



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

CONOCIÉNDOME Y CONOCIENDO MIS EMOCIONES
PUEDO ENFRENTAR UN PROCESO DE DUELO

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

ANA LUISA AGUILAR ESPINOZA

COMISIÓN DICTAMINADORA: MTRA. MARGARITA MARTÍNEZ RIVERA

MTRA. MARÍA ANTONIETA DORANTES

GÓMEZ

LIC. JORGE GUERRA GARCÍA

Tlalnepantla, Edo. de México

2005





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

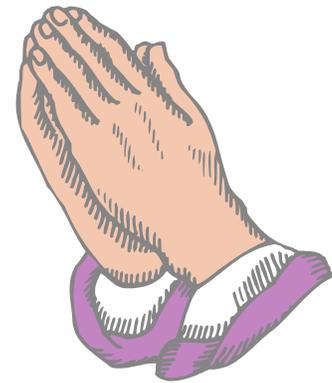
Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



¿CUÁL ES?

¿El día más bello?...	Hoy
¿La cosa más fácil?...	Equivocarse
¿El obstáculo más grande?...	El miedo
¿El mayor error?...	Abandonarse
¿La raíz de todos los males?...	El egoísmo
¿La distracción más bella?...	El trabajo
¿La peor derrota?...	El desaliento
¿Los mejores profesores?...	Los niños
¿La primera necesidad?...	Comunicarse
¿Lo que más hace feliz?...	Ser útil a los demás
¿El misterio más grande?...	La muerte
¿El peor defecto?...	El mal humor
¿La persona más peligrosa?...	La mentirosa
¿El sentimiento más ruin?...	El rencor
¿El regalo más bello?...	El perdón
¿Lo más imprescindible?...	El hogar
¿La ruta más rápida?...	El camino correcto
¿La sensación más grata?...	La paz interior
¿El resguardo más eficaz?...	La sonrisa
¿El mejor remedio?...	El optimismo
¿La mayor satisfacción?...	El deber cumplido
¿La fuerza más potente del mundo?...	La fe
¿Las personas más necesarias?...	Los padres
¿La cosa más bella del mundo?...	El amor



Madre Teresa de Calcuta



A DIOS



**“Antes de plasmarte en el vientre materno ya te conocía,
y antes de que salieras de allí te escogí...”**

Gracias, amigo por estar presente en cada uno de los instantes de mi vida, por las huellas que en mi camino haz marcado, por tus ausencias, tus silencios y por mostrarme que todo se logra con amor, paciencia y voluntad; pero sobre todo por conocerme tan perfectamente y darme la libertad de elegir mi propio destino. Por que a pesar de mis limitaciones humanas me permitiste conocerte, amarte y creer en tí por sobre todas las cosas.

A MI MADRE

“Tú misteriosa fuerza interior, tú energía, tú deseo irrenunciable de alcanzar lo que quieres y por tu compromiso incondicional por defender la vida...”

Recuerda que gracias a tí estoy aquí y he logrado todo lo que soy y lo que tengo; pues tú fuiste la que me enseñó a dar ese Sí a la vida con coraje, voluntad y amor. Nunca podré recompensar la entrega y el amor que me das. Tú eres la fuerza que me impulsa, la sonrisa que brindo ante las adversidades de la vida y la lágrima que brota en mis momentos de soledad. Me has enseñado a pelear, a ser libre, a defender lo que quiero y a no tener miedo de enfrentar la vida. Te Amo y te doy gracias por tú gran corazón, por tus silencios, por tus secretos, por ser una madre inigualable y porque en la profesión más difícil de la vida lo diste todo con amor. Gracias mamá lo logramos.

A MI PADRE

“Nunca es demasiado tarde para llegar a ser todo lo que se puede ser...”

Recuerda que gracias a tí estoy aquí y he logrado todo lo que soy y lo que tengo; fuiste mi primer maestro y me enseñaste que la vida es para vivirla y no para contemplarla. Gracias por creer en mí, por escucharme en cada momento, por brindarme tu apoyo y consejo, y por darme las armas necesarias para vivir y descubrir mi camino. Tú eres una pieza primordial, al final de este sueño, pues me enseñaste a vivir tu ausencia y aprender de ella. En nuestro corazón y mente siempre estaremos orando él uno por el otro, y con la confianza plena de que cada quien tienen la libertad de elegir su destino y continuar viviendo. Te amo gracias por todo papá lo logramos.



A MIS GEMELAS DEL ALMA

MALIBU

“Eres sabia, valiente y fuerte, plena de compasión y creatividad... Avanza con el fuego de la confianza y nunca permitas que se apague su llama incandescente”.

Matilde Romero

Mi hermana, amiga y mi pícara soñadora, le doy gracias a Dios por darme la gracia de tenerte a mi lado y compartir esta vida juntas. Malibu eres una pieza primordial en este sueño, por tu espiritualidad, por dar y compartir conmigo cada instante que te necesitaba. Tienes la fuerza y el coraje necesarios para alcanzar lo que quieres, no te pongas límites para ir en búsqueda de tus sueños, al contrario lucha siempre con fe, esperanza y amor por alcanzarlos. Gracias por tus consejos y por el valor de tu amistad, que junto con Angi hemos vivido. Que Dios te bendiga, santifique tu matrimonio y te de paciencia para aceptar las cosas que no puedes cambiar, fortaleza para cambiar las cosas que sí puedes y sabiduría para distinguir la diferencia. Gracias por tu parte al *pinké* de mi cuñado con su rara forma de ser. Te Amo Malibu gracias por todo lo logramos.

TATIHU

“No es el desafío el que define quiénes somos ni qué podremos ser. Lo que nos define es cómo afrontamos ese desafío: incendiando las ruinas o construyendo un camino, a través de él, hacia la libertad”

Richard Bach

Mi hermana, amiga y mi pequeña Hada de los bosques, le doy gracias a Dios por darme la gracia de tenerte a mi lado y compartir esta vida juntas. Tu presencia en este proyecto a sido significativa y primordial, fuiste esa luz que brillaba en los momentos de oscuridad y que en mis más grandes miedos daba la mano para continuar. Angi creo en ti y se que tienes el coraje y la voluntad para alcanzar lo que quieres con ese gran corazón y con la capacidad de dar que te caracteriza; recuerda debes creer en los demás pero más en ti. Y que detrás del miedo existe un sentimiento más fuerte y un nuevo horizonte para vivir. Gracias, Angi por todo lo que me has brindado, por tu fuerza, por enseñarme la otra ventana de la vida, por ayudarme a reconocer el valor de la amistad y que ambas con Malibu supiéramos vivirla. Gracias por tú medio a *Grillo y su familia*, por abrirnos las puertas de su casa, de su corazón y por todo su apoyo. También a tía *Crís y familia*, por su apoyo, amistad y por nuestro pequeño negocio. Te Amo Angi gracias por todo lo hemos logrado.

ANY

Gracias por no desistir y luchar por lograr este sueño, a pesar de las adversidades que se presentaron durante el camino; por haberte dado la oportunidad de creer, aceptar y amar. Lo logramos.

Gracias, también a las personas más humildes que Dios a puesto en mi camino y que me han enseñado el verdadero valor y sentido de la existencia, pues primero hay que ser, luego hacer y por último tener. A todos las personas que me han corregido, escuchado y brindado un consejo, por su espiritualidad, su sencillez y por dar su apoyo a mi persona.



“El éxito es alcanzar lo que uno quiere, la felicidad es amar y aceptar lo que uno tiene”

G R A C I A S A TI

Por el tiempo y la confianza que me brindaste.

Por lo que aportaste a esta tesis.

Por regalarme una sonrisa y extenderme tú mano.

Por permitirme entrar en tú corazón, en tu vida, en tu familia y en tus recuerdos.

Por compartirme tus alegrías, tus triunfos, tus fracasos y tu dolor.

Por formar parte de esta etapa de mi vida.

Por hablarme de tú historia y aprender de tí.

Por tu apoyo, corrección y consejo.

Por permitirnos coincidir y dejar una huella imborrable en mi historia.

Por darte la oportunidad de conocerte y confrontarte contigo mismo.

Por hablar de tus emociones y reconocer que forman parte de tí.

Mi primer maestro de psicología a quien dedicó esta tesis, era una promesa que hoy está cumplida.

Que has contribuido en mi educación, a los maestros de la vida y a quienes supieron provocar en mí el deseo de ser mejor y continuar mi preparación con humildad y convicción

Sonia Galaz, por ser esa luz que encontré en un momento de oscuridad, por tu apoyo incondicional a mí persona y a mi Familia. Por ser un ejemplo de fortaleza, voluntad y vida.

Elsa y Eva, que al final de este camino cuando yo quería desistir, supieron con su gran sabiduría y sencillez, provocar en mí la fuerza y el coraje por terminar este sueño.

Lupita, mi gran amiga incondicional que no solo me has brindado tu amistad, respeto y apoyo; sino que posees ese toque mágico de amistad, que formo parte de este sueño y que ambas compartimos. Me abriste las puertas de tu corazón, de tu casa, de tu familia y de tu historia; te admiro y respeto por el gran ser humano que eres gracias por todo.

Que participaste en el taller, en especial a los que me confrontaron conmigo misma. No olvides esta oportunidad que te diste y si volvemos a coincidir que nos brindemos una grata sonrisa.

Mi abuela Amalia por que fue tu muerte en donde comencé a vivir mi primer duelo y tu pérdida me llevo a contemplar el dolor del ser humano y a iniciar este proyecto.

Familiar, amigo, ser querido y conocido, con quien pude compartir el dolor de tú pérdida y vislumbrar las caras del sufrimiento, mi respeto, cariño y agradecimiento.

Que has perdido algo, evoca que no lo pierdes del todo, pues esta en tu corazón, conviértelo en un bello recuerdo y en algo positivo. Reconoce que es importante sanar ese corazón herido, perdonar, amar, vivir y aceptar a los demás como son. Pues nadie da lo que no tiene, empieza contigo y verás como con un cambio de actitud, cambia todo a tu alrededor.



A MIS ASESORES

A MARGARITA

**“El carácter contribuye a la belleza, nos fortifica cuando empieza a desvanecerse nuestra juventud.
La conducta, una actitud valiente, la disciplina y la integridad pueden hacer mucho para ser una gran mujer” J. Brisset.**

Margarita tienes estoy más, pues no sólo sabes descubrir y liberar en uno lo que nos impide ser y lograr lo que queremos, sino que vas más allá llegando a descubrir lo que el alma y el corazón desean. Gracias por tú ejemplo, apoyo, consejo, escucha, amistad y por ser tú en cada momento. Por no dejarme caer, aún cuando no tenía ganas de continuar con este sueño. Por compartir conmigo las pérdidas que en el camino de este proyecto he vivido, pues creo que era necesario que yo las viviera para poder entender el proceso de duelo y las emociones que se ven involucradas ante la pérdida.. Nunca podré pagar todo lo que has hecho por que yo logrará concluir este proyecto, sólo se que el Creador te dará lo que necesitas para que sigas apoyando a otros a lograr sus sueños. Por mí parte te doy las gracias y recuerda que mis oraciones y amistad estarán contigo. Eres una persona muy especial y un gran amiga. Gracias por tu confianza, por lo que hemos compartido, por tu apoyo incondicional y por aceptarme.

A JORGE Y A TOÑITA

“La palabra convence, pero el ejemplo arrastra”.

A Jorge y Toñita, gracias por formar parte de este proyecto, por sus observaciones y correcciones, por ser una parte clave, para ver hecho realidad este sueño, y llegar a confrontarme conmigo misma. Por ser un ejemplo de profesionalismo y compromiso, provocando en mí persona la conciencia de la responsabilidad que tengo como persona y profesional, en contribuir con mi profesión, a mejorar la salud mental del ser humano, correspondiendo a su apoyo, a mi universidad y a la sociedad.



El ser humano en la actualidad tiene la necesidad de saber quién es y darle un sentido a su existencia. Es decir requiere de herramientas que le permitan liberarse de todo lo que le impide vivir e incluso del concepto erróneo que se ha formado de sí mismo. Por lo que el objetivo de la presente tesis fue *“Proponer elementos a la persona que le permitan llegar al conocimiento de sí misma en lo psicológico, emocional, social, biológico y espiritual; y al reconocimiento y aceptación de sus emociones, para llegar a elaborar un proceso de duelo”*. Esto se llevo a cabo mediante un taller titulado *“Conociéndome y conociendo mis emociones puedo enfrentar un proceso de duelo”*; donde el participante llevo a conocerse, a reconocer su emociones, a enfrentar sus pérdidas y a elaborar situaciones de duelo. La metodología que se tomo para el taller fue el *método de Historia de vida*, que permitió a la persona conocerse, ubicar el momento de sus emociones, revivir sus pérdidas e identificar los elementos que tenía para enfrentar un proceso de duelo.



