

# SER PADRE Y MADRE: LA FALSA PANACEA QUE QUIERE SUSTITUIR A LA FAMILIA

Por: Sdenka Saavedra Alfaro (\*)

**Un punto muy importante que hay que tocar es que en la actualidad, el tema de la "Familia" está perdiendo valor y su verdadero significado en todo el mundo, existiendo tanta violencia contra la mujer, y a la par los casos de divorcio que de un momento a otro se están poniendo de moda, y no es que estemos en contra de ellos, porque si es la última opción a tomar cuando las cosas dentro del matrimonio no funcionan y si es dañino seguir conviviendo, la mejor solución es esa; pero lo decimos así porque si realizamos un recorrido por el sitio web de redes sociales Facebook <sup>1</sup> confirmaríamos esta realidad con sólo leer las publicaciones que realizan los usuarios , nos daríamos cuenta que la mayoría son mujeres:**

**" Por fin soy libre", "Ya me separé", "Soy padre y madre"; son generalmente publicaciones que se leen a menudo<sup>2</sup>.**

**Incluso existen varias asociaciones de padres separados y divorciados dentro de este sitio web, <sup>3</sup>porque también hay que señalar que las separaciones matrimoniales como los rompimientos de pareja van aumentando cada minuto a nivel mundial.<sup>4</sup>**

**Pero además viendo a mi alrededor compruebo que de un momento a otro existen ejemplos hasta en mi familia, compañeras de colegio; así como colegas de la Universidad; se encuentran atravesando esta clase de fenómenos.**

**Y si de estadísticas se trata veamos:**

**De acuerdo al al Registro Nacional de las personas Naturales (RNPN) más de 100 mil salvadoreños han declarado y comprobado ser divorciados, siendo el 52, 66% de personas mujeres<sup>5</sup>.**

---

<sup>1</sup> Facebook, sitio web de redes sociales que está abierto a cualquier persona que tenga una cuenta de correo electrónico en donde los usuarios pueden participar en una o más redes sociales, en relación con su situación académica, su lugar de trabajo o región geográfica. (Es. Wikipedia. Org/wiki/Facebook).

<sup>2</sup> Es-EsFacebook.com/direccióndeculturadelestado/tachira.

<sup>3</sup> <https://es-esfacebook.com/Pasydcastillaleón>.

<sup>4</sup> SeparadosdeChile.blgoo.cl/tag/estadísticasdeseparaciónydivorcio.

<sup>5</sup> [www.elmundo.com](http://www.elmundo.com) (27/04/2013).

**Según el Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC) en el año 2000 se registraron 10.796 divorcios y en 2011 existieron 20.231; lo que representa un incremento de un 68.8%, en sólo una década<sup>6</sup>.**

**En la Argentina, una de cada tres parejas se divorcia, y el 60% de las rupturas es impulsado por las mujeres.**

**En Europa, las estadísticas tampoco traen buenas noticias, según el Presidente del Instituto de Política Familiar de España (IPF),<sup>7</sup> ese es el país de la Unión Europea donde más ha crecido el número de divorcios en los últimos diez años, junto con Hungría y Bélgica y donde de 3 nuevas uniones se rompen casi 2.**

**Rusia el país más grande del mundo por ser el mayor país de dos continentes a la vez, siendo el mayor país de Europa, con 4 millones 320.025 km<sup>2</sup> en este territorio y el mayor país de Asia con 12 millones 755.175 Km<sup>2</sup> en dicho continente<sup>8</sup>, también tiene la mayor cantidad de disoluciones matrimoniales, 5 de cada 1.000 habitantes rompieron sus parejas.<sup>9</sup>**

**Chile, ocupa el tercer lugar de Naciones en donde existen más divorcios del Planeta, después de Aruba y Rusia.**

**España es el país con mayor cantidad de divorcios de la Unión Europea, registra 75 separaciones por cada 100 matrimonios, Chile registra 170 separaciones legales iniciadas por cada 100 bodas celebradas.**

**En este año, un total de 8.500 separaciones se confirmaron más que el 2012, y en la actualidad, cada hora 28 parejas Chilenas iniciaron su separación legal.<sup>10</sup>**

**Y si hablamos de Bolivia, de acuerdo a datos de la Coordinadora de la Mujer y sus instituciones afiliadas <sup>11</sup>, un promedio de 16 divorcios se registran cada día en Bolivia.**

**En los últimos 5 años entre 2007 y 2011, se registraron en esta instancia 30.832 divorcios, correspondiendo la mayor parte de ellos al departamento de Santa Cruz (27%), La Paz (24%) y Cochabamba (23%).**

---

<sup>6</sup> Ídem.

<sup>7</sup> Hertfelder Eduardo, Presidente del Instituto de Política Familiar de España.

<sup>8</sup> Es.wikipedia.org/wiki/Rusia. www.taringa.net/Rusia.

<sup>9</sup> [www.surflorida.com](http://www.surflorida.com) (27/05/2013).

<sup>10</sup> [www.separadosdeChile](http://www.separadosdeChile). Bligoo.cl/tag/estadísticas de divorcios

<sup>11</sup> [www.coordinadoradelamujer.org.bo/](http://www.coordinadoradelamujer.org.bo/).

**Por otro lado, no todos los divorcios realizados en instancias judiciales llegan a ser registrados en el Servicio de Registro Cívico (Sereci); ya que el registro de la desvinculación matrimonial no es obligatorio<sup>12</sup>; y esta situación según Katia Uriona Gamarra<sup>13</sup> facilita el que existan personas, principalmente hombres, que tengan dos o más familias de forma simultánea, dejando en desprotección a sus parejas no registradas y a sus hijos e hijas.**

**Por ejemplo en los juzgados de partido en materia familiar del Depto. De Santa Cruz entre los años 2010 y 2012, se registraron sólo 5.207 divorcios, en el caso de La Paz en 2011, en los juzgados de partido de familia, se ingresaron 2.635 nuevas demandas de divorcio. Sólo en el distrito de La Paz, existen 8 juzgados de partido de familia, que atienden procesos de divorcio. En La Paz hay un promedio de 153 sentencias de divorcio a la semana, siendo el primer departamento con mayores índices, seguido de Santa Cruz y Cochabamba.**

**Podemos llenar de datos estadísticos todas estas páginas y determinar que esta realidad es la se vive en todo el mundo; pero precisamente ese no es el objetivo de este texto; sin embargo seguimos con los cuestionamientos y ahora la pregunta es**

**¿Cómo podemos frenar estas rupturas matrimoniales, estos divorcios?.**

**Porque nos estamos olvidando de lo más importante, y es que los más afectados de todo ello son los hij@s, menudo detalle, ell@s tienen el derecho de ser criados por una madre y un padre, tener el calor y el amor de una familia; además recibir toda la educación y el ejemplo de ésta y es justamente en lo último que se ponen a pensar los padres que se están separando, o los que abandonan a sus propios hij@s dejándolos solo con su madre.**

**Por ello somos partidarios de la terapia de pareja y de la reconciliación de los padres con el fin de intentar evitar la separación definitiva de los mismos, antes que tener que abordar después los efectos negativos de dicha separación en los hijos e hijas; puesto que de acuerdo a muchos estudios, se extienden más allá del periodo escolar de una persona, llegando hasta la edad adulta y repercutiendo a su vez, en las relaciones de pareja de esos hijos e hijas.**

---

<sup>12</sup> Sereci.oep.org.bo/.

