

En el año 2011 empecé a estudiar las prácticas actuales de lactancia materna. Me preguntaba cómo una práctica que es ensalzada desde organismos como la OMS<sup>1</sup> y en campañas de salud pública se convertía en una anomalía social cuando cruzaba una difusa frontera temporal.

Mi propia experiencia ha condicionado mi investigación. El acercamiento a mis informantes no hubiera sido igual sin ella. Muchas de las conversaciones que he mantenido con informantes sobre sus sentimientos ambivalentes ante la maternidad, o sobre los posibles vínculos entre lactancia y sexualidad, no hubieran emergido igual si no hubieran sabido que yo también fui madre lactante. Si yo no me hubiera expuesto ante ellas con mis propias ambigüedades, diluyendo la línea entre investigadora, informante y confidente. Mi propia experiencia se ligaba así a las suyas, generando narraciones múltiples y procesos de reflexividad compartidos.

No obstante, mi experiencia no me situaba siempre en las mismas creencias que una parte importante de las informantes. En mi maternidad, el instinto nunca fue un discurso y cuando esta categoría empezó a salir con fuerza durante la investigación tuve dudas sobre cómo situarlo. Parte de mi (de)formación académica se basaba en asumirlo como un peligro en la naturalización de los roles femeninos-maternos. El discurso biológico interpretado como enemigo de la liberación femenina. ¿Qué hacer ante estos discursos? ¿Aplicar las críticas al instinto encajando los datos que iba obteniendo en un marco teórico antibiologicista o desentrañar a qué se referían con “instinto”?

Escogí la segunda opción, lo que ocasionó el derrumbe de algunas de mis convicciones. Descubrí que la biología es plástica y plásticos son sus usos,<sup>2</sup> y que si bien puede

ser instrumentalizada políticamente como un hecho natural determinante al servicio del androcentrismo y el capitalismo, existen otros usos políticos de la misma que ponen en jaque, justamente, ese mismo sistema patriarcal.

### **La investigación**

Este artículo se basa en parte de los resultados de mi tesis doctoral en Antropología. Etnografía iniciada en julio de 2011 y terminada en setiembre de 2015. Las técnicas utilizadas fueron la observación participante, las entrevistas y el análisis de los discursos en los blogs de crianza.

La observación participante se llevó a cabo en distintos lugares de Barcelona: un grupo de apoyo a la lactancia materna de la Asociación ALBA; dos grupos de apoyo al postparto en dos CAP (uno en Sants-Montjuich, el otro en Horta); una escuela pública de pedagogía viva y activa; un curso de educación consciente y el grupo de crianza GEMMA.

Realicé 41 entrevistas en profundidad a 25 madres que se complementaron con multitud de conversaciones informales realizadas en los contextos de observación y participación. En paralelo, analicé discursos en blogs de crianza como: “Tenemos tetas. La maternidad impúdica”, “Úteros en guerrilla” y “Mimos y tetas”.

Los discursos recopilados señalaban críticas y presiones por seguir amamantando a partir de los 6-9 meses y, especialmente, a partir del año. Críticas que no sólo provenían de su entorno social (algunos familiares, compañeros/as de trabajo, amigos/as, a veces la propia pareja) sino que también las recibían especialmente de profesionales del contexto biomédico. No sólo expresaban las críticas por amamantar durante años sino ya desde el inicio, por dar el pecho sin restricciones de tiempos o

espacios. Críticas que aumentaban cuando parte de ellas decidieron dejar sus trabajos remunerados o carreras profesionales para dedicarse en exclusiva al cuidado de sus hijos/as.<sup>3</sup>

Respecto a las parejas, el compañero ideal era visto como aquel que apoyaba emocional y materialmente sus lactancias, que las cuidaba para que ellas pudieran cuidar, que se corresponsabilizaban del resto de los cuidados hacía los hijos/as y del trabajo doméstico. Otras expresaban que tenían conflictos con sus parejas debido a que interferían en sus lactancias, presionando para que dieran leche artificial y así ellos poder participar en la alimentación inicial. Esta intromisión de algunos padres se interpretaba como un falso igualitarismo que escondía debajo una dinámica de poder y control. Por otra parte, cabe destacar que el hecho de que una madre amamante no quiere decir que lo haga siempre de forma directa. Mujeres que se reincorporaron al trabajo remunerado se extrañan la leche y era el/la cuidador/a responsable quien alimentaba al bebé cuando la madre no estaba.