RESUMEN

INTRODUCCIÓN

	PÁG.
CAPITULO 1	16
EMOCIONES	18
1.1. Definición y Conceptos	18
1.2. Emociones Básicas	21
1.3. Tipos de Emociones	23
1.3.1. <i>Formas de expresión</i>	26
1.3.2. <i>Emoción y Sentimiento</i>	28
1.3.3. <i>Intensidad</i>	30
1.4. Componentes	31
1.4.1. <i>Aspecto Fisiológico</i>	31
1.4.2. <i>Aspecto Social</i>	33
1.4.3. <i>Aspecto Psicológico</i>	34
1.5. Teorías	36
1.6. Inteligencia Emocional	40
1.6.1. <i>Alfabetización Emocional</i>	46
1.6.2. <i>Método del Rastreo</i>	46
1.7. Manejo de las emociones	48
CAPITULO 2	53
PROCESO DE DUELO	54
2.1. Concepto de Pérdida	54
2.2. Definición y Concepto del Duelo	60
2.3. Elementos del Duelo	63
2.3.1. <i>Etapas del Duelo</i>	64
2.3.2. <i>Fases del Duelo</i>	68
2.3.3. <i>Teorías del Luto</i>	71
2.4. Modalidades del Duelo	72
2.5. Manifestaciones del Duelo	74
2.6. Finalización del Duelo	76



CAPITULO 3	82
TALLER “Conociéndome y conociendo mis emociones”	85
3.1. Conceptos	85
3.2. Enfoque Humanista	86
3.3. Metodología	88
3.1.1. <i>Características de las personas</i>	89
3.1.2. <i>Características del taller</i>	89
3.1.3. <i>Instrumentos de evaluación</i>	91
3.4. Sesiones	92
3.5. Resultados	100
CONCLUSIONES	105
BIBLIOGRAFÍA	111
ANEXOS	120

CONOCIENDOME
Y CONOCIENDO
MIS EMOCIONES



PUEDO ENFRENTAR
UN PROCESO DE DUELO



“El corazón del instruido es como un espejo: no se apodera de nada ni rechaza nada; recibe, pero no guarda...”

El hombre en su constante búsqueda por encontrar un sentido a su existencia, ha pedido ayuda por curanderos, sacerdotes y médicos, quienes se enfocaban en proporcionar alternativas para síntomas físicos, cuestiones mentales y emocionales ante cualquier síntoma o situación que le afectará. Hasta llegar a solicitar ayuda de profesionales de la salud mental con el objeto de recibir apoyo que antes provenía de otras fuentes.

Desde entonces han surgido diversos puntos de interés, para conocer la complejidad, desarrollo y problemática del ser humano. De acuerdo a estos intereses se desarrollaron: estudios, disciplinas, métodos y áreas específicas en el siglo pasado dentro de la psicología, que se han enfocado al comportamiento del ser humano.

Entre los grandes fundadores y estudiosos de la conducta humana destacan: Freud, Alder, Fromm, Jung, Rogers, Maslow, Satir, Ellis, Erickson, entre otros; los cuales permitieron que surgieran, según sus intereses, diferentes corrientes psicológicas, dando origen al conductismo, el psicoanálisis y el humanismo o la designada “ Tercera Fuerza “ (Maslow, 1990). Está última brinda una alternativa para analizar al ser humano como una parte integral en situaciones de pérdidas y la elaboración de su proceso de duelo.

Es necesario ser conscientes de que la problemática de la sociedad actual, es primero una problemática individual, todo se generaliza y donde todo tiene que ser físicamente demostrable, es decir los valores se han invertido, causando un gran vacío y falta de sentido de la propia existencia. Es decir, la escala de valores ante la sociedad es tener, hacer y ser, pero en la realidad primero el ser humano tiene que partir del Ser, para llegar a Hacer y por último a Tener, como consecuencia del proceso de conocimiento interior y exterior.

Por lo que se debe considerar al ser humano como una entidad biológica, física, psicológica, social, espiritual y emocional, donde cada una de estas entidades repercute directa o indirectamente en la otra, formando un todo y una armonía en su equilibrio. Tomando en cuenta que la parte psicológica tiene grandes repercusiones en su vida y que es necesario la manifestación de sus emociones y sentimientos.



La emoción sea considerado un proceso complejo de desadaptación y de readaptación que experimenta el ser humano. Por lo que un manejo inadecuado de las reacciones emocionales puede constituir un factor que propicie desórdenes mentales y enfermedades físicas (Morris, 1990).

Las tres reacciones primarias de las emociones son: la ira, el amor y el miedo y cada una va acompañada por alteraciones fisiológicas y puede desencadenar alteraciones agradables o desagradables (Baker, 1999). El ser humano ante cualquier situación de la vida tiende a reaccionar, pero la mayoría de las veces la reacción es negativa en pensamiento y actitud, lo que limita su capacidad para ver objetivamente, reaccionar adecuadamente.

Bautista (2000), dice que los seres humanos tenemos una tendencia innata a establecer vínculos emocionales con otras personas. Así conseguimos la satisfacción de necesidades biológicas (hambre, sed, sexo), y psicológicas (protección, seguridad, afecto). Estos vínculos se desarrollan a una edad temprana (aunque pueden hacerlo también en otros momentos), se dirigen a unas pocas personas específicas y tienden a perdurar durante gran parte del ciclo de la vida.

Durante su vida, el ser humano desarrolla vínculos afectivos, que sí se ponen en peligro producen intensas reacciones (llorar, coaccionar mediante el enfado...) que busca su restablecimiento, entonces es necesario ocuparse del nivel emocional, es decir mejorar calidad de vida emocional, dialogar acerca del sentido de la vida y de su dolor.

La emoción es un proceso complejo de desadaptación y de readaptación que experimenta el ser humano, desarrollado en dos partes: 1) emoción de choque o emoción desagradable, definida en psicología como trastorno o perturbación de la vida física y fisiológica, constituida por las emociones desagradables como el odio, el rencor, la ira o el dolor. 2) Emoción de sentimiento o emoción agradable, que es un estado afectivo caracterizado según sean las circunstancias o los individuos por emociones agradables como la alegría y el amor (Harport, 1990).



Además de tener en cuenta las expresiones, ya que estas comunican los estados internos e influyen en el comportamiento de otras personas. Tanto la persona como el ambiente determinan las emociones y la capacidad personal para expresarlas (Ortiz, 1998).

Cualquier reacción emocional que perjudique al individuo, puede transformarse en la medida en que éste identifique su origen y las conduzca en favor de su desarrollo personal. De lo que se trata es de poner inteligencia sobre las emociones, sin confundirlo con la represión de las emociones, dándole una adecuada conducción y poder, de esta manera, tomar decisiones acertadas en todo momento (Acquaviva, 2000).

Los individuos en un momento de sus vidas, se ligan emocionalmente a una persona o a una situación de la cual les resulta difícil y/o doloroso separarse y en ocasiones poco menos que imposible el autodominio, el celo, la persistencia, y la capacidad de motivarse a sí mismo. Lo que significa que el mantener el control de las emociones es la clave para el bienestar emocional.

Una pérdida es un fenómeno que origina alteraciones en cualquier área del ser humano a nivel individual, grupal y social, por lo que debe ser atendido no solamente por sus consecuencias, sino también como una medida preventiva para lograr la reestructuración de los sistemas en crisis (Eguiluz, 1994).

La función del psicólogo es muy amplia, los problemas humanos que se presentan día con día hacen que su presencia sea indispensable para brindar apoyo emocional a cualquier persona ante una situación de pérdida. Cuando una persona está pasando por una situación así se altera su equilibrio emocional, por las implicaciones que la situación tiene, teniendo un impacto interno y externo en su persona.

El ser humano aunque en ocasiones experimenta situaciones de alegría o de dolor, le es difícil expresar o manifestar lo que está sintiendo. Al respecto Perusquia (2000), enfatiza que la persona crece, en la medida que acepta creativamente el principio de la separación y de la pérdida como condición necesaria para vivir.

Nadie atraviesa este proceso de igual manera, el objetivo es acompañar a aquellos que atraviesan una pérdida, hasta su recuperación, momento en que les es posible armar un proyecto de vida diferente acorde a su nueva realidad, sin el dolor intenso inicial y con su identidad reestructurada (Bautista, 2001a).



Aun cuando sabemos que el duelo es una experiencia traumática y dolorosa, solo hasta principios de los años sesenta comenzó a prestársele un poco de atención a las personas que han sufrido algún tipo de pérdida. Aunque en ocasiones el ser humano tiene diversas pérdidas, dependerá de la situación y del estado afectivo que tenga con lo perdido, la manera en que él enfrentará y elaborará dicho proceso. A este proceso de adaptación Grimberg (1994), le ha denominado duelo, y es uno de los periodos de crisis más intensos que puede experimentar una persona a lo largo de su vida.

Según Vargas (1993), el duelo es también un proceso psicológico normal que se pone en marcha frente a una pérdida, es complejo y continuo, crea una angustia intensa y un dolor innegable. Aún cuando es inevitable, muchas personas no están preparadas para resistir los sentimientos que éste trae consigo.

Pérez (1995), enfatiza que es una prueba de coraje y a la tenacidad del espíritu humano y nos recuerda la fragilidad de la vida. Causa problemas físicos, emocionales, espirituales y cognitivos. El pecho y el abdomen suelen doler, nos cuesta respirar concentrarnos y pensar, podemos experimentar cualquier tipo de aislamiento o un vacío existencial.

Por tal motivo, es necesario trabajar las emociones y el dolor de pérdida. Para aceptar y elaborar ese dolor, pues de lo contrario es muy posible que aparezca alguna forma de vacío existencial.

El duelo deja de ser una enfermedad, cuando puede ser elaborado adecuadamente. De no ser así pueden aparecer complicaciones tales como duelos crónicos, retrasados, exagerados o enmascarados, cada uno de los cuales necesitan trabajarse con procedimientos específicos de acuerdo al caso (Pangrazzi, 2001).

Cuando lo que se intenta es bloquear el duelo: evitándolo, suprimiéndolo o negando que existe dolor, sólo se logra prolongarlo. Lo que se reprime aparecerá más adelante y hay que abordar el dolor para poder superarlo.

La profundidad del dolor que presenta el ser humano, lo convence de que nadie puede ayudarlo o de que no podrá sobrevivir. Cuando trata de ignorar o demorar el duelo, éste encuentra un camino para hacerse conocer, es decir no se evapora si se ignora (Barrios, 1998).

Para Bautista (2001b), la forma de expresar el duelo está estrechamente relacionada con la cultura a la que pertenece, a las situaciones que rodean la pérdida, y a



las situaciones vitales de la vida en que está suceda, manifestándose distintos tipos de emociones, tales como llanto, negación, aturdimiento.

A su vez Pangrazzi(2001a), manifiesta que trabajar en las emociones y el dolor no significa centrarse en ellos y no hacer nada más. En general, nuestra sociedad no favorece e incluso teme las expresiones emocionales directas y abiertas, lo que perjudica a quién está experimentando un duelo.

La persona va a afrontar una situación de pérdida según: el tipo de personalidad, su experiencia, su elaboración de otros duelos, sus recursos propios y según las relaciones interpersonales habidas. Así serán las fases y las reacciones, que ante una situación de pérdida cada persona tiene que afrontar.

La no-elaboración del duelo a nivel individual puede tener repercusiones sociales, psicológicas y emocionales. En el ámbito grupal las consecuencias pueden alimentar angustias, impotencias o rabias colectivas; que, al carecer de medios de expresión, terminan canalizándose o bien quedando en la memoria repetitiva y no procesada de la venganza, en la internalización del odio, en la construcción de ideologías o bien en la autodestrucción.

Por el impacto a nivel individual, organizacional y social, que tiene una situación de pérdida y el tipo de emociones que se presentan de manera interna y externa en cada una de las personas que se ven afectadas ante dicha situación, es necesario plantear alternativas que ayuden a las personas o manejar sus emociones, procurando así una mejor calidad de vida en todos los ámbitos.

Por lo que el objetivo del presente trabajo es “Proponer elementos a la persona que le permitan llegar al conocimiento de sí misma, al reconocimiento y aceptación de sus emociones, para llegar a elaborar un proceso de duelo”. Esto le permitirá a la persona ante una situación de pérdida, llegar al reconocimiento y aceptación de sus emociones, teniendo como base el conocimiento de cada una de las áreas que lo conforman como ser humano; enfatizando el tipo de emociones que se presentan ante cualquier situación de pérdida, para su adecuada manifestación

CAPÍTULO 1



EMOCIONES

*DUEÑO DE MIS EMOCIONES*

Hoy seré dueño de mis emociones.

Si me siento deprimido, cantaré.

Si me siento triste, reíré.

Si me siento enfermo, redoblaré mi trabajo.

Si me siento con miedo, me lanzaré adelante.

Si me siento inferior, vestiré ropas nuevas.

Si me siento inseguro, levantaré la voz.

Si me siento pobreza, pensaré en la riqueza futura.

Si me siento incompetente, recordaré momentos de vergüenza.

Si me siento todo poderoso, procuraré detener el viento.

Si alcanzo grandes riquezas, recordaré una boca hambrienta.

Si me siento orgulloso en exceso, recordaré un momento de debilidad.

Si pienso que mi habilidad no tiene igual, contemplaré las estrellas.

En definitiva, hoy seré dueño de mis emociones.