<sup>13</sup> Uriona Gamarra Katia, Secretaria Ejecutiva de la Coordinadora de la Mujer en Bolivia (www.coordinadoradelamujer.org.bo/).

**Un estudio publicado por UNICEF<sup>14</sup> señala que el divorcio es para los hijos una experiencia diferente que para los padres; la familia en la cual los niños nacieron, crecieron y vivieron toda su vida, “se muere” y cualquiera que fueran sus deficiencias, sienten que es la entidad que les brinda el apoyo y la seguridad que necesitan.**

**El ser humano al nacer requiere del cuidado de los progenitores durante mucho más tiempo que cualquier otra especie y los niños son conscientes de esa dependencia<sup>15</sup>.**

**Ahora de acuerdo a este mismo estudio las consecuencias pueden ir de moderadas a graves, de transitorias a permanentes y que dependen:**

- 1) Del grado del conflicto previo, especialmente que se involucre o no a los hijos.**
- 2) Del ejercicio o no de la coparentalidad (crianza conjunta de los hijos) y**
- 3) De los efectos del deterioro económico y del estilo de vida que por lo general trae aparejado.**

**También manifiesta que las reacciones y sentimientos de los niños dependen de diferentes factores: edad, explicaciones recibidas, continuidad de la relación con ambos progenitores, acuerdos o desacuerdos entre los padres, grado hostilidad entre los mismos, intervención de otros adultos o sistemas; etc...**

**Continuando con este análisis, entre los 3 y 5 años de edad es común que los niños pequeños esperen la reconciliación durante varios años. También creen ser responsables por el divorcio y como si hubieran hecho algo malo, se preguntan si papá (o la mamá) se fue porque ellos hicieron algo que no debían.**

**Entre otras cosas los niños pueden desarrollar:**

**-Conductas regresivas: Orinarse en la cama, succionar el pulgar, hablar como bebé o portarse mal.**

**-Miedo ante el derrumbe de la estructura familiar.**

**-Miedo a no ver más al padre que se va de la casa o que el otro lo abandone.**

**-Miedo a que los padres dejen de quererlo. Miedo al rechazo.**

---

<sup>14</sup> Nuevas Formas de Familia: Perspectivas Nacionales e Internacionales. UNICEF y UDELAR, Uruguay. Nov. 2006.

<sup>15</sup> [www.planetamama.com](http://www.planetamama.com)

- Enojo, que manifiestan golpeando o rompiendo sus juguetes.
- Tristeza, depresión, baja autoestima.
- Se sienten responsables del divorcio: auto – acusaciones.
- Preocupación.
- Usan la fantasía para negar lo que está sucediendo e imaginan que "sus padres se volverán a unir".

**Los niños de 6 a 8 años:**

- Idealizan al padre ausente y agreden aquél con el cual conviven.
- Sienten que sus padres son egoístas por no haber conservado la familia.
- Sienten que sus padres los han traicionado.
- El miedo puede derivar a problemas de conducta muy serios.
- Están preocupados por el padre que se va, no importa cómo haya sido su relación con él.
- Otras veces sienten que el padre que se va de la casa los abandona deliberadamente.
- Sienten que no los quieren. Temen al rechazo continuamente.
- Se distraen con facilidad, dificultades para concentrarse en el juego y en las tareas escolares.
- Llanto fácil, pesadillas, dolor de estómago o de cabeza.
- Otras veces, dicen que "Todo está bien", negando la tristeza y la incomodidad o incluso inventan historias sobre el padre ausente.
- A menudo están tristes, distantes y esquivos; aunque les vaya bien en la escuela.
- Los síntomas incluyen mal humor, enojo y peleas. Los niños cuando se deprimen se vuelven irritables, contestan mal, no escuchan y hasta sobresaltan con exabruptos.

Otro estudio por Users<sup>16</sup>, realizado a lo largo de 15 años donde se diagnosticó a 60 familias divorciadas, que tenían hijos de 2 a 18 años al momento de la separación, que pertenecían a una franja poblacional considerada psicológicamente normal, y que no sufrían ningún modo de marginación social, para los niños que participaron del análisis, la separación de sus padres constituía “La crisis más importante de sus vidas”.

Además que en ellos persisten a lo largo de los años, sentimientos de pérdida, tristeza y ansiedad. Se sienten menos protegidos, menos cuidados y consolados<sup>17</sup>.

Los efectos a largo plazo detalla el estudio, se originan por los cambios producidos en sus actitudes y en su autoimagen.

“La crisis del divorcio determina la cosmovisión de los hijos que crecen en ella, respecto a sus relaciones y expectativas, aunque más difíciles de persistir que los cambios de conducta, estos cambios de actitud son a largo plazo más importantes para el individuo y la sociedad.

Por otro lado, se sienten profundamente solos. Parecen desaparecer todos los apoyos. Menos del 10% de los niños que participaron del análisis referido, tuvieron a su lado a un adulto que les hablara comprensivamente, mientras se producía el divorcio. Los padres están muy preocupados por sí mismos, deprimidos y desorientados, y es poca la disposición que en los primeros momentos tienen para sus hijos”.<sup>18</sup>

Otro efecto observado es que los hijos de familias divorciadas sienten más temor que los hijos de familias intactas al fracaso matrimonial. Su búsqueda de amor e intimidad está rodeada de fantasmas. Su transición a la adultez es muy difícil. En esta época se renuevan los sentimientos y recuerdos vividos al divorcio.

Todos comparten el temor al rechazo, a la traición y la vulnerabilidad frente a la sensación de pérdida que puede prolongarse toda su vida.

En el estudio citado, se observó un fenómeno que lo denominaron “El efecto aletargado”, las niñas mostraron una mejor adaptación en la etapa inmediatamente posterior al divorcio, lograron un mejor desenvolvimiento social, escolar y emocional; pero cuando entraron en la etapa adulta y establecieron sus primeras relaciones de pareja, se enfrentaron con un

---

<sup>16</sup> Lic. Gianella Carolina, “Conferencia dictada en la Facultad de Psicología, U.D.A, Mendoza-Argentina”, 17 de Abril de 2006.

<sup>17</sup> [www.ctv.es/USERS/emausfamilia/mt/efectos.Htm](http://www.ctv.es/USERS/emausfamilia/mt/efectos.Htm).