Desde ciertas corrientes feministas se ha visto la maternidad como una forma de esclavitud (Badinter, 1981; Montes, 2007; Esteban, 2000, *et al.*). Otras corrientes ven estas maternidades como insumisas (Aler, 2012). Mis informantes me hablaban de sus maternidades como experiencias de libertad, sin negar la ambivalencia de sentimientos que sigue implicando ser madre hoy, en un contexto de crianza individualizado frente al cual ellas mismas reclamaban la búsqueda de “la tribu” como metáfora de crianzas más comunitarias. Este artículo pretende esbozar reflexiones sobre las lactancias vividas como afirmaciones de libertad femenina.

### **Maternidades voluntarias, “crianza consciente” y prácticas de vida**

Casi todas mis informantes buscaron sus maternidades.

Las dos que no lo hicieron expresan que, aunque están a favor del aborto, decidieron seguir adelante porque así lo deseaban. Eran, por tanto, maternidades elegidas. En el contexto económico actual, acentuado por la crisis, la dificultad de las mujeres es, justamente, poder ser madres. Hecho que se ha venido llamando como “infertilidad estructural”, producida por las condiciones laborales, la dificultad de emancipación de los/las jóvenes y la ausencia de políticas públicas (Marre, 2009; Álvarez, 2013).

La mayor parte de las informantes se sentían afines a unos estilos de crianza que engloban conjuntos heterogéneos de prácticas denominados con una multitud de nomenclaturas: “crianza natural”, “crianza con apego” o “crianza consciente”, entre otras. Algunas prácticas, muchas de ellas corporales, son: parto no medicalizado, porteo de los hijos/as, colecho, el contacto piel con piel y el rechazo de métodos conductivistas en la educación. Respecto a este último punto, el ideal es encontrar escuelas de pedagogías basadas en el método Montessori y/o Waldorf, como la escuela pública donde realicé la observación participante.

Este cúmulo de prácticas no puede tomarse como un corpus doctrinario. Hay prácticas que se dan y otras que no y no todas las madres que dan el pecho se suscriben a ellas. Más que un modelo, son prácticas de vida que tienen que ver con una forma particular de concebir las relaciones, de concebir la(s) crianza(s) y de vivir la(s) maternidad(es). Yendo aún más allá, son formas de concebir el mundo. Crianzas que se vinculan a estilos de vida más amplios relacionados directamente con la consciencia ecologista, la alimentación “bio” o vegana, las cooperativas de consumo y las críticas al modelo consumista y de producción patriarcal y capitalista. Existiendo, en estas cosmovisiones, un orden simbólico ecosistémico que reconfigura dialécticamente el orden simbólico de sus maternidades.

El hecho de que uno de los términos sea el de “crianza

consciente” responde a la reflexividad que estas madres hacen de sus propios estilos de criar y de la sociedad donde viven. Se plantean cómo han sido ellas criadas, y/o cómo han criado con anterioridad, y cómo quieren o desean criar ahora. Son madres que leen, que contrastan la información recibida y se replantean sus vidas y prioridades. Los saberes maternos que reconfiguran se transmiten a través de grupos de apoyo y de blogs/foros escritos por madres, creando un conocimiento y unos saberes en red en permanente (re) construcción.

### **Vivencias, estrategias y “cambio de chip”**

Muchas madres me hablaban del “cambio de chip” que había supuesto para ellas la maternidad. Un cambio de visión de lo que se imaginaban a priori y de lo que acaban realizando. Algunas no se imaginaban que darían el pecho durante años o que dormirían con los/las hijos/as o que dejarían temporalmente suspendidas sus carreras profesionales.

Mónica me hablaba del “cambio de chip” durante el puerperio: “pensaba en la crianza de forma muy estructurada y organizada. Pensaba que sería mucho de horarios y de chupetes (...) quería disfrutarlo pero también controlarlo. Cuando nació, todo lo que había planificado lo hacía diferente. Lo hacía por instinto”. Otra madre relataba: “yo antes pensaba... dormir conmigo, ¡ni hablar! (...) Hacíamos de todo, pasear por el pasillo, con la música, bailar... y al final, oye tú, en la cama los tres y ¡a dormir horizontales!” (Pili).

