y lo que empieza a suceder, más allá de un análisis un poquito más profundo de la cuestión del rollo de la pareja, que es otra cosa. Podemos ver que pueden empezar con discusiones frecuentes por cosas que no tienen importancia, con cosas que antes no discutían, sí, pueden empezar así con algunas situaciones de mayor discordia marital o mayores diferencias, que puede ser una señal de que no eran pareja y se volvieron pareja por alguna situación pasional o cosas de esas que pasan.

O son una pareja que tiene muchos elementos para salir adelante y cosas en común, pero los rebasa, tal vez las crisis externas a ellos. Si tenían un plan y resulta que se les viene abajo, quienes los dos trabajaban, les gustaba y de repente alguno tiene que abandonar su trabajo para poder cooperar con algún un ingreso diferente, o si el acuerdo era que uno no trabajaba y otro sí, y ambos tienen que trabajar pues los acuerdos son múltiples en la pareja. Esto puede ser, una de las señales en las parejas: mayor discusión, incluso las emociones están más a flor de piel. Se puede llorar con mayor frecuencia o por cosas que no lastimaban ahora se ven muy grandes, como que también uno empieza a ver todo oscuro, todo negro. No hay solución y eso puede también empezar a afectar.



**Mtra. Fernanda Lozano** OK, y ¿Cuáles serían las estrategias efectivas para ayudar a los miembros de la familia a comunicarse y expresar sus emociones durante una crisis?

**Dra. María Rosario Espinosa** Lo primero que tienes que hacer, creo, es alíarte con la familia con el guapo, el feo, el malo, el bueno, o sea, con una alianza terapéutica que incluya al grupo familiar. Tienes que tener conversación, una conversación donde todos sean escuchados, porque a veces cuando hay una crisis, la familia tiende a buscar un chivo expiatorio, ¿no?, a buscar a alguien a quién echarle la culpa: es que, si tú no hicieras, yo no haría. O es que si él hiciera esto o el niño o el joven o mi papá no se metiera, en fin, depende la composición de la familia, se empiezan a aventar la pelotita.

Sí es una familia, digamos con límites muy muy laxos, así como somos las familias mexicanas, medio metichones, pues como que nos agrupamos demasiado y podemos no encontrar una comunicación clara, directa y respetuosa, o si es una familia con límites un poco rígidos o rígidos, mejor dicho, no hay resonancia efectiva, la gente se rasca con sus uñas, hay muchas sensaciones de soledad, entonces según el tipo de familia que llegue a la consulta, necesitas primero que te sientan confiable, que te sientan eficiente por supuesto, pero que haya un clima de confianza que se genera con la alianza terapéutica. Por supuesto, esto implica que tienes que trabajar de acuerdo con los objetivos de ellos y no los tuyos, explicarles bien de qué se trata, en fin, lo primero es entrar a un sistema familiar y después podríamos establecer depende el modelo que estés trabajando, porque hay muchos modelos para trabajar en terapia familiar, todos ellos muy efectivos, pero, por ejemplo, si estuvieras trabajando desde una mirada más estratégica, tal vez propiciaría escucharlos y harías una evaluación de cómo está la dinámica familiar y si descubres, por ejemplo que los hijos no hablan sino a través de la mamá. Entonces tendrías que limitar un poquito ese tipo de comunicación y propiciar más diálogos, por ejemplo, entre hermanos o

entre el papá y los hijos, si esa fuera una de las de las evaluaciones que tú encontraste. La otra puede ser ponerlos a conversar entre ellos, porque cuando uno relata y vuelve a relatar con el otro ciertas cosas, eso puede aumentar o provocar una interacción más abierta y directa, porque luego hay familias que no están acostumbradas a mostrar las emociones, más con esta sociedad que nos dice, no, tú eres fuerte, tú puedes y esta sociedad occidental donde vivimos y el sistema patriarcal también hay que tomar en cuenta las diferencias de género. Las preguntas que le haces a un hombre y una mujer deben estar balanceadas, debes de tener presente tu propio género para no repetir ciertos prejuicios al respecto que hay en relación a quien manda o cómo se debe de mandar, no sé si estoy entendiendo un poco...