<sup>18</sup> Ídem.

**efecto retardado del divorcio de sus padres y sufrieron serias dificultades relacionales, sintiéndose obsesivamente preocupadas por sus relaciones personales. Sentían mucho temor a la traición, mostrando una intensidad mayor en relación a los varones<sup>19</sup>.**

**Se podría llenar de miles de estudios relacionados con los efectos del divorcio en los hijos estas páginas y darnos cuenta que es el presente y todos ellos siempre traerán diagnósticos negativos a corto y largo plazo en los niños que como lo vimos se prolongan por el resto de sus vidas; e incluso pueden volver a repetir la misma separación que sufrieron cuando eran todavía niños, mencionando la misma frase “Si mis padres se divorciaron porque yo no lo puedo hacer” y así se repite el ciclo una y otra vez sin llegar a soluciones.**

**Por eso estamos donde estamos, una sociedad degenerada, corrompida, podrida donde el concepto y el significado de Familia se está perdiendo, esta estructura, que obviamente es la base de la sociedad y ésta del mundo está tomando formas diferentes, ya no son estables porque se derrumbaron; entonces de qué estructuras estamos hablando ahora donde la madre , porque lo habitual es que la guardia y custodia le sea adjudicada a la madre y el régimen de visitas al padre<sup>20</sup>, está cumpliendo roles que deberían ser compartidos con el padre, el tener que trabajar y cuidar a los niñ@s, el tener que administrar la casa, ser padre y madre a la vez, el convertirse en mujer malabarista, u hombre malabarista: de la guardería al trabajo, del trabajo a la guardería, estar pensionados, pasando quien sabe cuantos más calvarios<sup>21</sup>.**

**¡Realmente son seres valientes estas mujeres que sacan adelante a sus hijos, son heroínas, guerreras , luchadoras, que no los abandonaron, y cada día se sacrifican por ellos; todo nuestro respeto y nuestra admiración para ellas, porque su trabajo es muy sacrificado¡.**

**Ésta es la realidad que se palpa día día en todos los estratos sociales, esto es lo que se está viviendo en este momento, madres que han sido maltratadas por sus esposos, y abandonadas con sus hij@s, las cuales tienen que incluso como ya señalamos trabajar para poder mantenerl@s, porque no les alcanza para hacerse cargo de la alimentación y la educación de los mismos, en algunos casos dejándolos en guarderías todo el día sino tienen una trabajadora del hogar (nana) en la casa que los cuide, la cual se convierte en la madre sustituta.**

---

<sup>19</sup> Ídem.

<sup>20</sup> Prados Maeso Paula, “Los Procesos de Separación/Divorcio y la Escolarización de hijos e hijas desde la óptica del Trabajo Social Educativo”. 2010.

<sup>21</sup> Testimonios de la Dra. Saavedra Alfaro Skarleth, Lic. Saavedra Coca Milva, Dra. Pérez Sadoth, Tec. Frida Dueñas Calle, Lic. Roxana Huallpara, Tec. Alfaro Skeet Consuelo, Tec. Quisbert Claudia.

**Y si no son separadas, divorciadas, son madres solteras, viudas<sup>22</sup>; las que están cumpliendo estos roles de padre y madre, sacando adelante solas a sus hijos y a veces sin el apoyo de la Familia, la cual en estos casos debe cumplir un papel fundamental supliendo la imagen del padre, brindándoles toda la protección, el amor, el amparo tanto a los hijos como a la madre<sup>23</sup>.**

**Y de este tema qué nos dicen los expertos?.**

**La Psicóloga Pilar Sordo <sup>24</sup> nos dice:**

**“En la medida de las posibilidades siempre los niños deberían venir al mundo y ser criados en el contexto de una Familia, con un padre y una madre comprometidos en sus roles y responsabilidades con el hijo; pero en la actualidad la realidad dista bastante de lo ideal.  
¿Cómo ser mamá y papá a la vez, sin dañar al hijo (a), ni a una misma en una tarea tan extenuante?.**

**Esta misión dual de acuerdo a Sordo implica un desgaste emocional para la madre o el padre; además de requerir de ésta una entrega afectiva que supla, de alguna forma, las carencias internas.**

**“La madre debe empezar a ser padre – madre con muchos costos emocionales en el proceso, ella debe aprender a colocar límites y dar afecto; además de darse tiempo para ellas con el fin de recuperar fuerzas en tal difícil tarea”.**

**Si bien una mujer puede esforzarse y cumplir con total entrega la función de padre-madre, Pilar Sordo afirma que la figura paterna es Irremplazable.**

**“Se puede ser papá y mamá a la vez; pero no se puede reemplazar los roles; es decir no se puede reemplazar a la persona ausente. Siempre hace falta un padre y siempre hace falta una madre. Si el papá está ausente ojalá existan otros adultos significativos varones que “Reemplacen” la ausencia , puede ser su abuelo, tíos u otros adultos varones que muestren sus variables masculinos”.**

---

<sup>22</sup> Testimonios Dra. Gamboa Fátima, Tec. Coca Ana Rosa.

<sup>23</sup> Lic. Gianella Carolina, Facultad de Psicología U.D.A, Mendoza-Argentina 2012.

<sup>24</sup> Lic. Sordo Pilar, Psicóloga Clínica, Asesora del Ministerio de Educación (MINEDUC) y del Servicio Nacional de la Mujer (SERNAM) de Chile, Autora de los libros: “Viva la Diferencia”, “No Quiero Crecer”, “Lecciones de Seducción”, Edit. Norma Chile. (<http://www.pilarsordo.cl>).



**Por otro lado señala, que el niño (a), a lo largo de su vida irá asimilando la imagen real de su padre; pero ojalá que esa imagen, que el propio hijo se formó de su padre no esté deformada, ni contaminada por los rencores y los problemas de los adultos, que nada tienen que ver con el desarrollo emocional de los niños.**

**Por último, la especialista subraya que las mujeres que están viviendo esta experiencia de ser padre y madre a la vez:**

**” Son ahora y serán el gran pilar del desarrollo de sus hijos(as), sobretodo cuando el hijo(a) ve a su madre feliz y realizada con su vida, sus sueños y sus hijos(as)”.**

**Esta parte es de vital importancia porque debemos manifestar que si las madres que están desempeñando estos roles, trabajan y hacen de todo por sacarlos adelante; pero se desfogan con sus hijos(as) maltratándolos, descuidándolos, preferiblemente que los entreguen a un Centro que se encarguen de su cuidado, los den en adopción, o los entreguen a otras autoridades que velarán por ellos (as).<sup>25</sup> Eso lo señalamos con todo respeto al público lector.**

**El Psicólogo Valentín Martínez Olero<sup>26</sup> nos manifiesta que las familias “Monoparentales”<sup>27</sup> van en aumento a medida que crece el número de divorcios, separaciones por abandono, como hemos visto anteriormente, o mujeres que deciden ser madres.**

**Educar a los hijos, cuando se debe ejercer de padre y madre a la vez, es una tarea difícil; pero no imposible señala el especialista.**

**A diferencia de lo que ocurría hace unos años, los hijos de padres separados o madres solitarias (madres solteras) no son una rareza, lo que contribuye a que no se sientan estigmatizados por sus circunstancias familiares.**

**También nos dice que otra cosa es el peso de su crianza y educación, que suele recaer en la práctica en tan solo uno de los progenitores.**

**El afecto y la flexibilidad por un lado, y la autoridad y la norma por otro, son ingredientes básicos de la educación en el ámbito familiar que se reparten o intercambian ambos progenitores. En ausencia de uno de**

---

<sup>25</sup> [www.preventchildabuse.org](http://www.preventchildabuse.org).