La distancia existente entre lo que se pensaba hacer y lo que se acaba haciendo puede tomar el camino contrario. Laia, que durante el embarazo había decidido dar de mamar como mínimo dos años decidió hacerlo sólo durante uno. Como me decía “una cosa es lo que te planteas antes y otra como lo vives y lo sientes cuando estás”.

Más que una “ideología” impuesta a las madres son

las diferentes vivencias de las situaciones que se van encontrando y el ir probando diferentes estrategias para adaptarse a ellas, uno de los principales motivos para continuar o abandonar sus prácticas de crianza. Algunas relacionan sus cambios a través del discurso del “instinto”, pero también con discursos relacionados con la comodidad. Y en la base se encontraba la idea de que cuando se deja llorar a un bebé sin consolarle este recibe “su primera lección de sumisión”. Como algunas me decían optaban por estas prácticas porque deseaban “hijos/as libres que no aprendieran a obedecer”.

Las decisiones cambiantes que podían tomar, no estaban exentas de dudas. El choque entre las expectativas y las realidades contextuales de cada una de ellas podía ser un momento duro y ambivalente. En un contexto lleno de consejos contradictorios, emergía la duda entre estar haciendo lo “correcto” o “perjudicando”, así como el miedo a ocasionar “traumas” futuros, en especial si las prácticas que se realizaban se basaban también en la propia comodidad. En una sociedad que ha ensalzado el amor, especialmente el materno, asimilándolo al sacrificio y a la renuncia, realizar prácticas en busca de la propia comodidad podía interpretarse a veces como un acto egoico. Como si el “beneficio” de una tuviera siempre la contrapartida del “perjuicio” del otro/a, en competitividad de necesidades en lugar de complementariedad de las mismas. Reconceptualizar la maternidad como gozo conlleva transitar ambivalencias, luces y sombras. Resitúa, asimismo, la propia experiencia como hija.

Eran prácticas “bricoleur”, acciones resultado del ensayo-error, a veces de la improvisación. Ante el llanto del bebé, por ejemplo, se llevaban a cabo acciones consecutivas para conseguir calmarlo. Algunas improvisadas, otras rescatadas de experiencias de otras madres. Y dar el pecho, en la mayoría de los casos, era el recurso fácil y rápido de consuelo -“¡la bendita teta!”- que, además, se amparaba en un discurso de bienestar hacia los hijos/as.

Sin negar que sus lactancias y maternidades les hayan generado sentimientos ambivalentes (frustración, agotamiento, molestias o dolores, por ejemplo) también las expresaban como experiencias de libertad. Ana contaba: “cuando me divorcié mi liberación fue a través de la maternidad y la lactancia”. Decía que era porque antes se sentía insegura, que nunca había sido una adulta sola, siempre había estado con pareja y al ver que podía amamantar en cualquier lugar sin reprimirse, adquirió seguridad “fue una constatación de que yo era una adulta y yo decidía”. La lactancia, en este caso, era también una experiencia de individualización.

Karla, madre soltera que amamantó 4 años y medio, contaba que en el post-parto pasaba casi todo el día fuera de casa. Se llevaba a su hijo en la mochila portabebés, ponía unos pañales en su bolso y salía. Ella me decía que no entendía cómo se podía ver la lactancia como una esclavitud o un obstáculo. “Para mí -me decía- la esclavitud es el biberón”.

Las que decidieron quedarse en casa me contaban sus diversos motivos. Silvia, que tenía ya un hijo mayor, explicaba, “al primero lo tuve muy joven, me lo criaron los otros. A ellas quería criarlas yo”. Sandra decía que su primera intención era reincorporarse al trabajo remunerado que “no pensaba que me cambiaría el chip y cambia”. Me explicaban que al ir acercándose la hora de reincorporarse, cada vez lo veían menos claro y finalmente decidieron no hacerlo. Pili expresaba: “no sé si es muy compatible la crianza con el trabajo (...) hay la idea de que el trabajo realiza. Y oye, menos algunos trabajos vocacionales, la verdad es que se trabaja para comer”. Criticaban que se presiona a la mujer para que vuelva lo antes posible al sistema llamado productivo, que gran parte de ellas ven como androcéntrico y patriarcal. Perciben las actuales políticas de conciliación laboral como un “timo” y se comparan con políticas de países nórdicos con bajas maternales y paternales más largas.