OG MANDINO



“Las emociones son más que “palomitas de maíz en el alma”. ¡Goza tus emociones! Contagia con luz nueva a todos quienes te rodean, y haz de tu vida un calidoscopio de ricas experiencias, en donde a cada momento te maravillarás del único lenguaje que te habla con absoluta sinceridad, porque viene de lo más profundo de tu persona”
Fabiola Valzetti

El ser humano es considerado como una entidad biológica, psicológica, social, espiritual y emocional; él cual en el transcurso de su vida va teniendo y adquiriendo experiencias de amor, odio, gozo, ira, entre otros estados afectivos que forman parte de sus procesos psicológicos y subjetivos. Dentro de estos estados afectivos se encuentran las emociones, las cuales pueden influir en las funciones corporales, en la memoria, en el pensamiento y en la percepción de una persona. A su vez, los procesos cognoscitivos pueden modificar la emoción o la percepción de una persona a otra en determinada situación. Las emociones están íntimamente ligadas a la persona, es decir, nadie puede desligarse de sus emociones; al contrario, lo que se necesita es reconocerla, aceptarlas y manifestarlas. Un manejo inadecuado de las reacciones emocionales puede constituir un factor que propicie desórdenes mentales y enfermedades físicas. En el presente capítulo se habla de las emociones, sus conceptos, sus tipos, factores y aspectos que la conforman, de la inteligencia emocional y del manejo de emociones ante una situación de pérdida.

1.1. Definición y Conceptos.

“Las emociones existen y tenemos que aceptarlas como realidades que son”

El término emoción deriva del latín moverse (mover) y el prefijo “e”, que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar.

Emoción se define como: “el estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traducen en gestos, actitudes u otras formas de expresión”. Teniendo como característica una conmoción orgánica seguida de impresiones de los sentidos (Rivas, 2001).

Davidoff, (1984) considera a la emoción como un estado animado del organismo marcado por muchos cambios fisiológicos, que se reflejan tanto en la conducta



externa como en la interna. Es una reacción afectiva, por lo general de gran intensidad que sobreviene bruscamente e invade y afecta a la conducta.

Las emociones se dan constantemente y por su propia naturaleza están en continuo movimiento hacia fuera. Por lo que, cuando más se mueven es, cuando más se dan a notar, es decir encuentran la manera de expresarse.

Manghi, (1999) define a la emoción como un estado psíquico afectivo y momentáneo y que consiste en la reacción por el organismo a recepciones o representaciones que perturban su equilibrio.

Goleman, (1995) entiende emoción, como un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y la voluntad de la acción. Para este autor existen cientos de emociones, junto con combinaciones, variables, mutaciones y matices (Rivas, 2001).

La emoción ha sido considerada como una conducta compleja dado su origen, causas y formas de controlarla, mediante el pensamiento, es decir que la emoción es una forma sublime del pensamiento y que esté a su vez está lleno de prejuicios y evaluaciones que conllevan a reprimir y no aceptar su manifestación, generando un daño en la integridad del ser humano; que al no darse cuenta de que los pensamientos que emergen de él tienen un gran impacto en la forma en que ve, vive, siente o afronta la vida y cada una de las circunstancias de la vida.

Esto provoca que la persona no tenga un manejo adecuado en la manifestación de sus emociones, lo que da lugar a perturbaciones emocionales y psicológicas, como resultado de sus pensamientos, es decir da más fuerza a cosas desagradables que a cosas agradables. Esto es consecuencia de la naturaleza del ser humano, que marca a la emoción como una tendencia de considerar algo como afectivamente bueno o malo.

Toda emoción da origen a un hecho de conciencia, esto es darse cuenta de que se expresa, ya que la emoción tiene su punto de partida en la representación. Una representación es la percepción actual que tenemos de una idea o recuerdo de



una situación a la que atribuimos cierta importancia y es lo que genera un estado afectivo.

Ramírez (2003) señala que, las emociones son modificadas por el vínculo, las gentes y las cosas. Si tomamos en cuenta que el ser humano desde su nacimiento establece vínculos con todo lo que le rodea, esto da lugar que al momento de romper este vínculo se de un desequilibrio emocional.

Bisquera (Saturnino, 2003) *define a la emoción como, un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.*

Las emociones se generan a base de los instintos naturales. El hombre no sólo controla sus instintos, sino que los reprime junto con las emociones que se producen conscientemente. Aunque este control es útil, su represión a causa de la censura muy severa, puede resultar dañina y causar enfermedades psicosomáticas.

Mientras que los instintos básicos de sexo, hambre, sueño y temor son diencefálicos, la gran mayoría de las emociones humanas como compasión, tristeza, vergüenza, arrepentimiento, esperanza, curiosidad, culpabilidad y temor, son elaboraciones corticales de dichos instintos básicos. Algunas de las emociones se derivan de la urgencia cortical de animar el descanso mediante los juegos, como el disfrute de las artes, los deportes, los hobbies, pero, sin duda las más numerosas son las elaboraciones corticales del temor (Goleman, 1995).

Se ha llegado a considerar que el hombre se encuentra en mejores condiciones cuando está a la defensiva. La timidez aumenta considerablemente su inventiva, mientras que la seguridad lo torna poco productivo. La emoción de la tristeza es ejemplo de una de las formas en que la corteza elabora el instinto del miedo dilatado. El miedo puede asumir varias modalidades: privaciones, soledad, enfermedad o la muerte de la persona amada; o puede ser engendrado por la identificación cortical de la persona triste con el sufrimiento de los demás. La circulación de la sangre hacia el cerebro cambia con las variaciones del estado de ánimo y de las emociones.



Las expresiones comunican los estados internos e influyen en el comportamiento de otras personas. Tanto la persona como el ambiente determinan las emociones y la capacidad personal para expresarlas.

Las emociones son, estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja a veces como un torbellino de comportamientos externos e internos, y otras con estados anímicos permanentes. También se conciben como un comportamiento que puede ser originado por causas externas e internas

Las emociones como los motivos pueden generar una cadena compleja de conducta que va más allá de la simple aproximación o evitación. También pueden agruparse, en términos generales, de acuerdo con la forma en que afectan nuestra conducta: si nos motivan a aproximarse o evitar algo. Por lo que han sido consideradas algunas emociones básicas, bases de las demás emociones que se presentan en el ser humano.

Por eso se ha considerado un concepto multidimensional, es decir marca una dirección (positiva o negativa), manifiesta una intensidad (débil o fuerte), una expresión (fisiológica, corporal, cognitiva y social). Todo esto con lleva a un impacto, teniendo una función motivadora, adaptativa, informativa y social.

1.2. Emociones Básicas

“Sentir y darnos cuenta del modo preciso, del tipo de emociones que experimentamos”

Existen emociones básicas y es a partir de éstas que se originan las demás emociones. Baker (1999), considera que las tres reacciones primarias de las emociones son: la ira, el amor y el miedo cada una va acompañada por alteraciones fisiológicas y puede desencadenar alteraciones agradables o desagradables. Aunque no se ha manifestado concretamente que emociones pueden considerarse primarias y es a partir de ellas que surgen las demás combinaciones (Goleman, 1995).

Dentro de algunas de las emociones básicas que se han mencionando están:



- ☹️ IRA furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, actitud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad, e incluso violencia y odio patológicos.
- ☹️ TRISTEZA congoja, pesar, melancolía, pesimismo, autocompasión, pena, soledad, abatimiento, desesperación, o depresión grave.
- 😬 TEMOR ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, inquietud, consternación, cautela, incertidumbre, pavor, terror, miedo, incluso fobia o pánico.
- 😊 PLACER felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis, o manía.
- 😊 AMOR aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, o amor espiritual.
- 😊 SORPRESA conmoción, asombro, desconcierto.
- ☹️ DISGUSTO desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión.
- 😬 VERGÜENZA culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.



1.3. Tipos de Emociones.

“Incitas mi paz, adormeces mi alma y provocas mis deseos”

Los tipos de emociones, nos permiten entender de que forma la persona responde ante determinada situación y que tipo de repercusiones surgen de manera externa e interna.

Plutchik 1980 (Gross, 1998) ha propuesto la rueda de las emociones Fig. (1) en la que 8 emociones básicas-primarias, forman 4 pares compuestos que se muestran dentro del círculo con otras 8 emociones complejas en la parte externa, las diferentes emociones se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio. Es decir, la esperanza y la alegría, combinadas se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir amor; el decepción es una mezcla de sorpresa y tristeza.

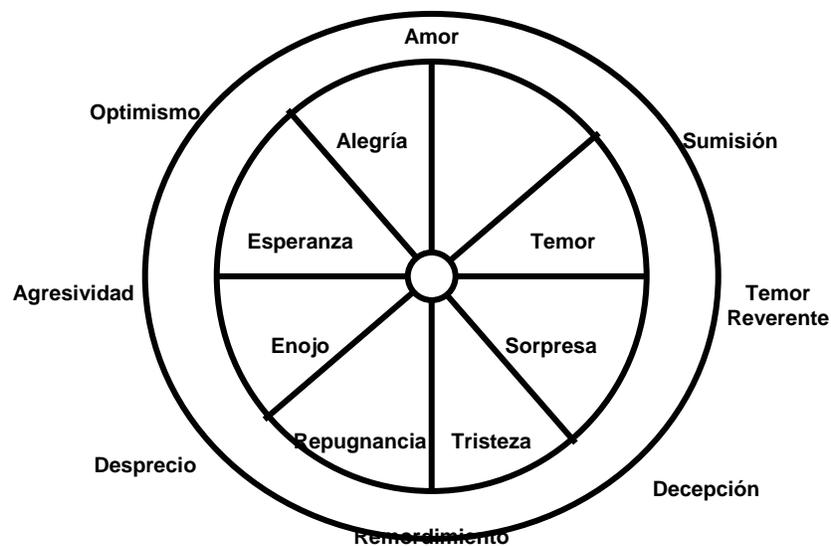


Figura 1. La rueda de las emociones. El modelo de Plutchik ordena ocho emociones básicas dentro del círculo de opuestos. Los pares de estas emociones primarias, las combina para formar emociones más complejas anotadas en la periférica del círculo, de donde surgen las emociones secundarias.



Existen diferentes tipos de emociones y, a este respecto, Robert Plutchik en 1980, identifica y clasifica las emociones, y propone que los animales y los seres humanos experimentan ocho categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta aprobada: temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación; y que cada una de éstas nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente, aunque de diferentes maneras (Valera, 1999).

Para Harport (1990), la emoción es un proceso complejo de desadaptación y de readaptación que experimenta el ser humano, desarrollado en dos partes:

- 1) Emoción de choque o emociones desagradables: trastorno o perturbación, constituida por las emociones desagradables como el odio, el rencor, la ira o el dolor.
- 2) Emoción de sentimiento o emociones agradables: que es un estado afectivo caracterizado según sean las circunstancias o los individuos por emociones agradables como la alegría y el amor.

Por su parte Bisquera (s/a; Saturnino 2003) agrupa a las emociones en cuatro categorías:

1. *Emociones Negativas*: Ira, Miedo, Ansiedad, Tristeza, Vergüenza, Aversión.
2. *Emociones Positivas*: Alegría, Humor, Amor, Felicidad.
3. Emociones Ambiguas: Sorpresa, Esperanza, Compasión.
4. Emociones Estéticas: Admiración y complacencia artística.

También señala que las emociones pueden formar pares, es decir temor y cólera, amor y odio, de acuerdo al comportamiento de la persona.

Berne (s/a, en Mendoza 1999), clasifica las emociones en dos categorías:

- 1) *Emociones Auténticas (propias del niño natural)*: Innatas de la persona.
- 2) *Emociones Sustitutas o Rebusques (del niño adaptado negativo)*: Adquiridas por la persona.



La diferenciación que hizo Berne (s/a, en Mendoza 1999), está vinculada con los marcos de referencia y creencias familiares y culturales. Además de variar en intensidad y duración, él observó que la educación modifica las emociones también cualitativamente, esto es, cuando una emoción es inaceptada, prohibida o ignorada en un marco familiar ésta es sustituida por otra que si es aceptada o al menos reconocida. Al origen de esta emoción que surge como la consecuencia de la no aceptación de la emoción auténtica o natural, es a lo que él llamó emoción sustitutiva o “rebusque”, definida así por inadecuada, fomentada por los padres o sustitutos de la infancia, que reemplazan a la emoción auténtica, ignorada o prohibida por estos.

El rebusque es una conducta emotiva inadecuada, patológica, modelada por los padres o figuras parentales de la infancia, que sustituye a una emoción auténtica no permitida o prohibida. Es decir, no se tiene permiso para expresar lo que se siente y es por eso que se da el rebusque o sentimiento sustituto, que son ideas o imposiciones sociales.

La adquisición de estos rebusques son incorporados en la personas de cuatro modos diferentes:

1. *Modelado por los padres:* aprendido por los padres, donde el sentimiento jamás es aceptado, un modelo a imitar y con el cual es identificado.
2. *Descalificación de la emoción auténtica:* cuando los padres ignoran o descalifican manifestaciones adecuadas.
3. *Acariciando:* cuando los padres refuerzan el rebusque con una caricia, tras haber ignorado la emoción auténtica.
4. *Ordenes expresas:* a instancias sociales y culturales siguiendo las pautas familiares y del entorno de modo expreso. Como los hombres no deben llorar.