**Mtra. Fernanda Lozano** Sí, sí, claro, o sea, justo en estas estrategias que nos dice de hablar de que todos interactúen, que se sienta que es un sistema, que todos están incluyendo, y de esta alianza que nos comentaba.

**Dra. María Rosario Espinosa** Y una cosa muy importante, porque cuando hay crisis no vemos nada o vemos lo malo, ¿no? Tenemos una mirada de no se puede, una desesperanza o ya lo intenté todo y no pude. Entonces la mirada en las posibilidades y en los recursos que tiene cada quien es muy bueno, por ejemplo, ¿Cómo escucha hacer esto de que un joven le reconozca un padre lo que cree que hace bien? Es difícil que se exprese, o sea, se da por entendido que te quiero, que así o la pareja también por qué no se lo dices, es que me gustaría que él fuera mejor padre, ¿no?, díselo de frente, aquí está. ¿Y se podría entablar alguna conciliación, alguna tarea que consolide esta mejor comunicación? O hay una regla que también he usado mucho en mi etapa estratégica, porque ahora estoy en una etapa más de corte narrativo colaborativo y diálogo sobre los diálogos un poco con familias psicóticas, entonces este es esta cuestión de ponerles al-

gunas tareas, sí son personas que hacen tareas. Por ejemplo, hay que trabajar con lo que la familia trae, si es una familia, por ejemplo, que tiene una agresión muy fuerte, tienes inmediatamente que visualizar, visibilizar la agresión, 'perdone, señor, esto que usted está diciendo es agresión' o 'señor, cuando usted dice aquello, eso es agresión, eso es violencia' porque si no visibilizas la violencia ¿Quién lo va a hacer?

**Mtra. Fernanda Lozano** Claro, sí, porque así han estado viviendo.

**Dra. María Rosario Espinosa** Y está muy naturalizada, de que 'pues es que le dio unos coscorrones' o le dije 'menso, tonto' a un hijo, eso es violencia, aquí y en China, ¿no? O tú no sabes que eso es violencia. Entonces una de las cosas principales para producir una mejor comunicación es nombrar y visibilizar a la violencia. En cualquiera de los miembros de la familia.

**Mtra. Fernanda Lozano** Ok, ¿Y qué consejos puede dar para evitar que las crisis familiares afecten negativamente la salud de los miembros de la familia?

**Dra. María Rosario Espinosa** Como decía al principio, necesitamos, por un lado, crear una cultura, seguirla creando, ya la hemos avanzado mucho en todos estos años, una cultura de ver al psicólogo de la prevención. Eso sería lo ideal, seguimos luchando y apostando la prevención en el noviazgo de la violencia, en el noviazgo, la prevención de tener hijos, uno los desea o no está preparando la prevención ante cualquier circunstancia, por ejemplo, las crisis inesperadas. Requieren una atención inmediata porque pueden quedarse las personas con los duelos congelados que le llaman o pueden generar mayor violencia hasta un nivel donde que puedas realmente perder la esperanza, perder la cordura, entonces para mí, apostaría por la prevención y ya estando en una situación que acuden inmediatamente tienes que evidenciar si es un conflicto ya viejo o añejo y que nada más se dan vueltas y vueltas, y esto ha aumentado la crisis. O es de una aparición más reciente, lo cual te da oportunidad inmediata-