El deseo de quedarse en “casa” lo expresa muy bien  
Garcinuño:

“él tiene la suerte de tener un trabajo vocacional que adora (...) y yo, en el fondo, quería quedarme con mi cachorrito (...) Sí. Yo también me angustiaba pensando que algún día mi marido me iba a tener que “mantener”. Menos mal que él fue quien me convenció que en este equipo, lo de todos, poco o mucho, es de todos. Quizá hoy lo gane él y mañana yo, y alguna vez de nuevo los dos (...) si la cosa sale mal, al menos sabré que mereció la pena correr el riesgo. Y, sobre todo, decidí yo. Nadie me obligó a ello. La vida me daba más opciones. Antes, otras no las tuvieron. Yo sí, y he decidido esto” (Garcinuño, 2011:174).

La decisión de dejar en suspenso el trabajo remunerado se basa en la confianza hacia la pareja. En este sentido, se puede aplicar el término de “libertad relacional” de Lia Cigarini (Rivera, 2010), basado en la “libertad con” otro/a. Una libertad femenina “que encuentra en otro vínculo, intercambio y medida” (Rivera, 2010:271). Libertad relacional también en relación con los/las hijos/as cuya naturaleza se ve social y cooperativa, no manipuladora y con quienes se pretende tejer relaciones más cercanas a la horizontalidad que no a la jerarquía.

La apuesta de las madres procedía del deseo de poder vivir la experiencia de la maternidad con sus luces y sus sombras. Como expone María-Milagros Rivera: “Su fuerza da la impresión de que esté en la decisión de llevar su energía creadora, su preparación y su tiempo a otro lugar del mundo, un lugar que no es ni la empresa capitalista ni el trabajo autónomo ni la función pública, sino la casa” (Rivera, 2011:57). “Enseñándoles el feminismo que lo personal es político”, prosigue la autora, “cuando la libertad femenina modifica o vacía la correlación de fuerzas entre lo público y lo privado, la política sexual se transforma” (Ibídem).

## Reflexiones sobre el tiempo

Amamantar sin restricciones de tiempo y espacios conlleva no regirse por horarios ni por cálculos temporales. No estar pendiente del reloj se vive como una liberación del tiempo. La imposición de horarios, dejando llorar al niño/a que pide “antes de tiempo”, podría verse como una forma de disciplinar los cuerpos -tanto de las madres que escuchan esos llantos como de los bebés que lloran- en una “economía política del detalle” (Foucault, 1982). Mónica, madre y profesora de economía, lo expresaba diciendo: “Si te dejas llevar por tus ritmos, y puedes hacerlo, todo se tranquiliza. El concepto “tiempo-reloj” viene de cuando la sociedad industrial organizaba el tiempo y el niño era un problema. Es el tiempo industrial (...). Te das cuenta de que hay un tiempo natural. No hay tiempo. Estamos en “timings” industrializados. Y esto choca a nivel interno y de instinto”.

La lógica organizativa industrial se relacionaba, en éste y otros discursos, con la disciplina, los horarios rígidos y las rutinas impuestas contrastando con otra vivencia del tiempo asociada a los “ritmos naturales” del cuerpo. El tiempo de la creación de las relaciones y la satisfacción. Poder vivirlos liberaba espacios a la lógica industrial. Los tiempos no se viven como lineales sino que fluctúan entre unos ritmos y otros. Entre la medida y la desmesura tanto del tiempo como del amor, como apuntaba Rivera (2011).

Desde otras perspectivas académicas la no reglamentación horaria implica, *per se*, una esclavitud, interpretando la lactancia como “un trabajo altruista de producción con una disponibilidad diaria infinita” (Montes, 2007:330). Un trabajo agotador, prosigue Montes (2007), mantenido bajo el ideal de la madre amorosa criticado por Badinter (1981) y al que algunas madres se “resignan abnegadas”. Esta afirmación contrasta con las experiencias recogidas. La vivencia de este tiempo “natural” como un tiempo de libertad. Un tiempo que se da y al mismo tiempo se recibe. En el video realizado por madres: *Compañía para una*

*lactancia prolongada*, la lactancia “(..) es LIBERTAD sin tiempos, ni medidas, ni lugar, ni normas, ni recatos”.<sup>4</sup> La lactancia es vivida como un recurso, no sólo para alimentar sino para consolar, dormir y vincularse. También para descansar debido a que, al dormirse los/las bebés/niños/as al pecho, se aprovecha para dormir junto a ellos/las o realizar otras actividades relajantes.