Incluso en ocasiones el ser humano trae a su mente una situación o algún recuerdo que en el pasado enfrentó, y de esta forma las emociones tienden a emerger nuevamente afectando su vida en el momento presente. Por lo que, se requiere que él mismo se de cuenta de esto y pueda tener otra actitud o un cambio de pensamiento que le permitan expresar y manejar sus emociones de forma adecuada y no que le afecten.



Ante una emoción es necesario mostrar una conducta, si ésta es adecuada a la emoción, le permitirá a la persona poder expresarla, sentirla y aceptarla. Tal es el caso de:

- 🌀 AMOR Aceptarlo, retribuirlo, compartirlo (Reacción de sociabilidad).
- 🌀 ALEGRIA Aprobarla y compartirla (Reacción expresiva).
- 🌀 PODER Acariciar, dar caricias, atribuirles (Reacción asertiva).
- 🌀 MIEDO Proteger, ayudar, aceptar, tocar (Reacción de alarma).
- 🌀 TRISTEZA Permitir, facilitar la expresión (Reacción en el duelo).
- 🌀 RABIA Permitir su expresión y analizar que la provoca (Reacción de rebeldía).

Cada emoción tiene su forma de manifestarse o expresarse ante determinadas personas o situaciones, que va teniendo en el transcurso de toda su vida.

1.3.1 *Formas de expresión.*

Algunos autores han contribuido a definir la forma de expresión de las emociones. Según Ortiz (1998), las expresiones comunican los estados internos e influyen en el comportamiento de otras personas. Tanto la persona como el ambiente determinan las emociones y la capacidad personal para expresarlas.

A este respecto De la Torre (2003) señala que, a veces se pueden cortar las emociones del otro, para protegernos de las nuestras. Pero el sentir y expresar el dolor, la tristeza, la rabia, el miedo, entre otras, es el único camino que existe para cerrar y curar la herida por la pérdida.

Gómez (2001), apoya la idea de Berner (Mendoza, 1999) en manifestar la importancia del cambio de una emoción auténtica, a una emoción sustituta. Señala que el contexto social y el familiar ejercen sobre la persona una determinada influencia hasta hacerla ser, en ciertas ocasiones, esto es producto de lo que el otro dice o piensa de ella desde la primera infancia, y que repercute hasta la edad adulta. Pero que si logra la persona tener una comunicación interna, comienza un periodo de valoración y muestra adecuada y asertivamente sus emociones las repercusiones del contexto social sobre ella serán mínimas.



Sin embargo, como ambos autores lo han enfatizado, la sociedad actual “educa” las emociones y dice el momento en que éstas son “*aceptadas*” y cuando “no”, es decir enseña a minimizar ciertas emociones, a exagerar otras, a reemplazarlas o reprimirlas.

Cabe mencionar que esto tiene una larga historia y una fuerte reacción en las sociedades que buscan tener el control y el poder del ser humano limitando su libertad y el derecho a la expresión de sus sentimientos, ideas y pensamientos.

Rivas (2001) menciona, que las expresiones emotivas deben comunicarse a los demás mediante palabras o acciones, si han de convertirse en parte del mundo interpersonal. Lo que ocasiona que se distorsione o modifique la expresión del sentimiento emotivo. La manera en que la persona describe sus emociones, revela la experiencia que ha tenido.

La manera en que la persona manifiesta sus emociones se encuentra determinada por el temperamento que posee genéticamente y, por la interacción que tiene en la infancia con las personas que forman parte de su entorno social. Pero, para poder exteriorizar algo o expresar una emoción, es necesario nombrar lo que la persona está sintiendo y de esta manera poder reconocerlo y aceptarlo, para que pueda ser expresado lo que se desea.

En un estudio realizado en la Universidad de Oklahoma, el Dr. Bredan Calin (Navarro, 1999), menciona que la mayoría de las personas se fijan en las expresiones faciales de la parte superior del rostro que pueden delatar las verdaderas emociones de una persona, dejando de poner atención a la parte inferior del rostro. Además señala que la parte izquierda del cerebro se dedica a procesar las emociones y comportamientos sociales aprendidos, estos son la parte inferior del rostro, manejando la lógica, la razón y lo relacionado con ella. Esto significa que las manifestaciones de la emoción pueden ser de naturaleza neurofisiológica, corporal, psicológica y social. La parte derecha se ocupa de las emociones primarias innatas, esto es la parte superior del rostro. Ésta es llevada a cabo con la emoción y con los sentimientos negativos como los miedos, las culpas y los resentimientos, es decir la intuición, lo que se siente y no se explica la razón.



Por lo que surge el interés por conocer la diferencia entre la emoción y el sentimiento, pues ambos forman parte del individuo y, generan diferentes reacciones ante la forma de enfrentar la vida

1.3.2 *Emoción y sentimientos.*

La palabra emoción se usa a menudo como equivalente de sentimiento. Existe un número infinito de sentimientos, de alegría, afecto, odio, satisfacción, vergüenza, preocupación, decepción, pánico, rabia, entre otros. Sin embargo, una emoción es más expresiva y momentánea, en cambio un sentimiento es más intenso y permanece por más tiempo.

La emoción describe dos fenómenos psíquicos completamente diferentes, dos formas de sentimientos: instinto y emoción:

El *Instinto* es un impulso antiguo que se genera en el diencefalo (región central del cerebro) debido a una combinación de estímulos hormonales y sensoriales.

La *Emoción*: es la elaboración de consciente y subconsciente de un instinto diencefálico por el proceso cortical de la memoria, la asociación y el razonamiento (Viamonte, 1993).

Todos tenemos sentimientos no resueltos aunque no seamos conscientes de ello, estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpa, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo de las situaciones y sentirnos impotentes.

Estos sentimientos en ocasiones son conocidos como sentimientos elásticos, es decir viejos sentimientos despertados por una situación actual que tiene algún punto de unión con otra ocurrida hace tiempo y no resuelta adecuadamente, metabolizado psicológicamente, y es por ello que genera una situación inconclusa que quedó archivada y que ahora surge por conexión con algo que la hace aparecer, recobrando su intensidad al reconectarse y reactivarse ante la situación presente en el individuo.

Según Goleman (1995) basado en el investigador de las emociones, Ekman señala que al igual que, el espectro de colores básicos existen emociones básicas y que



mezcladas originan toda la variedad de emociones dando origen a las ocho emociones básicas. Lo que apoya la idea de Stavemann (1995) a partir de los sentimientos básicos que se desarrollan lo cual se muestra en el siguiente cuadro.

Emociones según Goleman	Emociones según Stavemann	Emociones según Plutchick
Cólera	Enfado	Ira
Tristeza	Tristeza	Tristeza
Temor	Miedo	Temor
Felicidad	Alegría	Gozo
Amor	Afecto	Aceptación
Asombro	Repulsión	Disgusto
Vergüenza/culpa	Depresión	Sorpresa
		Anticipación

CUADRO N° 1: Clasificación de las emociones según Goleman, Stavemann y Plutchick.

Según estos autores muchos sentimientos se originan a partir de mezclas de estas emociones básicas (los celos como mezcla de afecto, miedo y enfado).

Cuando se trata de dar forma a las decisiones y acciones, los sentimientos cuentan en el pensamiento y mientras más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional, y más ineficaz la racional. Cuanto más abiertos estemos a nuestras emociones, la persona tendrá más habilidades para interpretar los sentimientos de uno mismo y de sus semejantes.

Manghi (1999), define el sentimiento como un momento de la vida interior perteneciente al mundo de los afectos y de las emociones. Por lo que se le ha considerado al sentimiento como la expresión psicológica de la emoción.

Las emociones y los sentimientos están entre las posesiones más valiosas de las personas, es decir dan las máximas recompensas y penalidades humanas. Ya que los *sentimientos* se mueven en extremos opuestos (placer-dolor), son profundos y superficiales y perdurables en el tiempo; son de estimación propia o egocéntrica



(orgullo) y también de estimación ajena (simpatía). A diferencia las emociones son de gran intensidad y momentáneas, son un estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos y viene acompañada de una respuesta afectiva de gran intensidad.

Las emociones perturban el tono afectivo habitual, alteran el ritmo de los pensamientos y hacen perder en algunos casos el control de los actos. Incluso pueden llegar a liberar sentimientos reprimidos.

El límite entre los sentimientos y las emociones es muy sutil y específico de detectar cuando pasamos de unos a otros. De acuerdo a su intensidad de expresión y manifestación son las consecuencias que se viven.

1.3.3. *Intensidad*

Las emociones varían en intensidad, la ira, por ejemplo, es menos intensa que la furia, y el enfado es aún menos intenso que la ira. Entre más intensa sea la emoción, más motivada es la conducta.

Las emociones varían según la intensidad dentro de cada categoría y este hecho amplía mucho el rango de emociones que experimentamos. La intensidad emocional varía en un individuo a otro. En un extremo se encuentran las personas experimentan una intensa alegría y en el otro extremo están los que parecen carecer de sentimientos, incluso en las circunstancias más difíciles.

Lo que se ve involucrado en la intensidad de las emociones son los componentes que la conforman, ya que son éstos los que se ven reflejados en su expresión y manifestación.



1.4. Componentes.

“Reconocer es el punto de partida para lograr un cambio”

Por las definiciones variables de la emoción, los psicólogos han estudiado un amplio rango de respuestas. Algunos se han concentrado en el papel de procesos neurofisiológicos como las actividades del cerebro, el sistema endocrino y el sistema nervioso autónomo. Pero la mayoría de los investigadores se atienden a informes verbales sobre experiencias emocionales proporcionados por el sujeto mismo. Dentro de los componentes que intervienen en las emociones se tiene el “*neurofisiológico*”, ya que se ha llegado a considerar que los diversos sistemas fisiológicos podrían ser el sitio de las emociones. Tales descubrimientos sugieren que las emociones son controladas por muchas partes del cerebro, las cuales interactúan entre sí, y no sólo por un “*centro emocional*” (Ang, 1996).

Gross (1998), señala los siguientes componentes de las emociones:

1. La experiencia subjetiva,
2. Los cambios fisiológicos y
3. La conducta asociada con la emoción en particular.

Por tal motivo las emociones se caracterizan por una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos que tienen repercusiones sociales, en el individuo y en su medio ambiente.

1.4.1. Aspectos fisiológicos.

Se ha llegado a considerar que una emoción, consiste en una percepción de cambios corporales internos, por lo que las emociones van siempre acompañadas de reacciones somáticas. Son muchas las reacciones somáticas que presenta el organismo, pero las más importantes son: alteraciones en la circulación, cambios respiratorios y las secreciones glandulares.

El encargado de regular los aspectos fisiológicos de las emociones, es el Sistema Nervioso Autónomo, el que acelera y desacelera los órganos a través del simpático y para-simpático; la corteza cerebral puede ejercer una gran influencia



inhibitoria de las reacciones fisiológicas; de este modo algunas personas con entrenamiento logran dominar estas reacciones y llegan a mostrar un auto control casi perfecto.

Goleman (1995) menciona, que dentro del repertorio emocional, cada emoción tiene un papel singular por sus características biológicas. Además, que dentro del los estudios del cuerpo y el cerebro se ha descubierto que cada emoción prepara al organismo para un tipo diferente de respuesta, lo cual se expresa de la siguiente manera:

- ☞ *Con la Ira*, la sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un objeto o golpear, el ritmo cardíaco se eleva y aumenta la adrenalina generando una acción fuerte.
- ☞ *Con el Miedo*, la sangre se va a los músculos esqueléticos y es más fácil huir; el rostro se pone pálido, el cuerpo se congela hasta que se tome la decisión de huir o esconderse.
- ☞ *La Felicidad* se caracteriza por el aumento de actividad en los centros nerviosos que impide los sentimientos negativos y aumenta la energía, ofreciendo a la persona disposición y entusiasmo ante cualquier situación.
- ☞ *El Amor*, se da lugar a una respuesta de relajación, generando calma, satisfacción y cooperación.
- ☞ *La Sorpresa*, levantamiento de cejas para distinguir lo que ocurre e idear un plan de acción.
- ☞ *El Disgusto*, torcer el labio superior y fruncir la nariz.
- ☞ *La tristeza*, caída de energía y produce llanto.

El efecto biológico está relacionado con el aspecto psicológico, ya que la persona muestra preocupación por su deterioro físico, reflejando tristeza, frustración, enojo, depresión e inquietud. Esto significa que todas las reacciones están acompañadas por alteraciones fisiológicas momentáneas.



1.4.2. Aspectos sociales

Las emociones van acompañadas de diversas expresiones del cuerpo, existen una serie de reacciones emocionales que pueden ser llamadas sociales, porque en la producción de las mismas intervienen personas o situaciones sociales. Estas emociones sociales son:

- ☹️ *Cólera*: se produce por la frustración de no obtener lo que necesitamos o deseamos.
- 😬 *Temor*: se produce como reacción ante la llegada rápida, intensa e inesperada de una situación que perturba nuestra costumbre.
- 😊 *Emociones agradables*: existen una serie de emociones sociales que tienen el carácter de ser agradables y liberadoras de tensión y excitación en las personas.

Los estados emocionales, es decir, los sentimientos dependen tanto de la actividad fisiológica, como del estado cognitivo del sujeto ante tal activación.