mente de parar ahí y hablar de la crisis.  
 ¡Es bueno hablar de la crisis! Es bueno que la gente diga, me siento mal o no puedo, esa es otra cuestión que tenemos que trabajar, sobre todo con una postura de género, porque los señores no te van a decir 'no puedo', ¡No!, se están muriendo y no te dicen, 'me duele', y las señoras, sí somos... tenemos socialmente aprobado ser un poco más que 'quejumbrosas o sensibles' entre comillas, pero esos son dictámenes realmente de una sociedad donde vivimos. Que hay otra cosa que sí me gustaría mencionar, es de que si estás con una mirada en un modelo estratégico, está bien eso. Pero si estás instalada en un modelo de la posmodernidad, como por ejemplo yo, que trabajo con narrativa, yo tendría que cuestionar aquellas historias que validan la violencia, por ejemplo, aquellas historias que validan la sumisión en nosotras. Tengo un artículo que me encanta que se llama: 'Cuentos, cartas y conversaciones reflexivas con mujeres exitosas que sufren por amor', donde me llegaron profesionistas con doctorados, maestría de dos instituciones nuestras, dos grandes instituciones, politécnico y UNAM. Empezaron a llegar, todas exitosísimas y ¡ay! con lagrimita porque me hizo, me dejó, me tornó la relación. Así que dije ¿por qué? Y pues desde una mirada de la narrativa hablamos de historias, historias dominantes donde los guiones están ahí muy marcados y no nos damos cuenta. Tendríamos que cuestionar cómo está, dice Foucault, los cuerpos dóciles y los discursos alienantes, ¿no?, entonces a través de procesos coconstructivos colaborativos con la otra persona se van revelando cosas significativas y la persona llega a nuevas conclusiones y dice, bueno, por qué estaba yo repitiendo lo de mi mamá o por qué yo era la defensora de mi mamá con mi papá infiel y ahora resulta de que yo soy mi mamá con este hombre que me trata mal, o sea, detalles así, entonces depende la mirada que quieras.

Digo el modelo que quieras o que necesites aplicar o consideres prudente aplicar para una familia, sería lo que un psicólogo especialista en familia haría, usamos mucho los documentos terapéuticos como una estrategia. Bueno, más bien como un procedimiento para hablar de identidad, trabajamos mucha identidad. Y ya ves que tenemos un INE o no sé qué, de esas cosas y donde quiera nos lo piden, ¿no? Y con un psicólogo, con una psicóloga, construyes una carta donde diga: me he dado cuenta de que soy una persona fuerte, valiente, exitosa. ¿Y que no necesito tal bla bla bla algunos síntomas para salir adelante? Estás cuestionando lo que dijeron que tenías que ser y empiezas a trabajar una identidad más acorde a tu identidad ideal, podríamos decir.

**Mtra. Fernanda Lozano** Claro, incluso ponerse esa identidad de yo soy una mujer honesta, valiente, no sé todo eso y creerlo, porque muchas veces creo que como mujeres se dice soy fulanita de tal y ya, pero no, no está eso de reconocer, porque está mal visto de 'yo soy esto', cuando es lo que somos, muchas veces como mujeres nos cuesta reconocer eso que somos.



**Dra. María Rosario Espinosa** Exacto, porque lo tenemos, como dirían unos alemanes que vinieron a hablar sobre posmodernidad, lo tenemos como encarnado, ¿no? Creemos que así es la vida, que así son las cosas. ¿Pero si tú te preguntas por qué piensas lo que piensas? ¿Quién te dijo que eres inteligente o quién te dijo que eras tonta? Porque bueno, a veces unas

historias que parecen muy buenas están estorbando ahí y precisamente nos ayuda pensando en la crisis, nos ayuda mucho pensar. Por ejemplo, en la resiliencia. La resiliencia quiere decir que podemos saber estar sometidos a situaciones difíciles de crecimiento dentro del seno de la familia y eso, en lugar de rompernos, nos hace como más fuertes. Entonces hay personas que, ante las crisis de la enfermedad, retoman su fe religiosa y eso les ayuda. O recuerdan lo positivo que tienen y eso les ayuda, o se unen más. O su comunicación se vuelve más directa y honesta.

En fin, son algunos de los aspectos que, también yo creo que, nuestras familias latinas son profundamente resilientes, con un corazón enorme porque recordemos en los eventos que han sido trágicos, como los temblores, que también es una de las crisis extraordinarias. Inmediatamente encuentras a alguien, que andas en los hospitales y alguien te da una torta, se forman de manera natural grupos y comités de ayuda. Entonces creo que somos gente, una población con muchísimos recursos y somos con un sentido del humor. ¿Entonces los recursos? Buenos, no como para la prevención, como para la intervención y sobre todo las emociones. ¿Qué hacemos con las emociones? Hay una película que se llama intensamente, que yo creo que ya la oíste Fer. ¡Qué bonita! ¿Por qué nos llamó tanto la atención? Me quedé pensando, ¿por qué lloramos?, ¿por qué nos identificamos con algunas cositas? Pues porque casi no hablamos de emociones, sí te sueltas una carcajada. ¡Ay, cállate! ¡Escandaloso!, ¡qué escandalosa! Te da pena la crítica, ¿no? que digas 'Ay, soy un cursi que me emociono con todo'. ¿Recibes la crítica? ¿Entonces esos son los aspectos que ahorita con tus preguntas que me hiciste pensar? Las emociones no son ni buenas ni malas, sino cómo las afrontamos. ¿Qué hacemos con lo que sentimos?, ¿damos un bofetón o dice, espérate, qué pasó aquí? ¿No?, no lo sé. Así