Asimismo, como ya he indicado, también me expresaban las dificultades que habían podido tener, especialmente en los primeros meses, así como el agotamiento y desborde emocional que a veces implica el proceso de la lactancia. Estos sentimientos intensos ni invalidaban ni suprimían los de placer, comodidad, reciprocidad, confianza y tranquilidad y como me decía una madre, “una hace balance y sigue” (Mireia). Entran dentro de la experiencia de la vida, de sus paradojas, desbordando la coherencia unidimensional que desde ciertas lógicas queremos imponerle a la realidad.

### **Lactancia, (des)control social y la (des)corporalización de las relaciones**

Dentro de estos estilos de crianzas aparece con recurrencia el discurso de las hormonas relacionadas con el instinto, donde la oxitocina tiene un papel relevante. Se le atribuyen rasgos de comportamiento y se la ve involucrada con el establecimiento de relaciones de apego, confianza y generosidad. Al liberarse durante el orgasmo es llamada “hormona del amor”. Al estar involucrada en el parto y la lactancia, algunos discursos de las informantes ligan estos dos procesos como una parte de la sexualidad femenina, vistos incluso como “actos sexuales”. Sexualidad interpretada como “no coital” y no “heterosexual”. Una libido materna primaria, reprimida -según ellas por el patriarcado- donde la mujer pasa de ser “objeto” a ser “sujeto” sexual.

Montes (2007) cita la ideología de lo biológico como uno

de los únicos discursos disponibles de resistencia frente a los discursos hegemónicos por parte de mujeres que desean un parto en casa “donde el cuerpo es el aliado en el que justificar su autonomía en el parto” (Montes, 2007:264). Una de mis conclusiones es que esta “ideología de lo biológico”, donde el cuerpo es el aliado, también sirve para defender la autonomía en las prácticas de lactancia y de crianza. Como me decía una madre, “delante del instinto no hay libro que valga” (Mónica).

Frente a la escisión falaz que produjo la Modernidad entre “biológico/natural” y “cultural/social” como dos reinos aparte (Descola, 2005; Latour, 1994), discursos contrahegemónicos como el feminismo de la diferencia -con obras de Luce Irigaray, Luisa Muraro o María-Milagros Rivera Garretas- han resaltado que lo biológico no sólo responde a lo físico y orgánico sino también a lo psíquico, energético y simbólico. Estableciéndose, podría decirse, “contínuums” naturales-culturales. Biología y cultura imbricadas, incrustadas una en la otra rompiendo dicotomías cartesianas entre cuerpo/mente. Discursos que se conectan a las aportaciones de la biología del conocimiento y las creencias, representadas, entre otros, por Maturana y Bruce Lipton.

La idea de instinto que emerge en los discursos de mis informantes adopta más de un significado. Es, sí, ese amor incondicional hacia el hijo/a pero, al mismo tiempo, es la confianza en el cuerpo individual y el dejarse llevar por lo que este pide,<sup>5</sup> tanto a la madre como al hijo/a. El instinto toma múltiples significaciones siendo de una plasticidad difícil de encajar en una única, rígida y politizada definición académica. Instinto no sólo como dominio de la madre sino que se habla del instinto que puede tener un padre. El recién nacido, a su vez, es el que sabe porque conserva los instintos: el de succión, el de buscar el pezón materno, el de reconocerla por el olor, el saber cuándo comer o dormir...

El instinto referido es un “instinto animal”, “mamífero” que simboliza la sabiduría del cuerpo, sus razones. Concebirse como animal mamífero, donde el cuerpo tiene unas lógicas y razones propias de la especie a la que pertenece, conduce a una disolución de las dicotomías animal/humano e instinto/razón. Incluso la disolución de cuerpo/alma, ya que, como me decía una madre refiriéndose al instinto “es cuerpo y alma, es todo” (Mireia). Se pretende una renovación moral, holística y ecosistémica de la sociedad a partir de revalorizar la crianza, el cuerpo (materno), el cuidado y el amor.