Existen emociones que no tienen función individual, sino que son puramente sentimientos particulares. Por ejemplo la vanidad, y la envidia, son por excelencia los sentimientos de identificación con la particularidad. Todas las emociones pueden operar como sentimiento individual incluso en sus contenidos, esto vale incluso para sentimientos como el amor propio.

Manghi (1999) señala que, existen emociones hablantes y emociones habladas, es decir que podemos hablar de amor con amor, de amor con odio, con resentimiento o simplemente con la fría pasión del desapego.

No se puede mandar en el corazón, no se puede mandar a las emociones que sigan nuestros actos o nuestras palabras, pues cuando estás se manifiestan se separa la mente, la razón y el corazón. Es por ello que las palabras están precedidas por las emociones, es decir que hay cosas en el corazón de la persona o del ser humano que la razón no entiende y desconoce.

La influencia social de la emoción, tiene una gran repercusión tanto interna como externa, conlleva a muchas manifestaciones emocionales y de los sentimientos, ante una determinada situación. Además de que la interacción social, elabora



emociones más complejas y es un factor fundamental en cuanto a la formación de un sentimiento o una emoción.

El entorno social modela no sólo la expresión de la emoción sino, también la experiencia emocional es decir, nuestra sociedad tiende a potenciar o inhibir la expresión de las emociones. Lo que tiene grandes repercusiones en el aspecto psicológico de la persona.

1.4.3. Aspectos psicológicos.

La emoción es uno de los procesos básicos dentro de la psicología. Pues en el funcionamiento humano existen tres aspectos psicológicos principales:

- ④ Pensamientos.
- ④ Sentimientos.
- ④ Conductas

Dentro de los cuales se ven reflejados la emociones. Ante cada situación existe una gran diversidad de manifestaciones de un sentimiento o un emoción. Por ejemplo la frustración se produce cuando aparece una barrera o interferencia invencible en la consecución de una meta o motivación.

La frustración y los conflictos son un quehacer ordinario de nuestras vidas. Ellos no sólo interactúan entre sí, sino que viene hacer una de las fuentes más importantes del comportamiento humano. Y de tal modo, que la manera como el individuo los resuelva, dependerá, en gran medida su salud mental.

En primer lugar, tenemos las frustraciones de origen externo, que pueden ser “*físicas*”, como la imposibilidad de encender el carro antes de salir del trabajo, y “*sociales*”, como la falta de dinero para llevar a una fiesta a una amiga, o las negativas de la misma a acompañarnos.

En segundo lugar, tenemos frustraciones de origen interno: que son, entre otras, la inadaptación emocional y la falta de tolerancia a las mismas. De este modo el logro y el fracaso, así como la dependencia e independencia, son las principales



fuentes internas de frustración y de acción. La repetición de la frustración tiende a desarrollar la distancia entre su causa y la reacción; y puede llegar el momento en que se ha perdido la noción del origen de la frustración.

Si el conflicto es grave y prolongado puede acabar creando en nosotros no sólo una gran tensión, sino también puede quebrar o trastornar nuestra salud mental. Con relación a los conflictos pueden considerarse de cuatro tipos.

- a) Cuando la elección debe ser hecha entre varias alternativas agradables, como la elección de carrera.
- b) Cuando la elección debe hacerse ante un solo camino, cuyo recorrido deseamos o no deseamos.
- c) Un tercer tipo de conflictos se da cuando se representan dos metas a elegir, pero una de ella no es descartada del todo.
- d) Existe un cuarto tipo de conflicto, que sucede cuando debe hacerse una elección entre dos cosas malas.

El impacto psicológico ante una situación de pérdida depende de la personalidad, el carácter y el medio social en que se vive. Al recibir la noticia, la mayoría de las personas tienen una conmoción o crisis, se sienten aturridos y confundidos sin poder pensar con claridad, ni decir nada.

En algunos casos la noticia se recibe con llanto y tristeza; en otros, la reacción es enojo o ira. También, pueden recibir el resultado en silencio, aparentemente tranquilos y sin externar ninguna emoción; incluso habrá casos en que la persona parezca indiferente o animada (Goleman, 1995).

Los organismos humanos tienen que experimentar emociones para poder vivir psicológicamente. Y en todos los casos se produce un dolor emocional muy grande; recibir la noticia de algo que pone en peligro la integridad física, representa un impacto a la estabilidad emocional de cualquier ser humano, las reacciones del individuo pueden oscilar desde el ajuste con angustia, propia de cualquier proceso adaptativo, hasta problemas de mayor gravedad que incluso requieran de atención psicológica específica.

La impotencia ante lo irremediable, la pérdida de funcionalidad física y social, el deterioro en la autoimagen y los sentimientos de culpa, implican un cúmulo de reacciones



emocionales intensas y difíciles de afrontar. Esto es vivido como una reacción de duelo en el aspecto psicológico individual.

Por lo cual la función del psicólogo es muy amplia, los problemas humanos que se presentan día con día hacen que su presencia sea indispensable para brindar apoyo emocional a cualquier persona ante una situación de pérdida, se altera su equilibrio emocional, por las implicaciones que la situación tiene, teniendo un impacto interno y externo en la persona.

Las emociones que se experimentan en una situación, en especial ante una pérdida, incluyen la experiencia como una forma de estar del cuerpo, es decir la tensión cuando se trata de agredir o huir, la relajación cuando estamos tristes, la excitación cuando estamos alegres o amamos, entre otras manifestaciones que el cuerpo manifiesta ante una emoción. Esto no indica que las emociones sean solamente corporales, ni tampoco mentales, sino que tanto el aspecto mental como las sensaciones físicas van unidas.

Ramírez (2003), enfatiza que a nivel emocional la mayoría de las personas que sufren un desequilibrio emocional, son incapaces de identificar y manejar sus emociones, pues permiten de cierta manera que el temor, la ira, la tristeza, el disgusto, el placer y la vergüenza los domine.

Para un mejor conocimiento de las emociones, se necesita conocer las teorías que han surgido para su mejor conocimiento, aceptación y manejo. Tomándolas como un marco de referencia que permita tomar una postura de acuerdo a los intereses que contribuyan a su mejor manejo, así como su manifestación ante cualquier situación, teniendo en cuenta todos los componentes que las conforman.

1.5. Teorías.

“La conciencia emocional es el vehículo primario para el cambio de vida”

Dentro del campo de la psicología algunos autores han estudiado las emociones y se han postulado las siguientes teorías. Cabe mencionar que las teorías de la emociones



se originaron a partir de la expresión de emociones en el hombre y los animales de Darwin, que se considera el primer intento formal por estudiar las emociones.

TEORIA DE JAMES-LANGE.

En 1880, William James formuló la primera teoría moderna de la emoción; casi al mismo tiempo un psicólogo danés, Carls Lange, llegó a las mismas conclusiones. Según la teoría de James-Lange, los estímulos provocan cambios fisiológicos en nuestro cuerpo y las emociones son resultados de estos cambios. Donde el factor más importante es la realimentación.

James expuso por primera vez su teoría en un artículo titulado “*What is an emotion*”, en 1884, en el que sostuvo lo siguiente: “afirmó que los cambios corporales siguen inmediatamente la percepción del hecho excitante, y que la conciencia que tenemos de estos cambios, a medida que se producen, es la emoción (Gross, 1998). A su vez señala que las fases del proceso emotivo se producen en el siguiente orden:

- 1) Situación emotiva,
- 2) Percepción de la misma por el sujeto,
- 3) Reacciones orgánicas y
- 4) Emoción propiamente dicha.

Cabe resaltar que ni James ni Lange, niegan que la emoción tenga un punto de partida en la percepción de un estímulo. Lo que ellos afirman es que el acto perceptivo, no produce la emoción más que por el intermediario de las reacciones orgánicas que desata.

Gross (1998) dice que, consiste en que algo sucede y es lo que produce en la persona una experiencia emocional subjetiva, dando como resultado ciertos cambios corporales y/o conductuales. Esto significa que nuestra experiencia emocional es el resultado y no la causa de los cambios corporales percibidos.



TEORÍA TALAMICA DE CANNON.

Desde fines del siglo XIX algunos fisiólogos se habían fijado en que son frecuentes los casos en que una persona no puede inhibir las expresiones emocionales, por más esfuerzos que hagan.

Cannon propone que en el hombre normal, la emoción se produce como resultado de la interacción del tálamo y la corteza. La teoría de Cannon-Board, propuso que las emociones y las respuestas corporales ocurren simultáneamente, no una después de la otra. Esto señala un aspecto muy importante: lo que ve (escucha o en todo caso percibe) desempeña un papel importante en la determinación de la experiencia emocional que tiene.

Es decir, que las emociones y las respuestas corporales ocurren simultáneamente. Este modelo señala una cosa importante: lo que vemos, lo que oímos o percibimos con otro sentido, interviene de manera importante en la determinación de la experiencia emocional (Morris, 1990).

Por su parte Barón (1996), sugiere que los diversos eventos indicadores de la emoción, producen simultáneamente reacciones subjetivas, etiquetadas como emociones y activaciones fisiológicas. Es decir, la excitación fisiológica no es factor para producir los estados emocionales.

TEORÍA GLANDULAR

Esta teoría insiste en la influencia del sistema endocrino en la producción del fenómeno emotivo. Bajo este modelo se ha señalado los casos de hipersecreción de adrenalina por las glándulas suprarrenales que acompañan a toda emoción violenta, la maduración de las glándulas sexuales, que determinan una transformación profunda del carácter en la época de la pubertad; muchos suponen que hasta el amor maternal está en relación con estas secreciones.

El mérito de la teoría glandular es el de hacer hincapié en este factor, de gran importancia en al producción del fenómeno emotivo.



TEORÍA COGNOSCITIVA DE SHACHTER Y SINGER.

Es una de las teorías más recientes acerca de la emoción, que llega a la conclusión de que la excitación fisiológica generalizada es característica de los estados emocionales; además, expone su hipótesis de que la persona interpreta e identifica este estado de conmoción según las características de la situación desencadenante, y según las experiencias pasadas del sujeto.

Sugiere que un estado emocional puede ser considerado como una función de un estado de alerta fisiológico, y de una cognición apropiada a este estado de alerta (Morris, 1990).

Barón (1996) menciona que esta teoría, sugiere que nuestros estados emocionales subjetivos, son determinados en parte por las etiquetas cognoscitivas que asignamos a los sentimientos que los activan.

TEORÍA DE IZARD.

Izard, señala que las emociones pueden sentirse sin la intervención de la cognición. Desde un punto de vista, una situación como el dolor o la separación provoca un patrón peculiar de movimientos y posturas corporales. Esos patrones no son adquiridos, sino el resultado de la actividad del sistema nervioso que puede ser totalmente independiente del pensamiento consciente.

Según Izard, la teoría de James-Lange fue correcta en lo esencial, al señalar que la experiencia emocional nace de las relaciones corporales.

TEORÍA DE LA COMUNICACIÓN.

Esta teoría supone que aunque los componentes fisiológicos, conductuales y cognoscitivos son importantes, la emoción se da en una relación interpersonal eminentemente social, en donde el intercambio de mensajes incluye tanto el lenguaje verbal como el no verbal y que también responde a las convenciones sociales de la comunicación (Rivas, 2001).



TEORÍA SOCIAL DE LAS EMOCIONES

Manghi (2003) señala en esta teoría, que la palabra emoción puede evocarse en las comunicaciones, en los acontecimientos, en las dinámicas y en los procesos que tienen lugar en el interior del cuerpo o de la psique individual, pero al mismo tiempo en el interior de los contextos interactivos y comunicacionales, es decir en lo social.

La frase que caracteriza esta propuesta social para el estudio de las emociones es *“Siento, luego podríamos...”*. Pues una cosa es la emoción representada en la palabra y otra distinta la emoción vivida, que precede a la palabra y que aunque precede, no es un dato natural y originario, sino algo que emerge en la relación, en la interacción, siempre en un contexto social. Donde la experiencia emocional, que obedece a las razones del corazón, está siempre constituida por la mediación de los otros.

Los cambios de percepción de uno mismo y de los eventos que se presentan, afectan el bienestar físico, sexual, individual y familiar del individuo, produciendo una diversidad de efectos emocionales. Y es de donde surgió un nuevo concepto denominado inteligencia emocional.

El conocimiento de estas teorías permite distinguir como se ha estudiado desde diferentes ámbitos a las emociones, por lo que para fines del presente trabajo se retomará la teoría social y la teoría de la comunicación.

1.6. Inteligencia Emocional.

“El hombre se eleva por su inteligencia, pero no es hombre más que por el corazón”

Henry F.

Las emociones son las que nos mueven, nos llevan a transformar nuestros pensamientos en acciones, aunque esto es muy claro en la infancia ya que en la vida adulta se aprende a separar la emoción de la acción. Es por este motivo que la inteligencia emocional amplía el concepto; de inteligencia, para poder así reunir habilidades lógicas con las habilidades emocionales lo cual también nos guía cuando se trata de enfrentar momentos difíciles, por lo que no se les puede dejar solo en el intelecto.



Una de las partes fundamentales de la Inteligencia Emocional, es saber reconocer las emociones adecuadamente. Se dice que ser inteligente emocionalmente, significa saber escuchar lo que se encuentra fundamentado en la conciencia de uno mismo. Esto último es que el hombre sea capaz de identificar y dirigir sus emociones.