es como trabajamos.

**Mtra. Fernanda Lozano** ¿Y los papás cómo pueden ayudar a los hijos a comprender y manejar estas emociones?

**Dra. María Rosario Espinosa** Sí, fíjate que se hace una cadena enorme. Los abuelos eran exigentes, los padres son sobreprotectores. Y ya tienes un chamaco que nomás no obedece, bueno, pero más allá de eso, creo que los papás los hemos culpado mucho. Les hemos echado la culpa de todo lo que está mal en los jóvenes o en los en los hijos. Entonces, ¿yo qué haría primero? Apoyaría a los padres, porque si bien pueden ser padres un poco insensibles a los problemas de los hijos o muy exigentes, se pasa, pero si primero escuchan los motivos de lobo, dirían por ahí, es una fábula, por ahí que se platicaba, pero no sé, yo ya te la sabes, Marifer.

**Mtra. Fernanda Lozano** La del lobo de y las ovejas.

**Dra. María Rosario Espinosa** Sí

**Mtra. Fernanda Lozano** Que viene lobo y no viene.

**Dra. María Rosario Espinosa** No, es esa la de Pedrito y el lobo, esta es una leyenda o un dicho, no lo sé, de San Francisco de Asís, no soy muy religiosa, pero la cuestión es que había un lobo que atacaba y comía. Se comía todo el ganado y mordía a la gente. Entonces resulta que le pidieron al santo que hablara con el lobo, San Francisco de Asís le dijo lobo, ¿lobo, por qué eres así? Y le dijo: mira, antes hubo un tiempo que yo convivía con los hombres de manera pacífica, jugaba con los niños, me daban comida, me cuidaban y éramos muy felices. Pero un día algo pasó y empezaron a darme palos, entonces yo me retiré y yo tengo que comer entonces... Es un poquito una metáfora de, a veces, por qué algunos padres no son sensibles a lo que está pasando con los hijos o lo enfrentan de manera equivocada. Entonces mi primer paso sería comprender, entender la situación laboral, la situación de pareja sexual, no sé, económica, que pudieran tener los padres y sobre esa base ya podríamos pasar a la parte dos que sería: ¿Y esto qué está pasando

donde usted está muy estresado, donde usted no tiene mucho dinero y todo, y que dice que a usted le pegaron mucho y que ahora no sabe cómo acercarse a sus hijos, ¿cómo está afectando eso?, ¿Cómo podríamos nosotros ayudarle para que usted se sienta mejor y pueda darse cuenta de que un niño de 6 años no puede hacer las tareas tan rápido? ¿O el nivel de tareas que usted le exige? O unos sobreprotectores ¿Le diríamos qué pasaría si su hijo no supiera caminar?, ¿no? Entonces ahí te voy a decir, Ay, no, ¿cómo cree? Pues déjele las piernas que se ejerciten. Entonces son muchas cosas. En realidad, la terapia es una conversación amable, con sentido del humor, donde las críticas adquieren, no sé, conversación metafórica o consejos directos, pero después de que has tenido oportunidad de entrar a ese sistema familiar, las cuestiones que les diría yo a los padres tendrían primero que ver con cómo están ellos y segundo podría ser una especie de psicoeducación.

Con los padres de los niños a esta edad, mire, no pueden entender esto si le va a dar unos premios, tendrían que ser inmediatos, depende del niño, ¿no? O con un joven, mire, no se ponga a pelear porque le van a ganar, mejor póngale reto así va a ver cómo los dos ganan... situaciones particulares no sé si a esta pregunta fue una respuesta o qué le podemos decir.