<sup>26</sup> Dr. Martínez Olero Valentín, Dr. En Psicología y Pedagogía, Profesor de Pedagogía de la Universidad Complutense en Madrid-España. Autor de varios libros, entre ellos: “Teoría y Práctica de la Educación”, “El Discurso Educativo”.

<sup>27</sup> Por familia “Monoparental” se entiende aquella familia nuclear que está compuesta por un solo progenitor (varón o mujer) y uno o varios hijos.

**ellos, ambas funciones debe representarlas siempre la misma persona, una tarea que, sin ser imposible, exige mayor esfuerzo que cuando es compartida.**

**Además asevera que en Soledad, aumentan las dudas para gran número de mujeres separadas o solitarias (madres soletras) con hijos a su cargo, la tarea de suplir la ausencia diaria del padre desemboca con frecuencia en ansiedad. El ¿Lo estaré haciendo bien?, es una pregunta que se plantean con más asiduidad las mujeres que los varones, de acuerdo con los psicólogos especializados en temas de familia.**

**La angustia aumenta, muchas veces por el sentimiento de culpa que sienten estas madres a causa de la ruptura familiar, lo que les impulsa a volcarse aún más en la crianza de sus hijos, a los que dedican el tiempo que les deja libre su trabajo.**

**Los varones viven estas circunstancias de forma menos angustiosa, un padre solo con hijos a su cuidado es más fácil que encuentre tiempo para sí mismos o para relacionarse con los demás, y en mayor proporción rehacen su vida junto a otra persona.**

**La situación se agrava cuando fruto de esa nueva unión nacen otros hijos, unos hermanos que los desorientan y que a menudo, los hacen sentirse desplazados. Pero los malos momentos pueden ser transitorios y los niños acabarán superándolos siempre y cuando sus padres les demuestren que los quieren y que, como antes siguen siendo tan importantes para ellos, puntualiza el doctor.**

**Como lo ha afirmado Martínez Otero esta tarea de ser padre y madre a la vez es un trabajo muy difícil; pero no imposible, que requiere de muchos contratiempos por parte del progenitor y si este es mujer las circunstancias son más angustiosas que si fuese el padre; sin embargo cuando todo se hace con amor y esfuerzo se van pasando todo tipo de obstáculos y dificultades por más difíciles que sean y la vida transcurre con más facilidad<sup>28</sup>.**

**Hablando ahora del progenitor o progenitora de los hijos, una reciente investigación realizada por científicos del College of Letters, Arts and Sciences de la University of Southern California <sup>29</sup> en EE.UU , acerca de distintos tipos de familias monoparentales, ha demostrado que el sexo de estos no marca la diferencia.**

---

<sup>28</sup> Testimonios de Tec. Alfaro Skeet Consuelo, Tec. Quisbert Claudia

<sup>29</sup> Dornsife USC. EDU/bci . ([www.Usc.edu/bci/](http://www.Usc.edu/bci/)).

**En realidad, lo más importante es la responsabilidad y la estabilidad con que se afronte la crianza, si esto se produce , los hijos de cualquier familia tendrán niveles similares de autoestima, capacidad de adaptación y educación.**

**También afirma que de hecho, y a excepción de la lactancia materna, el sexo o el género de las personas que crían hijos parece no resultar significativo para el desarrollo psicológico de los hijos, ni para su éxito social.**

**Así mismo un artículo aparecido en el Journal Of Marriage and Family<sup>30</sup>, los investigadores desafían así algunas creencias, como la que los niños “Sin padre” se encuentran en desventaja o que los hombres proporcionan un conjunto de cuidados diferentes a los de las madres.**

**En definitiva, afirman los científicos que la ciencia de muestra que los niños que crecen con progenitores de un mismo sexo se desarrollan igual de bien que los niños que crecen con progenitores de sexo distinto.**

**En realidad lo más esencial ha todo esto es que los niños se encuentren en familias responsables y que estas tengan progenitores estables.**

**En general, dos progenitores son mejores que uno; pero también es cierto que un progenitor realmente bueno, es mejor que dos progenitores incompetentes.**

**Y como dicen los científicos el sexo de éstos es lo menos importante a efectos del desarrollo de los hijos e hijas; lo que importa es el amor , toda la entrega con los ejemplos establecidos en la educación que se le proporcionan a los hijos lo que marcarán su vida.**

**Y es justamente esto lo que plantea el islam sobre el amor y el cuidado que se le debe dar a los hijos en el núcleo familiar.**

**Para el islam, el segundo escenario de la vida humana de la mujer y del hombre es la vida familiar; pues de esta dependerá el sostén de una sociedad y de esta el mundo, para eso es vital la formación de valores morales positivos dentro de esta estructura que sin una buena educación y los ejemplos adecuados resultaría inútil solidificarla.**

**“La familia desde el punto islámico es un tipo de estructura cuyos miembros están ligados entre sí por lazos de sangre y /o matrimoniales**

---

<sup>30</sup> [www.ncfr.org/jmf](http://www.ncfr.org/jmf) (Febrero 2013).

**que implican expectativas mutuas, perscritas por la religión y reforzadas por ley e internalizadas por el individuo”.**<sup>31</sup>

**“La familia es la fuente principal para la formación de una sociedad, a tal punto que la orden de formarla mediante el matrimonio, es considerada metafóricamente, la mitad de la religión, que tanto el hombre como la mujer la adquieren en el momento de vincularse matrimonialmente.**

**La concepción del matrimonio en el islam no es sacramental como en el cristianismo; sino es un “contrato” que se establece entre las partes, con la libertad de incluir cada una sus condiciones, en razón de existir diferentes tipos de costumbres en cada país, porque las costumbres matrimoniales varían mucho de un país a otro. Con esto último se garantizan también una cantidad de derechos para ambas partes**<sup>32</sup>.