Goleman (1995), cita a Aristóteles en su tratado de Ética a Nicómano: *“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil, pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta... eso no es fácil”*, mencionando que esto sólo se logra con la Inteligencia Emocional.

Además resalta la importancia de las emociones, durante el transcurso de la vida de cualquier persona, como objeto de estudio. Su aportación complementa el CI con el concepto de Coeficiente Emocional (CE), dando origen al tema de la Inteligencia Emocional que incluye habilidades como la capacidad de automotivarse, la perseverancia y el autocontrol y en sí en el autocontrol.

Su planteamiento se da en cinco pasos:

- ② Conciencia de sí mismo.
- ② Autocontrol.
- ② Motivación.
- ② Empatía y
- ② Habilidad social.

Este autor genera la atención de la emoción en un estado o componente neurofisiológico, comportamental y cognitivo; donde la emoción es un estado biopsicológico que permite acciones motivantes, e implicaciones que no siempre son justificada o controlable dentro de un principio o un fin. Para saber entonces la dimensión de una emoción se requiere observar y reconocer como el ser humano



reacciona ante situaciones o decisiones que no se encuentran dentro de lo lógico-racional.

Esto requiere captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perseverancia de las emociones como una fuente de energía humana, información, relaciones e influencias. Es así, como Goleman (1995), define la inteligencia interpersonal como la capacidad de comprender a los demás, es decir saber qué les motiva, cómo opera y cómo trabaja cooperativamente; y la inteligencia intrapersonal como la capacidad de tener un modelo preciso y realista de sí mismo y usarlo para actuar en la vida. Y deriva el término de Inteligencia Emocional en los siguientes cinco puntos:

- ☞ *Reconocer las propias emociones* (reconocer los sentimientos propios): Apreciar y dar nombre a las propias emociones. Sólo quien sabe dar explicaciones a sus emociones podrá moderarlas y ordenarlas de forma consciente.
- ☞ *Saber manejar las propias emociones* (ser conscientes de sí mismo, para manejarlas adecuadamente): Existen emociones que se dan de manera natural como un mecanismo de supervivencia, éstas son: la ira, el miedo o la tristeza, las cuales no se pueden evitar, pero la persona puede conducir las reacciones emocionales de manera inteligente.
- ☞ *La propia motivación* (ordenar las emociones para lograr un objetivo): Los buenos resultados requieren perseverancia, disfrutar aprendiendo, autoconfianza y saber sobreponerse ante las derrotas.
- ☞ *Reconocer emociones en los demás* (empatía): El 90% de la comunicación emocional se produce sin palabras. Lo que se requiere es escuchar con concentración y ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que no fueron expresados verbalmente.
- ☞ *Manejar las relaciones* (manejar las emociones de los demás): El tener un trato satisfactorio con otras personas depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, usando un tono de voz adecuado y percibir estados de ánimo del otro.



Estos puntos pueden ser aprendidos y desarrollados en cada persona. Así, el reconocer el funcionamiento de las emociones y sus efectos, le permitirá a la persona, tener las habilidades necesarias para remediar las crisis emocionales.

Las emociones van ligadas a un impulso involuntario de hacer algo, las personas inteligentes desde el punto de vista emocional no se dejan arrastrar por sus emociones, utilizan su energía para desarrollar nuevas competencias, fortalecer su confianza en sí mismo o asumir riesgos (en Lattanzio, 2001).

Wing (1999), menciona 7 elementos que nos sirven para poner en práctica la inteligencia emocional:

1. *Confianza* creer que uno puede ser capaz de tener éxito en todo lo que emprenda y que otros le ayudarán.
2. *Curiosidad* sentido de encontrar cosas que guíen a la satisfacción.
3. *Intencionalidad* deseo y capacidad de impactar y actuar con perseverancia.
4. *Autocontrol* facultad de modular y controlar tus propias acciones en orden de caminos apropiados.
5. *Compatibilidad* facultad de relacionarse con otros basados en un sentido de ser entendidos y entender a otros.
6. *Comunicación* capacidad de saber lo que sabes, expresar lo que necesitas saber, y cómo compartes esas observaciones con otros.
7. *Colaboración* facultad de acrecentar tu energía y efectividad combinando esfuerzos y habilidades con otros

Lattanzio (2000), señala que la aplicación inteligente de las emociones, le permite a las personas tener un conocimiento efectivo y no sólo afectivo, sobre su inteligencia emocional y que de esta forma el ser humano logra encauzar, dirigir y aplicar sus emociones, permitiéndole que estas trabajen en su favor y no en contra de su persona.

Lo que se pretende es que la persona conozca sus propias emociones, pues si no lo hace queda en disposición de ellas, procurando que identifique y evalúe sus emociones; a esto último se le conoce como una inteligencia emocional primaria, y



en el momento que la persona reconoce sus sentimientos mientras lo está viviendo se le llama una inteligencia emocional desarrollada (Gómez, 2001).

Es de suma importancia para el hombre conocerse a sí mismo, sin embargo es limitado por muchas maneras, una de ellas es que no se percata de que son las acciones que realiza de manera automática, las que le traen una serie de problemas, es decir no se da cuenta de que no siempre tiene la razón y actúa impetuosamente ante los acontecimientos que se le presentan en la vida.

Algunas veces la lucha por ser o tener, hace que el ser humano sea capaz de aconsejar a otros e indicarles la mejor manera de afrontar la vida, sus problemas e incluso sus propias emociones. Lo que solo refleja esa búsqueda constante de aceptación y reconocimiento. Pero si se detuviera a reflexionar sobre el proceder de sus acciones, se daría cuenta que es en uno mismo donde se encuentra la raíz de todos los males que le atañen al ser humano y que no se puede dar lo que no se tiene.

El ser humano tiene que ser capaz, en una sociedad de ruido y con sus propios ruidos internos, de reconocer y escuchar su propia voz interior, es decir tiene que hacer conciencia y escuchar sus pensamientos y sensaciones antes de tomar cualquier decisión, pues sino los acepta no podrá mencionarlos y mucho menos manejarlos. Todo esto indica que hay que hacer una autoreflexión de todo lo que pasa interiormente y de las acciones que se realizan ante cada actividad para llegar a actuar de manera consciente y asumir nuestras decisiones.

Wilks (1999, en Goleman 1997), diseñó unos ejercicios para la adquisición de la inteligencia emocional, cuya finalidad es que la persona empiece a identificar y conducir sus emociones, mediante un libro de autoayuda, y sugiere la realización de ejercicios para cuando una emoción en particular impide el desarrollo personal.

Un ejercicio previo y que es el primer paso para adquirir la inteligencia emocional, es aprender a escucharse a uno mismo. Durante 10 minutos, hay que escribir cualquier cosa que se venga a la mente, sin preocuparse por la ortografía, la puntuación, la lógica o la gramática. Esto permite que la mente se despeje y entonces se encuentra lista para escuchar la parte herida de la personalidad. No censurar los pensamientos, lo que se requiere es averiguar ante todo qué está ocurriendo en el interior, evitando preguntar el



porqué de las situaciones ni emitir juicios, mejor tratar de describir los sentimientos y compartirlos, es decir compartir tus sentimientos.

Para lograr el diálogo interno, se requiere de una autoreflexión, llevada a cabo en una habitación silenciosa libre de toda actividad durante 45 minutos por semana evitando las distracciones y teniendo a la mano bolígrafo y papel. Esto por que se va a escribir el diálogo que uno tiene consigo mismo, y ver con objetividad lo que pensamos y sentimos, tomando en serio nuestro propio desarrollo emocional.

Otro enfoque para manejar las emociones esta basado en la teoría de Goleman (1997), que consiste en invertir el aprendizaje negativo por aquel aprendizaje más sano y que aborda de diferente manera la inteligencia emocional el cual se basa en cinco enfoques.

1. Autoseguimiento: Registro diario de los síntomas que presenta la persona, abarca los pensamientos negativos incluyendo la hora y día exactos en que se presentan durante un periodo de dos semanas.

2. Autoregulación: Se planifica un sistema para reducir la frecuencia del mal hábito, se marcan metas con el fin de cambiar la conducta por hábitos positivos.

3. Relajación: Consiste en tensar y relajar cada parte del cuerpo (desde los pies hasta la cabeza) realizando ejercicios de respiración para que el individuo se tranquilice.

4. Percepción interna: Observar cambios en el estado interno del cuerpo, es decir conocer el propio cuerpo percibiendo el lugar específico del dolor.

5. Terapia cognitiva: Se pretende que la persona sea consciente de sus pensamientos negativos para ello tiene que escribirlos y con esto hacer un “antídoto” que ayude a reemplazar los pensamientos negativos por los positivos y repetirlos a diario.

Para lograr esto se necesita realizar el siguiente ejercicio:

1. Hay que sentarse en una posición cómoda con la espalda recta, pies apoyados totalmente en el piso y manos sobre las piernas.
2. Cerrar los ojos y respirar hondo de la siguiente manera: Aspirar hasta sentir que el aire llega al vientre, luego a la caja torácica y por último al pecho, sintiendo que el aire llena el



cuerpo hasta los hombros. Y sostener el aire un momento y soltarlo empezando por el vientre y finalizando por los hombros, lo que se conoce como respiración profunda.

1.6.1. Alfabetización Emocional

Este término fue utilizado por Steiner (s/a, en Lattanzio 2001), para identificar a las personas que sienten, como todo el mundo, y saben qué sienten y por qué lo sienten. Es decir, el adulto está en contacto con su niño natural y adaptado y por lo tanto con sus emociones. Un alfabeto emocional sabe que:

- ☉ Cada situación de la vida genera un sentimiento, que es catalogado como agradable o desagradable, es decir las emociones son parte inseparable de la propia vida.
- ☉ Sentir, tener sentimientos y expresarlos, significa que las emociones son una función psicológica como recordar, imaginar, entre otras.
- ☉ Cuando una persona trata de ocultar sus sentimientos, no engaña a nadie, aunque se manifieste verbalmente lo contrario.
- ☉ La expresión auténtica de los sentimientos facilita la comunicación.
- ☉ Lo que se expresa con los sentimientos es más claro y concreto que una explicación, en lugar de la discusión expresar la emoción.

Para poder lograr la alfabetización emocional se recomiendan los siguientes pasos:

1. *Entrenarse* en la expresión emocional.
2. *Expresarlas* de acuerdo con la propia personalidad.
3. *Pedir permiso* preparar a nuestro interlocutor para expresar la emoción, como canal de comunicación
4. *Intercambio* adecuado de caricias.
5. *Confrontación* en sus tres fases:
 - 1) *Descripción objetiva del comportamiento ajeno.*
 - 2) *Descripción del sentimiento o proceso interno propio.*
 - 3) *Explicación del proceso.*



Para poder poner en práctica esto, es necesario reconocer que sentir es diferente de pensar y que no se debe de confundir conductas, sentimientos y pensamientos, queriendo sólo escuchar lo que es conveniente para uno y no para la expresión de emociones y conductas ajenas, tanto verbales como no verbales.

Pero para cualquier persona el enfrentarse consigo mismos y con sus emociones le genera un desequilibrio, pues no se parte del otro sino de uno mismo para llegar al conocimiento del otro. Logrando así enfrentar sentimientos dolorosos o sus propios problemas.

1.6.2. *Método del Rastreo.*

Thomas y Harris (en Lattanzio 2001), describen este método como una manera eficaz de enfrentar sentimientos y problemas que requieren la intervención del adulto y cuyos pasos a seguir son los siguientes:

1. *Darse cuenta* tomar conciencia clara del proceso interno que está ocurriendo, evitando negar los sentimientos y confusiones frecuentes.
2. *Estado niño del yo* está es la parte que vivencia la emoción.
3. *Identificar el sentimiento* darle un nombre para clarificarlo de forma total.
4. *Recapacitar* sobre los motivos que han desencadenado el sentimiento, evitando decir “me ha hecho sentirme” ya que esto es falso.
5. *Procesos internos* hacer un chequeo en los estados del yo que se están dando.
6. *Opciones alternativas* no pensar que nada se puede hacer.

La inteligencia emocional también remarca la importancia del manejo de las emociones, lo que significa que la persona adquiera la capacidad de controlar los impulsos y poder enfocarlos a un fin u objetivo; además de tener la capacidad para



responder de la mejor manera posible a las exigencias que el mundo le presenta. Mediante el conocimiento de las emociones propias, el manejo de ellas, logrando poder reconocerlas y manejarlas ante cualquier situación.

1.7. Control de las emociones.

“Hablar de nuestros sentimientos es la forma más directa de comprenderlos y controlarlos”

Laurence C. S.

“Soy responsable de mi y de mis actos, no elegí a mis padres pero sí la vida que yo quiero”. No elijo la emoción ante una situación agradable o desagradable, pero sí la actitud como una respuesta. Por que todas las emociones afectan nuestras acciones, sin embargo al reconocer que emoción se está manifestando y nombrarla puedo lograr un manejo adecuado de ésta.

El momento para canalizar la emoción se da a partir del autoconocimiento, es decir, solo la persona que conoce lo que siente y piensa, lo podrá nombrar, y así controlarla o afrontarla.