**Mtra. Fernanda Lozano** Yo creo que sí y que incluso brinda usted una guía de cómo ayudarlos, desde empezando por los padres y cómo pasarlo con los hijos y bueno, igual la invitación es que se acerquen a un terapeuta

para que les ayude con este proceso, que ya bien decía que se apuesta por la prevención, pero si no, igual estar atentos y acudir en cuanto haya una crisis. Me surge también la duda, ¿cuáles son las consecuencias a largo plazo de no abordar adecuadamente las crisis familiares y las emociones involucradas?

**Dra. María Rosario Espinosa** Sí, mucho más sufrimiento, detención del desarrollo, hasta psicosis.

**Mtra. Fernanda Lozano** Okey.

**Dra. María Rosario Espinosa** Son principalmente, es mucho, mucho, mucho sufrimiento... mucho sufrimiento porque quieres arreglar una cosa, no te sale, la desesperanza aparece, intentas otra, no te sale y la familia se puede ir encerrando porque pareciera que nada les sirve para superar la crisis. O podrían seguir así de generación en generación, incluso sí se transmiten una serie de patrones de cómo responder o afrontar las situaciones difíciles y pudieran llegar hasta tener cuadros de psicosis.

**Mtra. Fernanda Lozano** Entonces es muy claro que hay que buscar un profesional y atender todas estas crisis, ¿no?

**Dra. María Rosario Espinosa** Fíjate Fer, que durante muchos años yo en la licenciatura tenía un programa que se llamaba familia y contexto social, ahora actualmente ha de haber muchísimos, porque todos mis colegas son maravillosos. La cuestión está de que nos vamos, trabajamos mucho en comunidad y trabajamos niveles desde la sensibilización, la orientación hasta la intervención y la canalización, por supuesto. Entonces esos son los cuatro niveles que se deben de tratar, trabajar en las instancias en la comunidad o en las escuelas o en los hospitales donde estamos para aumentar la confianza para despertar en las personas la necesidad de ir a consultar con alguien para desmitificar esta historia de sólo los locos van al psicólogo o no estoy loco, yo puedo...

**Mtra. Fernanda Lozano** Un 'No estoy tan mal', ¿no?

**Dra. María Rosario Espinosa** No estoy tan mal, mira, yo nomás me echo unas los fines de semana, me pongo hasta atrás, pero no lo puedo controlar, ¿no? Sabemos todas esas, hemos escuchado mucho eso o hay otra cuestión que también tenemos que ayudar a las familias. Las familias a veces se cierran y dicen: '¡no!, la ropa sucia se lava en casa, ¿cómo voy a hablar de entrada con un extraño de cosas tan íntimas'. Entonces, hay que seguir con nuestros niveles de intervención para para que finalmente lleguen con nosotros.

**Mtra. Fernanda Lozano** Claro, el psicólogo puede ayudar en varios aspectos, de igual manera, en un grupo como por es la familia, ¿no?

**Dra. María Rosario Espinosa** Así es y la familia está inserta, por ejemplo, en las escuelas y también los psicólogos de Iztacala tenemos fuerte presencia en las escuelas. Y ahí se pueden establecer mayores lazos en entre la familia y la escuela, porque los profesores muchas veces son los que detectan. Por ejemplo, de un niño que estaba muy bien y de repente está muy serio y luego dice que un tío lo tocó o cosas así. El abuso sexual infantil está presente en muchas familias mexicanas y de todo el mundo, desafortunadamente. Escuchemos y hagámosles caso a los niños.

**Mtra. Fernanda Lozano** Claro, sí, desafortunadamente, bueno, ese es otro tema, pero muchas veces ocurre en el círculo cercano de los niños, entonces sí hay que estar bastante atentos.

**Dra. María Rosario Espinosa** Casi siempre. Desafortunadamente, pero bueno, estamos muy contentos con esta profesión porque nos da la posibilidad de dar un servicio y muchas veces, les he dicho a mis alumnos de la maestría, doctorado, licenciatura, que me ha tocado que los de los diplomados, por ejemplo, les digo, no hay dinero que pague ver cómo cambia una vida en el plano emocional, psicológico.