**Esta parte es muy importante porque aquí se está dando a entender que una cosa es el islam y la otra muy distinta, la cultura y las tradiciones de donde procedan cada parte, de donde de ello se desprende que según el islam, no se puede obligar a ningún hombre, ni a una mujer a casarse contra su voluntad, ni por decisión de sus padres, quienes sólo tienen la libertad y el deber de aconsejar a sus hijos; pero en ningún caso obligar a doblegar voluntades.**

**Con esto queda claro que no es para nada islámico esa costumbre ancestral (período preislámico) árabe, indú, afgana; donde los padres casaban a sus hijas antes de nacer o les elegían a sus esposos, esto era propio de la cultura de un país**<sup>33</sup>.

**Po otro lado, el estímulo a la formación de familias y la “asistencia” para que crezcan sanas es una tarea fundamental, a la vez la integración de las mismas en el espectro social genera un ambiente más solidario; esto e vital para la formación de una sociedad sana, educada y no dañada, ni deformada y a esto queremos llegar; ya que el objetivo que perseguimos no es una simple utopía sino hechos y acciones para eso proponemos estas ideas para ponerlas en práctica y de alguna manera parar esta hecatombe monstruosa de violencia, mezclada de femicidio contra la mujer, esta mujer que es padre y madre a la vez, esta mujer que no sabe el verdadero significado que tiene dentro de su familia, y por ende dentro de la sociedad, y que también ignora el lugar que ocupa en ella, donde se está perdiendo los verdaderos valores morales y el respeto a este ángel que da vida.**

---

<sup>31</sup> [www.webislam.com/lafamilia](http://www.webislam.com/lafamilia) (15/12/2012).

<sup>32</sup> [www.islamoriental.com](http://www.islamoriental.com) (Revista Kauzar. No.58).

<sup>33</sup> Ayatollah Mutahhari Murtada, “Los Derechos de La Mujer en El Islam”, Ed. Resalat. F.C.O.; 2012.

**El islam sostiene que muchos de los males actuales como: el alcoholismo, la drogadicción, depresión, violencia y otros, son producto del abandono de la formación como ya dijimos de verdaderos valores morales, entre ellos y muy importante, el sentido verdadero de “Familia”; ya que ella es la fuente principal para la formación de una sociedad.**

**¿Y cuál es la base de la sociedad islámica?.**

**El amor familiar es la base de la sociedad islámica y alejándonos de todos nuestros dogmatismo porque nuestra misión no es la de islamizar a más gente, hay que destacar que en el islam se valora enormemente “La paz” y la “Seguridad emocional” que una unidad familiar estable ofrece; considerándolo esencial para el desarrollo espiritual de sus miembros.**

**El orden social armónico se deriva de la existencia de familias donde los hijos son estimados como tesoros, niños que raramente abandonan el hogar paterno hasta casarse.**

**El cariño materno a los niños, el amor mutuo de los esposos y el respeto a la experiencia de los ancianos marcan la pauta de una sociedad que no deja herencia a las nuevas generaciones el desorden afectivo más desalentador.**

**El concepto de “Familia” islámico no se limita a los miembros de una sola casa, en este sentido establece de forma clara, que toda la humanidad no es sino una gran familia y que su origen es uno; ya que todos los seres humanos fueron creados de una sola alma. Pensar así y establecerlo es positivo para la formación de un mundo lleno de paz, donde la cooperación y la integración entre todas las personas sean la clave del éxito.**

**“Y adorad a Dios, y no asociéis nada a Él y mostrad bondad a los padres, parientes, a los huérfanos y necesitados, al vecino afin a vosotros y al extraño, al compañero que está a vuestro lado, al viajero y a aquellos que se encuentran bajo vuestra autoridad. En verdad Dios no ama al orgulloso, ni al jactancioso” (C. 4:Al-Nisa:37).**

**Dios dice en el Sagrado Corán:**

**“¡Hombres; Temed a vuestro Señor que os creó a partir de un solo ser, creando de él a su pareja y generando a partir de ambos muchos hombres y mujeres”. (4:1).**

**En la medida en que todo el mundo forma parte de la familia de Dios, el islam insiste en que debe haber igualdad y respeto absoluto entre todos los seres humanos: la raza, el color, la etnia o los privilegios terrenales no pueden ser la medida de valor en el islam.**

**En el Sagrado Corán, Dios se dirige a la humanidad:**

**“¡Hombres; os hemos creado a partir de un varón y una mujer y os hemos hecho tribus y pueblos distintos para que os reconocierais unos a otros. Y en verdad que el más noble de vosotros ante Dios es el que más le teme. Dios es conocedor y está perfectamente informado”(41:13).**

**La familia en el islam, posee una clara estructura, en la que cada miembro de la casa conoce su rol.**

**El padre es el pastor de la familia, quien protege, provee, y lucha por ser modelo y guía a seguir, la madre es la pastora de la casa, protegiéndola y engendrando en ella el ambiente necesario para una vida familiar feliz y sana. Ella es también la principal responsable de la orientación y educación de los niños.**

**Esto es vital y muy importante porque aunque la madre tenga que trabajar fuera del hogar, también debe cumplir con este rol, el que debe ser compartido con el padre, que es el de la “Educación” de los hijos.**

**También señalar y esta también es una propuesta, que tanto el padre como la madre y los hijos, forman un equipo, en donde sus miembros comparten responsabilidades en los quehaceres de la casa, todos son uno; esto es de mucha importancia porque relegar todo esto a la mujer, es nuevamente llegar a la opresión, a la tortura y al maltrato psicológico de la madre, que debe cocinar, lavar, planchar, atender al marido, cuidar de los hijos e incluso hasta debe trabajar, si estamos hablando de una familia que no es monoparital, la tarea y las responsabilidades deben ser compartidas.**

**Por otro lado, la mujer debe permanecer libre, en la medida de lo posible de la responsabilidad completa de ganar el pan por si sola para toda la familia, esta responsabilidad, en principio, ha de recaer sobre los hombros del varón.**

**No obstante, no hay razón por la que a las mujeres se las excluya de poner su parte en los asuntos económicos, siempre que no recaiga por completo la sustención, ni la manutención del hogar sobre ella.**

**Asimismo, la mujer en general, tiene una constitución más frágil y débil; pero sorprendentemente, por el contrario ha sido dotada por Dios de no mayor capacidad de resistencia psíquica.**

**Así y todo, esta capacidad no hace que externamente las mujeres sean más fuertes o resistentes. Y por eso mismo es que no deben ser relegadas**

a duras tareas domésticas o de otro tipo en el nombre de la igualdad o de cualquier otro lema. Es preciso también que sean tratadas con mayor delicadeza y amabilidad. Las mujeres han de soportar una carga cotidiana menor y no forzadas a cargar con el mismo peso que los hombres en las actividades públicas.