Según Viamonte (1993), existen tres pasos implícitos para el logro de la independencia emocional: *Realización*, *Resolución* y *Decisión*. Estos pasos consisten en: reconocer que se trata de una adicción, es decir estar conscientes; decidir terminar con la relación, hacer un análisis costo-beneficio; ser lo más objetivos posible; encontrar el apoyo de buenos amigos; buscar alternativas y proseguir con aquella que se considere mejor y tratar de vincularse con los aspectos extraordinarios e infinitos de la vida: la naturaleza, la religión, la belleza, la creatividad y los valores más preciados. Para mantener una relación debe haber afecto, no ataduras, y se debe conservar la distancia.

Cabestero (1998; Gross 1998), sugiere que el control de expresiones espontáneas de la emoción, que son demostradas, pueden evolucionar en conjunción con los conocimientos sociales, destrezas y otras perspectivas; por lo tanto niños de más edad demuestran gran control en sus expresiones a diferencia de niños de más corta edad, los cuales tienen muy poco control.

El ser humano necesita caer en la cuenta y saber que “*todos los sentimientos son algo humano... por lo que es normal sentir y que nos preocupe este sentir*”. Por lo que



todos los seres humanos tienen una capacidad para curar las heridas emocionales más duras, reconociéndolo como el proceso de curación.

Además menciona planes de acción para curar el dolor emocional:

1. Evitar generar más daño.
2. Analizar y comprender el proceso de curación.
3. Potenciar la propia curación emocional.
4. Ponerse en contacto con el mundo real.
5. Autoafirmarse asertivamente.
6. Controlar las propias emociones.
7. Mantenerse sano y reducir el estrés.
8. Valorar la ayuda como un recurso.
9. Plantearse la necesidad de una psicoterapia.

Ante cualquier herida emocional, la gravedad y duración, dependen entre otras circunstancias del momento de la vida en el que se da, y de la sensibilidad emocional de cada individuo.

Cualquier reacción emocional que perjudique al individuo, puede transformarse en la medida en que éste identifique su origen y las conduzca en favor de su desarrollo personal. De lo que se trata es de poner inteligencia sobre las emociones, sin confundirlo con la represión, dándole una adecuada conducción y poder tomar decisiones acertadas en todo momento (Acquaviva, 2000).

Bautista (2001), dice que los seres humanos tenemos una tendencia innata a establecer vínculos emocionales con otras personas. Así conseguimos la satisfacción de necesidades biológicas (hambre, sed, sexo), y psicológicas (protección, seguridad, afecto). Estos vínculos se desarrollan a una edad temprana (aunque pueden hacerlo también en otros momentos), se dirigen a unas pocas personas específicas y tienden a perdurar durante gran parte del ciclo de la vida.

Los individuos en un momento de sus vidas, se ligan emocionalmente a una persona o a una situación de la cual les resulta difícil y/o doloroso separarse, y en ocasiones poco menos que imposible el autodominio, el celo, la persistencia, y la



capacidad de motivarse a sí mismo. Lo que significa que el mantener el control de las emociones es la clave para el bienestar emocional.

Para poder enfrentarse a ciertas formas de tensión, el cerebro ha desarrollado varios mecanismos de defensa mental, que nos ayudan a adaptarnos al mundo interior y al exterior. Para que la mente pueda enfrentarse a pensamientos y sentimientos desagradables, y con el objeto se restringirse el desarrollo de ansiedades, hay formas y maneras (mecanismos de defensa), mediante los cuales se ejerce un control sobre estos mecanismos del comportamiento.

Algunos de los factores que no permiten un adecuado manejo de las emociones, es la sociedad en general y en particular la familia, pues es donde la persona es enseñada a manifestar y conducir sus emociones. Aunque en la mayoría de estas situaciones no existe un control y un manejo adecuado de éstas, lo que tiene en ocasiones repercusiones en la persona.

Las emociones constituyen un factor primordial en la salud del individuo, ya que son capaces de influenciar las funciones somáticas que se ven reflejadas en la enfermedad. Esto se ve más a menudo en nuestra sociedad, ya que al reprimir las emociones verbal o mentalmente ante otros, no significa que el organismo no la haya elaborado ya interiormente, es aquí cuando se somatizan y donde el cuerpo busca una manera de expresarla.

No hay que reprimir o controlar la emoción, sino encontrar la forma adecuada de expresarla. Cada persona tiene su propio modo de pensar, de interpretar el mundo que le rodea y de tratar de afrontarlo del mejor modo posible. Nadie puede desligarse de sus emociones, y el reconocerlas y expresarlas adecuadamente brinda un equilibrio en la persona y una armonía con su entorno social.

Dentro de un dolor emocional, no se requiere sólo sobrevivir de él, sino vivir y crecer. Esto sería lo adecuado para el manejo de las emociones, sin embargo las personas tienden a negar las emociones negativas o que le producen gran dolor.



Algunos factores que ayudan al manejo adecuado de las emociones, son los ya mencionados en la inteligencia emocional tales como:

- ② Identificar emociones: ¿Qué siento y qué sienten los demás?
- ② Utilizar las emociones para razonar y tomar decisiones.

- ② Comprender las emociones: ¿Por qué me siento así?, ¿Por qué esa persona se siente así?, ¿Qué sentiría yo o los demás ante la misma situación?
- ② Manejar las emociones: Abierta a emociones positivas o negativas, aprender de ellas, moderar las emociones negativas e incrementar las positivas sin reprimirlas o exagerarlas.

Es necesario que el individuo sienta, entienda, controle y modifique los estados de anímicos propios y ajenos. Para lograr adecuar la expresión emocional, teniendo presente que para todo existe un tiempo y que no por ello va hacer igual. Por lo que tiene que ser consciente de no reprimir sus emociones, controlando su manifestación externa y no la interna.

Las emociones en sus aspectos internos son difíciles de controlar. En cambio, en sus aspectos externos son más fáciles de lograrlo. Por lo que el mundo de las emociones, ha sido considerado siempre conflictivo, porque crea dos tipos de problemas: el conflicto del predominio entre ellos y la discordancia de ellos y la razón.

En la medida que una persona carezca de conciencia de sí mismo o reprima emociones, entendiendo esto como el intento de negar las emociones. La supresión de las emociones es un acto de disciplina en que conscientemente uno aparta emociones para experimentarlas más adelante, de una manera más apropiada o controlada. Al suprimir una emoción, uno no niega la emoción y permanece consciente de ella. Pero si la persona disminuye la conciencia de sí mismo o reprime las emociones, va también a disminuir la capacidad de sentir emociones.

Algunos consejos para aprender a controlar las emociones son:



- ② Mantener una apariencia tranquila ante los estímulos que nos provocan temor.
- ② Controlar el lenguaje, ya que el control de las palabras ayuda a disciplinar las emociones.
- ② Procurar ajustar los estímulos excitatorios de las emociones a las condiciones de tolerancia de nuestro organismo.
- ② Aclarar cada día nuestros pensamientos.
- ② Aprender a proyectar a nuestra mente a situaciones nuevas, comparando las mismas con otras experiencias.
- ② Hacer comparaciones con las diferentes situaciones.

Además, la atención es la base para un mejor manejo de las propias emociones y un trato más consciente con otras personas. Las personas emocionalmente equilibradas, que conocen y manejan bien sus sentimientos y se enfrentan con eficacia a los sentimientos de los demás, adquieren una ventaja en aspectos de su vida. Lo que significa que la persona puede poner orden en su vida emocional.

Durante su vida el ser humano desarrolla vínculos afectivos, que sí se ponen en peligro producen intensas reacciones (llorar, coaccionar mediante el enfado...) que busca su restablecimiento

Sin embargo como ya se había mencionado la persona constantemente forma vínculos en el transcurso de su vida, y en el momento en que se rompen estos vínculos emocionales se presenta un pérdida afectiva, lo que le causa dolor y daños en cada uno de los aspectos que lo integran. Al mismo tiempo, la persona presenta un desequilibrio emocional que en ocasiones, si no recibe un apoyo o ayuda, tendrá efectos negativos en el transcurso de su vida.

Una primera instancia para elaborar y trabajar el proceso de duelo, es conocer y manejar las emociones, que fue abordado en este capítulo. Es por este motivo y por los objetivos del presente trabajo, que en el siguiente capítulo se hablará de lo que es una pérdida, el duelo y los factores y aspectos que forman parte de un proceso de duelo.

CAPÍTULO 2



PROCESO DE DUELO



... PARA TUS DIAS DE DUELO...

CUANDO UNA FLOR SE MUERE,

NACE UNA SEMILLA;

CUANDO UNA SEMILLA MUERE,

NACE UNA PLANTA...

SI QUIERES CRUZAR EL RÍO,

NO TE DETENGAS EN LA ORILLA;

SI QUIERES TERMINAR TU DUELO,

NO POSTERQUES TU DOLOR.

ESTARÁS EN LA OTRA ORILLA,

CUANDO HAYAS CRUZADO EL RÍO;

Y HABRÁS TERMINADO DE SUFRIR

CUANDO HAYAS SUFRIDO TU DOLOR.



“No me quites mi duelo“. El duelo es tan natural como llorar cuando te lastimas, dormir cuando estás cansado, comer cuando tienes hambre, estornudar cuando te pica la nariz. Es la manera en que la naturaleza sana un corazón roto. Doug Manning.

La vida es difícil y el sufrimiento inevitable, hay pena y desesperación, soledad y confusión. Se debe aprender del pasado, planear para el futuro, pero vivir el presente. Las relaciones no pueden ser eternas, y es fundamental reconocer la calidad temporal de nuestra vida. Debemos enfrentar el destino y saber que nada durará para siempre. Nada es eterno: ni el dolor, ni la alegría, ni la vida. En el sentido más real, nada nos pertenece. Es tan inevitable que durante el transcurso de la vida se tengan constantes pérdidas, se debe reconocer y prepararnos para las situaciones de la vida que nos generan dolor, pena, tristeza, angustia, desesperación, soledad y para la misma muerte, anticipando estas realidades e incluso contrarrestarlas, pues no se puede crecer sin sufrir.

El ser humano, como parte de su desarrollo tiende a desarrollar relaciones con otros, sean personas, cosas, animales, objetos, entre otros, depositando en ellos afectos; lo que se conoce generalmente como un vínculo. El afecto que se deposita, va acompañado de un valor, es decir a quien él quiere, también lo valora, esta valoración esta basada en un conjunto de factores racionales, emocionales y socioculturales. Sin embargo, en ocasiones por ciertas circunstancias el cariño que se siente hacia alguien no se puede demostrar de manera positiva, pero cuando ese alguien deja de estar a nuestro lado, es cuando lo manifestamos, incluso dejando de lado cualquier aspecto negativo que nos manifestara.

La pérdida no puede revertirse y esto lleva a que paulatinamente la persona se vaya sumiendo más aún en la tristeza y el dolor. Es por lo que, en este capítulo se desarrollarán los conceptos de pérdida, duelo y proceso de duelo; enfatizando sus tipos, sus conceptos, sus etapas, los aspectos y factores que se ven involucrados ante una situación de pérdida, para la elaboración del proceso de duelo.



Concepto de Pérdida.

“Cambiar de actitud, darnos la oportunidad de amarnos y descubrir cosas nuevas. Porque vale la pena vivir y sepultar lo que me lo impide”.

La vida es considerada como un rompecabezas de distintos tiempos, donde cada una de las partes y su tiempo está medido por algo que se deja o por algo que se descubre, conduciendo así a la separación de lo que será para aventurarse a lo que puede llegar a ser.

En esta dinámica universal y natural de la vida, es conocida como “relación y separación”. Pues quien es capaz de encontrar, sabrá también separarse al igual que la separación es el prerequisite de todo encuentro. Toda separación es una pérdida, es decir un morir a un modo de: ser, vivir, o estar en relación para abrirse a nuevos modos de ser, de relacionarse y a nuevos desafíos.

El ser humano está lleno de un sin fin de pérdidas que le recuerdan continuamente, lo limitante y precario de todo vínculo, y de su propia realidad. Aunque si se reflexiona un poco sobre estas pérdidas, la mayoría pasan inadvertidas ante nuestras situaciones cotidianas. Sin embargo, otras dejan un gran impacto en su personalidad y sus huellas pueden durar toda la vida.

En todos los casos se produce un dolor emocional muy grande, recibir la noticia de algo que pone en peligro la integridad física, representa un impacto a la estabilidad emocional de cualquier ser humano, las reacciones del individuo pueden oscilar desde el ajuste con angustia, propia de cualquier proceso adaptativo, hasta problemas de mayor gravedad que incluso requieran de atención psicológica específica (Davidoff, 1984).

Bowen (1991) manifiesta que, existen diferentes tipos de pérdidas que pueden llegar a trastornar a la persona y más aún a la familia: Físicas (cuando un miembro cambia de lugar de residencia); Funcionales (cuando algún integrante queda inválido a raíz de una larga enfermedad o accidente) y Emocionales (ausencia de un individuo). Por lo que el tiempo para que la persona restablezca su equilibrio emocional, dependerá de su integración emocional que poseía antes de la pérdida y, la intensidad con que viva el trastorno.



Una **pérdida** es un fenómeno que origina alteraciones en la salud mental del ser humano a nivel individual, grupal y social, por lo que debe ser atendido no solamente por sus consecuencias, sino también como una medida preventiva para lograr la reestructuración en los sistemas en crisis (Eguiluz, 1994).