En estas crianzas el cuerpo construye la relación. Éste se hace presente, la relación se encarna. A pesar del peligro que puede conllevar la naturalización de un cierto ideal de mujer y madre en base al instinto, éste también sirve para escapar del control social sobre el cuerpo, legitimando la agencia hacia las prácticas de crianza que se llevan a cabo y sobre las relaciones e identidades que a partir del cuerpo se pueden generar. Rehuendo de un control hegemónico sobre el mismo, siendo una manera de volver a corporalizar las relaciones en un contexto donde, como decía Douglas, “debido a la complejidad de las clasificaciones y el fuerte control que se ejerce para mantenerlo, existe la tendencia a que las relaciones sociales se desarrollen entre espíritus desprovistos de cuerpo” (Douglas, 1978:96-97). Instinto expresado como el impulso de un cuerpo particular que conlleva hacer lo que se desea, legitimando la agencia y el deseo corporal/espiritual, ayudando a sobrellevar las ambivalencias. El símbolo del “instinto” que también permite reapropiarse de los cuerpos.

### **Bibliografía**

Álvarez, Bruna, “La maternidad: entre la decisión individual y/o la obligatoriedad social”, en Carmen López, Diana Marre y Joan Bestard (eds.), *Maternidades, procreación y crianza en transformación*, Barcelona: Bellaterra, 2013, p. 221-245.

Latour, Bruno, *Nous n'avons jamais été modernes. Essai d'anthropologie symétrique*, París: La Découverte, 1994.

- Garcinuño, Carolina, "Sí, mi marido me mantiene", en *Una nueva maternidad. Reflexiones de mujeres en la Red*, Tenerife: OBSTARE, 2011, p. 171-175.
- Marre, Diana, "Los silencios de la adopción", *Revista de Antropología Social*, (19, 2009), p. 97-126.
- Badinter, Elisabeth, *¿Existe el amor maternal? Historia del amor materno. Siglos XVII al XX*, Barcelona: Paidós, 1981.
- Aler Gay, Isabel; Alba Romero, Concepción; Olza, Ibone, *Maternidad y Salud. Ciencia, Conciencia y Experiencia*, Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2012.
- Esteban, María-Luz, "La maternidad como cultura. Algunas cuestiones sobre lactancia materna", en Perdiguero, Enrique y Comelles, Josep M. (coords.), *Medicina y Cultura. Estudios entre la antropología y la medicina*, Barcelona: Bellaterra, 2000, p. 207-226.
- Montes, María-Jesús, *Las culturas del nacimiento. Representaciones y prácticas de las mujeres gestantes, comadronas y médicos*. Barcelona: Universitat Rovira i Virgili, 2007.
- Rivera Garretas, María-Milagros, "La madre al servicio de la libertad", *DUODA. Estudios de la Diferencia Sexual* (38, 2010), p. 271-276.
- Rivera Garretas, María-Milagros, "Ella es demasiado libre. La revolución del tiempo y del amor", *DUODA. Estudios de la Diferencia Sexual* (41, 2011), p. 45-64.
- Douglas, Mary, *Símbolos naturales*, Madrid: Alianza Editorial, 1978.
- Foucault, Michel, *Vigilar y castigar*, Madrid: Siglo XXI, 1982.
- Descola, Philippe, *Par-delà nature et culture*, París: Gallimard, 2005.

Recepción del artículo: 17 de noviembre de 2014.

Aceptación: 14 de diciembre de 2016.

Palabras clave: Lactancia materna - Libertad femenina - Sexualidad materna - Instinto.

Keywords: Maternal breastfeeding - Female freedom - Maternal sexuality - Instinct.

**notas:**

<sup>1</sup> La OMS recomienda la lactancia materna a demanda y exclusiva los primeros seis meses y, una vez introducida la alimentación complementaria, seguir con la lactancia los dos primeros años de edad. Pasados los dos años recomienda seguir hasta que la madre y el bebé lo deseen.

<sup>2</sup> Respecto a la lactancia, esta plasticidad se refleja en la posibilidad de inducirla sin haber tenido un parto previo. Hecho que permite que madres no biológicas (adoptivas o lesboparentales) puedan provocársela. En el segundo, caso permite la existencia de dos madres lactantes.

<sup>3</sup> 57% de mis informantes continuaron con sus trabajos o carreras profesionales y 43% decidieron no reincorporarse.

<sup>4</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=o7zvxzuKNwY&oref=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Do7zvxzuKNwY&has\\_verified=1](https://www.youtube.com/watch?v=o7zvxzuKNwY&oref=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Do7zvxzuKNwY&has_verified=1).

<sup>5</sup> Que puede ser una cosa o su contraria en diversas personas y/o situaciones.