También es muy necesario señalar que dentro la Familia, el islam le ha otorgado el más elevado y la mayor posición a las madres, de modo que ha puesto bajo sus pies de ellas, el objetivo último y perfecto de la humanidad: el paraíso.

Dijo el Profeta del Islam:

**“Debajo de los pies de las madres está el paraíso”.**

**“La que más merece tu compañía es tu madre”.**

Dios, reiteradas veces enfatiza los derechos de los padres en general y de la madre en particular, porque una madre merece, mucho más que otras personas, mayor obediencia, benevolencia y preocupación por parte de sus hijos durante toda la vida; además que el feto se nutre y se desarrolla en el vientre materno durante 9 meses y luego al nacer, ella lo amamanta durante prácticamente dos años.

Dios dijo en el Corán:

**“Le hemos ordenado al hombre ser benevolente con sus padres, su madre lo lleva en el vientre soportando molestia tras molestia, y su destete es a los dos años. Sed agradecidos conmigo y con vuestros padres; y sabed que ante mí compareceréis” (31: 14).**

Pero el islam no se ha limitado a exaltar la posición de la madre; sino que le ha otorgado el rango de legisladora, considerando sus órdenes y prohibiciones, como algo obligatorio a obedecer.

Ahora bien, los derechos que han sido determinados en el islam para la madre, se debe a los dolores y padecimientos que ella ha sufrido en la diligencia de la vida y cuerpo de su hijo; como por ejemplo: responsabilidad, luego de tolerar los agotadores dolores, ella puede ofrecer un ser humano bien educado a la sociedad.

Naturalmente sólo una madre, quien cumple sus obligaciones y roles perfectamente y educa un individuo o una mujer útil y competente con el conjunto de sus esfuerzos y ejemplos puede gozar de sus derechos.

Una madre quien, por amor así misma o por participar de bailes o centros de corrupción o noches de diversión que evada su responsabilidad de educar a su hijo y lo pone a cargo de una “niñera” o en una guardería o interno en una escuela todo el día; es de hecho, cometer una

**imperdonable injusticia hacia su hijo y de ese modo, ella no puede esperar de beneficiarse de los derechos de una madre y de la posición que ello representa. Para eso preferiblemente una solución extrema, pero competente será el de entregar a su hijo(a) en adopción, para que otros seres humanos de buenos principios y de buen corazón lo puedan educar con amor, que es lo más importante.**

**Además que una buena madre debe entregarse por completo al cuidado de su hijo(a), aunque trabaje o estudie y más aún si es una madre que es padre y madre a la vez; pues no debe olvidar que las emociones y los deseos en un niño (a) que es criado todo el día en un jardín o que esté al cuidado de una niñera, no pueden satisfacer las caricias, los mimos particulares que causan alegría y regocijo en un niño(a), estos sólo pueden ser proveídos sólo por el abrazo de una madre. Bastaría que sólo medio tiempo el niño o la niña esté dentro una guardería o a el cuidado de la nana.**

**En el hogar, todo movimiento y gesto de un niño y sus juegos y risas llaman la atención de sus familiares.**

**El niño asimila mucho de esta atención y siente mucho placer por ello del cariño y la calidez de una madre.**

**Educar a un niño(a), requiere de constante cuidado, y esto puede ser brindado por los parientes que lo rodean, dado que ellos, y especialmente la madre, quien desde el comienzo de la vida de éste(a) reconoce sus características físicas y psicológicas.**

**El índice de crecimiento de los niños que viven bajo el cuidado de sus familias es mayor de aquellos que permanecen en un internado entre niños(as) de su misma edad<sup>34</sup>.**

**Cada madre, no sólo daña la felicidad de sus hijos; sino también que da un golpe al cuerpo de la sociedad; además que ellas frustran la posibilidad de beneficiar a cada niño.**

**Un niño que no ha aprendido la lección de afecto de su madre, y sus emociones no son estimuladas en su regazo, no puede esperar que demuestre afecto en los años subsiguientes.**

**El islam, explícitamente, declara que una de las principales causas de desviación en los niños es la desviación de los propios padres.**

**El Profeta (B.P.D) afirma que cada niño(a) entra al mundo con una naturaleza casta que está preparada para aceptar el monoteísmo y las**

---

<sup>34</sup> Seyed Mohammad Suhuf, "The Status of Mother in Islam", 2008.



**virtudes morales; pero son los padres con sus malos ejemplos que arrastran a sus hijos(as), con una mala educación, hacia la perversión y la corrupción e incluso hacia la infidelidad e hipocrecia.<sup>35</sup>**

**Sobre este punto por ejemplo, se ha comprobado que los hijos de padres alcohólicos se ven profundamente afectados por alguno de sus padres.**

**Los hijos de alcohólicos tienen una probabilidad 4 veces mayor que otros niños de convertirse en alcohólicos<sup>36</sup>.**

**También de acuerdo al estudio realizado por Marriresearch<sup>37</sup>, los hijos de padres divorciados tienen mayor tendencia a cometer abusos sexuales y están mayor expuestos a la delincuencia y al consumo de drogas.**

**Por otro lado, cuando los niños viven en un ambiente de violencia doméstica o de otro tipo; según Advocates Against Family Violence<sup>38</sup>**

**\*El 50% de los niños está en riesgo de negligencia o abuso físico alguna vez durante su niñez.**

**\*El 53% de los niños que presencian abuso son agresivos con su padres.**

**\*La mitad de estos niños son agresivos con sus compañeros, amigos y con la demás gente.**

**\*El 60% de estos niños son agresivos con sus hermanos.**

**Los niños en un ambiente de violencia doméstica enfrenta:**

**a)Abuso Infantil: Muchos niños que viven en hogares donde, existe violencia doméstica también sufren abuso.**

**El abuso infantil no es sólo el ser golpeado, también incluye el ser empujado, abofeteado, jalado, abusado verbalmente, recibir palmadas tan fuertes que dejan moretones y más.**

**b)Problemas Psicológicos: El abuso afecta de diferente manera a cada niño. Algunos niños se vuelven retraídos, y otros más extrovertidos. Muchos niños empiezan a manifestar estos problemas en la escuela y ante sus padres y hermanos. Más de la mitad se vuelven agresivos y tratan de causar daño físico a los demás; ya que ven golpear a su madre, a su hermana(o) e incluso ellos(as) son agredidos físicamente , lo ven como algo normal, y ellos lo hacen, lo repiten.**

**Con esto estamos confirmando que la cadena de ejemplos que los padres transmiten a sus niños, estos lo replican.**

---

<sup>35</sup> "Safinatul Bahar", Vol. 2, P. 373.