**Mtra. Fernanda Lozano** Sí, tenemos mucho por hacer y en muchos ámbitos. Ahora sí que

hay mucho trabajo por hacer.

**Dra. María Rosario Espinosa** ¿Y sabes qué? También esto que están haciendo ustedes ¿no?, es como divulgación de la ciencia o no sé cómo se le llame o difusión.

**Mtra. Fernanda Lozano** Claro, sí, el objetivo es difundirlo y que sea accesible para todas las personas, no especialmente a quienes estamos estudiando la carrera o que somos de este ramo, sino que justo que con palabras simples podemos llegar a otros contextos, a otras personas y que se puedan informar, que se puedan orientar por los expertos ¿no? hacerlo como más traducible todo esto que ya se ha estado trabajando es el objetivo llevarlo lo más que se pueda.

**Dra. María Rosario Espinosa** Sí, y a lo mejor podríamos cerrar con una idea de que si bien, la familia es donde a veces pasan cosas muy tremendas o somos humillados o no somos valorados o sufrimos violencia, la familia existe y existirá, porque es más fuerte que todos los problemas.



En la familia tenemos la cercanía, la pertenencia a la unión, el cariño y el reconocimiento. Idealmente, la mayoría de las veces. ¡Y no hay nada común como sentir eso!, ¡Y todas las familias podemos salir adelante ante la adversidad, creo que sacamos lo mejor de nosotros mismos y si no, pues lo platicamos para que nos acordemos que somos familias fuertes con muchos valores; dentro de la familia hay muchos valores, la honestidad, el amor, la cercanía, la valentía, la fuerza y muchísimos otros, la confianza...No se me vienen muchos ahorita a la mente, ¡pero los valores de las

familias son muchos! Si alguien nos estuviera oyendo, yo les diría que sacaran, hicieran un corazón dibujaran ahí. ¿Cuáles son los valores de su familia? Se batalla, pero se logra. Cuando veo que ponen seis, digo: falta... falta, la gente va pensando y se va acordando, se va acordando, es muy bonito eso en lugar de que nos estén criticando, ¿no?

**Mtra. Fernanda Lozano** Ya van saliendo, sí, claro. Bueno, Dra. Rosario, yo le agradezco mucho por el tiempo, por darnos toda esta información tan valiosa que estoy segura que nos va ayudar a muchos, como lo acaba de mencionar, todos estamos inmersos en una familia y seguramente, todos ya hemos pasado algunas crisis, van a venir otras y, bueno, hay que estar atentos para poderlas sobrellevar de la mejor manera y poder evitar que haya daños como lo que usted ya nos decía.

**Dra. María Rosario Espinosa** ¡Si!, cerramos con la idea de que estas que nosotros llamamos 'crisis' son situaciones difíciles, pero hay muchísimas familias que ponen en juego todos sus recursos y salen adelante de las crisis, casi no las ven como a crisis, no tienen síntomas y salen adelante.

**Mtra. Fernanda Lozano** Sí, ya va a depender mucho, igual de los miembros, de toda su historia que tienen detrás y cómo se van dando las cosas

**Dra. María Rosario Espinosa** Así es Fernanda, ¡qué linda entrevista!

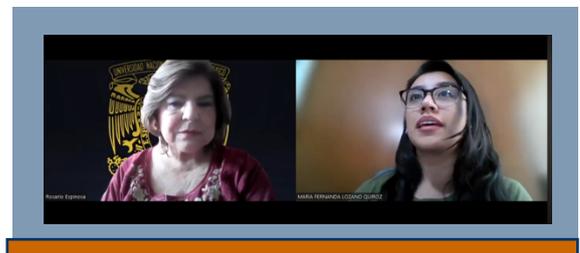
Entrevista realizada: 17 de octubre de 2023

Por: Mtra. Maria Fernanda Lozano Quiroz

Cita recomendada:

Lozano-Quiroz, M. (2023). *Hablando de las crisis familiares ¿Qué hacemos ante estas? [Entrevista a María Rosario Espinosa Salcido]. Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja, 5(2), 24-33.* <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.5.2.2023.560.24-33>

## VIDEO DE LA ENTREVISTA



<https://www.youtube.com/watch?v=PBBfBgrji14>