<sup>36</sup> [antiadicción.com](http://antiadicción.com)

<sup>37</sup> [marri.us](http://marri.us)

<sup>38</sup> [idahopress.com](http://idahopress.com)

**Aunque los efectos psicológicos pueden ser diferentes en todos los casos, lo cierto es que, como sea, los niños son los que sufren.**

**Si usted está en una relación en la que hay violencia doméstica o de otro tipo, o si conoce a alguien que sufre violencia doméstica en su relación u otro tipo de violencia, existe ayuda disponible, porque romper una relación abusiva no es fácil; pero puede hacerlo antes que sea tarde.**

**Ya que como lo señalamos en el capítulo 1 de este texto la violencia puede llegar hasta el feminicidio.**

**Para lo cual puede acudir a sentar presedente a las instancias legales que dan ayuda inmediata.**

**El objetivo de este pequeño estudio es el de concientizar a las propias Mujeres, seres dignos por obra y gracia de Dios a las cuales se las están exterminando, y no lo decimos nosotros; lo señalan las diferentes estadísticas y estudios que muestran esta realidad, además que día a día somos bombardeados con noticias escalofrantes donde confirman la muerte de una mujer por violencia doméstica, o por violación, o la de una niña.**

**A la par de estas muertes terroríficas, vivimos esta cruel realidad de madres que quedaron solas, abandonadas por la separación de sus parejas o por el divorcio, o por que tomaron la decisión de ser madres solteras, las cuales sufren día a día por sacar solas a sus hijos(as), las que son padres y madres a la vez.**

**La concientización y el mensaje debe ser transmitido a ellas a las Mujeres, sean ateas o de cualquier religión que profesen o no, porque son ellas las protagonistas de esta historia de nunca acabar, y hasta que en su mayoría no cambien su manera machista de pensar, esto no parará.**

**“La mujer no sólo fue criada para servir al hombre”; aunque parezca irónico en pleno siglo 21 existen muchísimas mujeres que continúan haciéndolo, porque sus mamás lo hacían, sean musulmanas, católicas, cristianas, budistas o ateas.**

**No estamos señalando que como madre de familia no deje de atender al esposo o quiera sustituirlo; sino que el trabajo en equipo es mejor que el individual al momento de compartir responsabilidades, y no dejarse toda la carga para ella sola, taratando de asemejarse a la mujer “maravilla” que lo arregla y soluciona todo ella.**

**Con esto tampoco queremos quedar como feministas de antemano, porque al estar de un lado u otro tampoco se llegaría a una buena solución, los extremos son confusos y llegan a quebrantarse. Llegar a un equilibrio es la solución más acertada.**

**Para lo cual se hace necesario un cambio de mentalidad, un repensar, un replanteamiento de la importancia y el estatus que tiene el hecho de ser mujer, los derechos que tiene; así como el valor que ocupa en la familia, y obviamente en la sociedad, con esto no queremos tampoco provocar un lugar de lucha y ring constante juntamente con el hombre, porque éste es el otro extremo y hablar de igualdad, y comportarse como “machonas”, ese tampoco es el objetivo a perseguir o el punto a tratar en esta humilde propuesta, porque Dios creó a un hombre y a una mujer.**

**Un cambio de actitud sana, un mirar en la espiritualidad desde todo punto de vista harán sobretodo quizás no para del todo este Terrorismo contra la Mujer, y de esto nos estamos refiriendo también a las niñas; pero de algún modo sembrarán conciencia en la población mundial.**

**Nos dirigimos a ti Mujer, adolescente, niña, sí a tí en particular y a todos en general, el mundo está de cabeza, se avecina una sociedad donde el tercer sexo ya está vigente, una familia monoparietal formada por dos hombres o dos mujeres, también a esto podremos parar?; o más bien lo que podemos hacer es llamar a la concientización del alma por nuestros hij@s, frutos del mañana, porque no sabemos qué nos deparará el futuro.**

**Y para esto empecemos por definir el término “Espiritualidad”.**

**“Espiritualidad” (del Latín Spiritus, Espíritu), depende de la doctrina, escuela filosofía o ideología que la trate; así como del contexto en que se utilice<sup>39</sup>.**

**En este sentido, y referido a una persona, se refiere a una disposición (principalmente moral, psíquica o cultural) que posee quien tiende a investigar y desarrollar las características de su espíritu; es decir un conjunto de creencias y actitudes características de la vida espiritual, que se relaciona asimismo con la práctica de la virtud y en la búsqueda del sentido de la vida.**

**Esta definición la da Wikipedia y también es similar la de la Real Academia de la Lengua Española<sup>40</sup>.**

---

<sup>39</sup> es.wikipedia.org/wiki/Espiritualidad.

<sup>40</sup> rae.es (Diccionario de la Lengua Española-Vigésima Segunda Edición).

**El sentido de espiritualidad que queremos proponer es al contacto con Dios, esa comunicación directa con Él, porque sólo a través de su conocimiento y esa espiritualidad ligada a los verdaderos valores morales éticos podremos paliar toda esta barbarie que se está llevando a cabo día a día, por eso mismo porque se lo está olvidando.**

**En el islam, la espiritualidad está definida como el vínculo entre las acciones y el propósito en la vida. Así por ejemplo: el propósito en la vida es adorar a Dios, por lo que la espiritualidad en este sentido significa ligar las acciones de un individuo con su propósito en la vida.**

**Las acciones por sí solas y realizadas sin tomar en cuenta esta premisa son simplemente acciones. Son sólo la materialización del tiempo, del espacio y de los objetos.**

**Un hombre o una mujer desde ese punto de vista son aquellos que realizan las acciones buscando el placer de Dios y el placer de acercarse más a Él.**

**Por definición, todas las acciones ejecutadas para lograr el placer de Dios son espirituales , porque están vinculando las acciones materiales con el propósito en la vida.**

**Existe un famoso dicho del Profeta (B.P.D):**

**“Dios es bello y ama la belleza”.**

**La belleza es la transparencia de la unidad de formas. Si la unidad es la idea fundamental que vincula el islam, la belleza es el corolario.**

**Y no sólo la belleza estética; sino belleza en cualquier dimensión de la realidad, y en primer lugar la belleza ética<sup>41</sup>.**

**Y todo lo bello; es decir nuestras bellas acciones, virtudes, nuestro buen comportamiento viene de Dios.**

**Si pudiéramos tener y mantener esa ligazón con Él, podríamos ver de distinta manera la vida, y no es sólo una utopía; sino querer cambiar para mejorar y al mejorar crecemos.**

**La espiritualidad empieza en el mismo momento en el que somos conscientes de la responsabilidad humana ante Dios y ante la humanidad, al encontrar en nosotros “Necesidad de Él”.**

**La vuelta a uno mismo provoca aquel sentimiento de humildad que caracteriza al ser humano cuando está cerca de Dios.**

---

<sup>41</sup> Bellver José, Investigador del” Dept. de historia de la filosofía de la Univ. De Barcelona”, Dir. Del curso: “Islam, profundidad y belleza del centro de formación Educaislam.

**Esta humildad debe extenderse amplia y profundamente a todas las áreas de la vida, pues tendrá que haber una lucha personal contra la autocomplacencia, el orgullo, el egoísmo, la maldad; etc...**

**Este verdadero trabajo espiritual va más allá del marco de la práctica ritual y religiosa o de los escasos momentos de reflexión.**

**Una parte muy importante es el enlace entre “Conciencia, corazón y acción” debe ser algo íntimo y muy personal y debe expresarse en la forma en que inspiramos, vivimos y entendemos nuestras acciones<sup>42</sup>.**

**Existen 3 preguntas fundamentales que harán que cambien, no sólo nuestra manera de ser; sino también la de existir y estas son:**

**¿Cuál es mi intención con esta acción?, ¿Cuáles son los límites que mi moral establece? Y ¿Cuáles serán las consecuencias de mi actuar?.**

**Las respuestas serán muy personales; pero de alguna manera habremos reflexionado siquiera mínimamente sobre nuestra forma de ser y nuestro comportamiento con los demás y nosotros mismos.**

**Además que fomentar la humildad en nuestro ser y mantener la conciencia ética despierta significa, estar atento a las relaciones humanas, las que son familiares, incluso con sus detalles más mínimos, podemos llevar nuestras vidas con una intención constante de estar en constante diálogo con Dios y con nuestro ser.**

**Sólo a través del contacto con Dios podremos conocernos a nosotros mismos y así conocer a los demás.**

**Estar con Dios es reconocer nuestras limitaciones, nuestras debilidades, conocerlas y servir a las personas<sup>43</sup>.**

**Por otro lado, cambiando nuestros pensamientos y nuestra propia actitud frente al mundo ante cualquier circunstancia negativa y dañina, veremos con mayor certeza cómo será nuestra existencia, obviamente si hemos elegido el camino correcto.**

**Además de la comunicación con Dios que es fundamental para continuar la senda elegida, creemos firmemente que la esencia y la salvación de la persona está en ese sentimiento que nos lo enseñó Él al crearnos: “El Amor”.**

**trabajo, el amor a los necesitados, el amor a la vida por encima de todo, el amor al conocimiento, el amor de Dios para la persona creyente y decimos**

---

<sup>42</sup> [www.islamorientes.com](http://www.islamorientes.com) (Espiritualidad en el islam).

<sup>43</sup> [www.webislam.com](http://www.webislam.com) (29/03/2013).

**“de Dios” porque sabemos que somos sostenidos, perdonados y amados gratuitamente.**

**“Cambiando nuestros pensamientos no sólo se cambia la química cerebral; sino la propia estructura del cerebro, se desconectan las antiguas conexiones neuronales y se crean otras. La biología puede responder al poder de la mente”.<sup>44</sup>**

**La práctica espiritual puede conducir a sanar cualquier actitud negativa y aceptar cualquier enfermedad.**

**Toda crisis es una etapa de oportunidad de cambio para reflexionar, meditar y tratar de encontrar el mensaje oculto que nos brinda la vida en esta situación.**

**La verdadera espiritualidad es atreverse a transitar por la propia interioridad y dejarnos “tocar” allí precisamente en ese lugar íntimo donde nos hemos encogido.**

**La pregunta ahora es:**

**¿Cuál sería el beneficio de volcarse a una vida espiritual?.**

**La respuesta es que no es un solo beneficio; sino son muchos y diversos; puesto que varios estudios probaron con el método científico, dejando de lado si se quiere la parte dogmática fundamentalista, que la vida espiritual ofrece beneficios indiscutibles.**

**Entre ellos colocamos algunos ejemplos de investigaciones realizadas en los últimos 3 años:**

- **La fe en Dios reduce los síntomas de la depresión clínica; puesto que los depresivos creyentes son un 75% más propicios a responder a medicamentos; de acuerdo a un estudio publicado por investigadores del Rush University Medical Center de Chicago-Estados Unidos.**
- **Los individuos religiosos son más amables y rectos, así lo probaría un meta- análisis de estudios que vinculaban ciertas características de la personalidad humana con la religiosidad, realizado por el científico de la Universidad Belga de Louvaina, Vassilis Saroglov, especializado en la investigación de la personalidad y de la psicología religiosa.**
- **Bajo ciertas circunstancias, la creencia religiosa fomenta actitudes de generosidad, altruismo y mejora el comportamiento**

---

<sup>44</sup> Nasarre Mercedes, autora del libro “Un psiquiatra se pone a rezar”. Ed. Pirineo (ECLESALIA, 07/02/12).

**social; según el estudio de los psicólogos sociales de la University of British Columbia (Vancouver, Canadá), Ara Norenzayan y Azim Shariff.**

- **La plegarias por otros, potencian la capacidad individual de perdonar, sugiere un trabajo realizado por el psicólogo de la Florida State University, Nathaniel Lambert. Al rezar las personas dejan de centrar su atención en sí mismos y en sus propios objetivos. Así los sentimientos negativos, pueden desvanecerse. La gratitud también puede potenciarse mediante la oración.**
- **Crear en Dios puede bloquear la ansiedad y minimizar el estrés; señalan los resultados de dos investigaciones realizadas en la Universidad de Toronto-Canadá, dirigidas por el Profesor de psicología Michael Inzlicht.**
- **La meditación ayudaría a relajar el sistema nervioso, a rebajar la presión arterial, a mejorar la salud del corazón, a prolongar la vida; además de dar felicidad y de generar el sentimiento de estar más cerca de una entidad trascendente, entre otras ventajas, según el estudio de Herbert Benson, Cardiólogo de la Harvard Medical School<sup>45</sup>.**

**Si la meditación y la vida espiritual favorecen las tendencias a ser religiosos, amar al prójimo y desear el bien a los demás sin esperar nada a cambio , y si además propender al bienestar físico, emocional e intelectual, es indudable que este tipo de pensamiento o filosofía y forma de vida puede llevar a una vida más feliz.**

**Y si a esto le añadimos lo anteriormente expuesto; es decir el contacto con Dios, el amor, el respeto a los verdaderos valores morales estaríamos de algún modo ayudando a detener todo este terrorismo en contra la mujer, adolescente, niña.**

**(\*)**Escritora y periodista, miembro titular de la Asociación de Investigadores en Comunicación y Educación para el Desarrollo (AICED, Bolivia)-Directora General de la Asociación de Mujeres Musulmanas de Bolivia.

Todos derechos reservados.  
Se permite copiar citando la referencia.  
[www.islamorient.com](http://www.islamorient.com)  
Fundación Cultural Oriente

---

<sup>45</sup> Prof. Dra. Arca Mena Patricia, Periodista, escritor y conferencista, Masutti Llach Gustavo, “¿Es posible aprender neurológicamente la espiritualidad?, Tendencias 21. Net (3/03/2011). Arcamena. Blogs pot. Com.