A pesar de que la pérdida sea irrecuperable, la persona intentará restablecer la relación, cuando ya no es posible y tendrá que acostumbrarse a vivir, y eso lleva tiempo. Toda pérdida nos deja ansiosos, aislados, confundidos, vacíos, deprimidos, irritables, enojados, tristes. El duelo crea una sensación de caos, destruye nuestra conexión con una realidad familiar y confortable. Nos roba los sueños y desafía nuestro futuro, es decir, lo que era ya no es y, en lo que creíamos ya no se sostiene. Cambia nuestra vida irrevocablemente, mientras el mundo sigue adelante, el mundo se ha detenido y el tiempo ya no avanza (Bretón, 1997).

Toda pérdida por pequeña que sea prepara a la persona para afrontar las pérdidas grandes y significativas. Perusquia (2000), menciona el inventario de las distintas pérdidas o separaciones que caracterizan la existencia de la persona:

1. NACIMIENTO.
2. CRECIMIENTO (DESARROLLO).
3. CULTURA.
4. BIENES MATERIALES.
5. LAZOS AFECTIVOS.
6. IDENTIDAD PERSONAL.
7. BIENES MATERIALES Y ESPIRITUALES.
8. DE LA SALUD.
9. ILUSIONES (LO QUE SE HA TENIDO).
10. MUERTE.

Aunque, las situaciones vitales que implican el final de algo abundan en nuestra vida, algunos momentos y en especial las crisis, nos ponen frente a estas cuestiones esenciales, con frecuencia algunos autores utilizan los términos pesar, pena y duelo indistintamente, cuando en verdad tienen significados diferentes.



La ruptura del vínculo, que se presenta ante una situación de pérdida, produce sufrimiento y pone en cuestión los pensamientos del ser y existir humanos, afectando el entorno personal, familiar y socialmente básicos. Todo ser humano ha experimentado algún tipo de dolor, y este sufrimiento puede cambiar su vida, por lo que su reacción ante el dolor y el sufrimiento es de no aceptación, de bloqueo y de rechazo, lo que en lugar de ayudarlo le provoca más dolor.

El sufrimiento tiene varios rostros y puede ser causado por la irresponsabilidad humana, por circunstancias fortuitas e imprevisibles, pero está inscrito también en la ley misma de la naturaleza, es decir la dinámica de la separación es una constante de la vida misma. La persona crece en la medida que acepta creativamente el principio de la separación y de la pérdida como condición necesaria para vivir.

También se puede llegar a presentar, ante una pérdida, un choque emocional que se ve reflejado en la dependencia emocional que la persona tenga entre los miembros y que se ve negada, presentándose frecuentemente en familias de alto grado de fusión (Bowen 1991; en Espinosa 2001). Teniendo como consecuencia en la persona la presentación de varios síntomas, que van desde la presentación de una enfermedad física, activando el metabolismo del cuerpo, hasta la presentación de fobias, alcoholismo, fracasos, frustraciones, brotes psicóticos, como los más representativos.

Ante una pérdida existe el inicio de un impacto emotivo, con dudas y negaciones, es decir la persona se cuestiona lo ocurrido, manifestando expresiones como: no pudo haberme ocurrido o debe haber un error. La realidad es difícil de enfrentar, la angustia y la desazón es elevada, como si el psiquismo de la persona tratara de hacer de cuenta que “eso” no paso (Izzo, 2001).

Plaxat (2001), señala que una pérdida se debe entender como, una oportunidad de transformación creativa y saludable, o una oportunidad de aprendizaje. En este caso se debe aprender a: despedirnos, a seguir viviendo desde y para el cambio con todo lo que esto implica; a afrontar y gestionar el malestar, los éxitos, errores y fracasos importantes de la vida, a aceptar que el duelo es un factor importante en la vida, a desterrar el sufrimiento en tiempo, espacio, aptitud y actitudes, a cooperar y no competir, a fomentar valores humanizantes, a proporcionarnos y propiciarnos espacios para la reflexión y la expresión, y por último aprender de la experiencia vivida.

El que el ser humano ante una situación de pérdida, quiera proseguir su vida como si nada hubiera pasado, es una forma de validar la desaparición. Especialmente con



pérdidas traumáticas (accidente, suicidio), es una tarea muy difícil de superar. Esto se consigue cuando la persona se confronta emocionalmente con esa realidad innegable.

Existen muchas pérdidas y ciertas circunstancias requieren una comprensión adicional e intervenciones de ayuda específica. La pérdida del amor, de las ilusiones, de las dependencias y de las expectativas imposibles, también requiere un trabajo de elaboración. A pesar de ser pérdidas necesarias debemos resolverlas para poder crecer.

Gran parte del dolor que experimenta el ser humano es su propia elección, es decir que el dolor no le es impuesto por los demás, cuando ocurre así él tiene la libertad de imponerse y rebelarse; sin embargo para lo que el mismo ha elegido no sucede así y es lo que le produce dolor soltarlo y dejarlo ir. Esto significa dejar de sufrir innecesariamente. Ante el dolor natural hay que tener serenidad, pues es la medicina amarga de la naturaleza, pero en el interior está la sanación a este dolor, reflexionando en el silencio y en la tranquilidad.

Cuando el ser humano sufre más o tiene un gran dolor, se encuentra destruido y esto da como resultado, ser dominado por los demás, e incluso por el mismo, es decir por sus emociones negativas y por todos los pensamientos y acciones que él no acepta en forma consciente al no se liberarse de ellas. Por tal motivo la pérdida es considerada como una valoración basada en un conjunto de factores racionales, emocionales y socio-culturales.

La persona va a afrontar la situación según: el tipo de personalidad, su experiencia de sufrimiento, su elaboración de otras pérdidas, ante los recursos propios y, según las relaciones interpersonales habidas. Así será el paso por las fases y las reacciones ante una situación de pérdida que cada persona tenga que afrontar. La mayoría de las ocasiones la persona niega la situación como una manera de evitar el caos interior y poder sobrellevar la situación ante la cual está sufriendo y debe, a pesar del dolor, enfrentar el caos que se presenta en su vida y para el cual no ha sido entrenado.



Por eso es necesario trabajar las emociones y el dolor de pérdida, para aceptar y elaborar ese dolor, pues de lo contrario es muy posible que aparezca alguna forma de depresión. A su vez Pangrazzi (1998) manifiesta que trabajar en las emociones y el dolor no significa centrarse en ellos y no hacer nada más. En general, nuestra sociedad no favorece e incluso teme las expresiones emocionales directas y abiertas, lo que perjudica a quién está experimentando un duelo.

Todos sufrimos distintas y múltiples pérdidas durante el transcurso de la vida. Es inevitable ante estas situaciones vivir un proceso de duelo. El duelo, es la respuesta a la pérdida de status, de un rol o la separación de algo o alguien, entre otros. Es también considerado como un síndrome, porque la persona presenta determinadas manifestaciones y síntomas (Austillo, 1999).

2.1. Definición y Concepto del Duelo.

“El no ser querido es para la única enfermedad, para la que no hay medicina más que la del corazón”
Madre Teresa de Calcuta.

El **duelo** (del latín *dolus*, dolor), es la respuesta normal y natural, no sería natural la ausencia de respuesta, a una pérdida o separación; es también la respuesta a cualquier tipo de pérdida, no sólo a la muerte de una persona. Por lo que el afrontar un tema fundamental de la vida humana, como lo es la pérdida de un ser querido, produce una vivencia de sentimientos y estados de ánimo.

Como respuesta a la pérdida, origina dolor y aunque la experiencia es algo que el ser humano va experimentando largo de su vida, y que forma parte de él, no deja de producirle un sufrimiento. Aunque cada persona experimenta la pérdida de manera diferente, la mayoría de ellas aparecen como negativas para cualquiera que las experimenta.

El duelo, etimológicamente, procede de una palabra latina *dolus*, que significa dolor, doliente, dolorido, y se trata de un sentimiento por haber perdido a alguien o a algo:

- Muerte de un ser querido.
- La separación de los amantes.
- La ruptura de una amistad.



- El desempleo de un trabajo que era estable.
- El abandono de un hogar.
- Una enfermedad grave, pérdida de la salud.

El duelo es entendido como una experiencia vital complicada, formada por un conjunto de procesos psicológicos, físicos, emocionales, relacionales y espirituales, a partir de la noción subjetiva de la pérdida.

En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor es *total* pues es un dolor:

- Ⓢ **BIOLÓGICO** duele el cuerpo.
- Ⓢ **PSICOLÓGICO** duele la personalidad.
- Ⓢ **SOCIAL** duele la sociedad y su forma de ser.
- Ⓢ **FAMILIAR** nos duele el dolor de otros.
- Ⓢ **ESPIRITUAL** duele el alma.

Pérez (1989), enfatiza que es una prueba de coraje y a la tenacidad del espíritu humano y nos recuerda la fragilidad de la vida. Causa problemas físicos, emocionales, espirituales y cognitivos. El pecho y el abdomen suelen doler, nos cuesta respirar concentrarnos y pensar, llegando a experimentar aislamiento social y presiones económicas.

Sherr (1992; Espinoza 2001), también encontró algunas manifestaciones, al entrevistar a un grupo de viudas cuyos maridos habían muerto dos años antes, de insomnio, deterioro de la salud, falta de contacto con la realidad, sensaciones de la presencia de su marido, apatía, falta de interacción social, hostilidad e irritabilidad.

Según Vargas (1993), el duelo es también un proceso psicológico normal que se pone en marcha frente a una pérdida. Crea una angustia intensa y un dolor innegable, siendo un proceso complejo y continuo. Aún cuando es inevitable, muchas personas no están preparadas para resistir los sentimientos que éste trae consigo.

Al proceso de adaptación según Grimberg (1994), se le ha denominado duelo y es uno de los periodos de crisis más intensos que puede experimentar una persona a lo largo de su vida.



Berg-Cross y Cohen (1995) señala, que el duelo tanto en el hombre como en la mujer, representa una pérdida de seguridad que resulta en un estado de tensión y alarma; manifestándose en la persona con inquietud, preocupación con pensamientos asociados a la pérdida, falta de interés en la realización de metas y en la apariencia personal.

Se trata de una experiencia que se vive muy a menudo, pero que se estudia o discute muy poco. No se resuelve el problema por no hablar de él más bien se complica; es por tal motivo una constante para quien tiene que vivirlo afrontándolo hoy o para quién tendrá que vivirlo mañana, porque la separación forma y formará parte de nuestra herencia (Perusquia, 2000).

Ante la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Es decir, toda la vida en su conjunto, duele. Y esta pérdida es considerada como una de las tragedias más grave que le puede suceder al ser humano. Jaramillo (2001) coincide con Plaxats (2001), al manifestar que el duelo es una experiencia global, que afecta a la persona en su totalidad en los aspectos: psicológicos, emotivos, mentales, sociales, físicos y espirituales.

Además, va a ser una experiencia ambivalente por que va a representar para la persona como:

- † Una *posibilidad*: de maduración, que hace que la persona afronte el proceso de una manera diferente y que consiga de manera consciente e inconsciente, deshacer los lazos, adaptarse a la pérdida y volver a vivir de manera sana; fortaleciéndolo psíquica y espiritualmente.
- † Un *riesgo*: de confrontación al hacer un duelo incompleto o mal elaborado que requiera un tratamiento después de 3 o 4 años.

El duelo es una vivencia penosa y dolorosa, que causa todo lo que ofende a nuestro impulso vital. Y aún elaborado de manera natural, necesita ayuda para que la persona soporte el sufrimiento.

Es también considerado como una dinámica humana contramarcada por las siguientes características:



- 
ES INEVITABLE

Una condición indispensable para el crecimiento es el cambio, y éste no sucede sin la separación. Es una dimensión necesaria de la vida.
- 
CONLLEVA SUFRIMIENTO

Es como un túnel y el único modo de salir de él, es atravesarlo, aceptar su oscuridad como condición para acercarse gradualmente a la luz.
- 
ES PORTADOR DE CRECIMIENTO

No se puede crecer sin sufrir y la vida conlleva un sin fin de separaciones. Es la condición para madurar.

La pérdida es psicológicamente traumática en la misma medida que una herida o quemadura, por lo cual siempre es dolorosa. Requiere un tiempo y un proceso para volver al equilibrio normal que es lo que constituye el duelo.

2.2. Elementos del Duelo.

“Hay que arriesgarnos y descubrir quién verdaderamente está dentro de nosotros; con nuestras experiencias, dolores y diferencias hay: un ser único, irrepetible y maravilloso”...

En quienes sufren la pérdida de un persona con un valor afectivo, tiene lugar el proceso de duelo, que es un proceso durante el cual se atraviesan diferentes etapas, esto es un trabajo que debe realizar la persona que sufre una situación de pérdida, es decir el doliente.

Por lo tanto el duelo, en términos terapéuticos, es indispensable no dejarlo incompleto, congelado, reprimido o anormal, ya que esto daría lugar a una depresión sintomatológicamente más severa.

Dicho proceso de duelo ha sido dividido en etapas por diferentes autores, algunas etapas difieren en cuanto al momento de aparición o nombrarlo, sin embargo no necesariamente estas etapas aparecen en un orden cronológico establecido, incluso pueden experimentarse más de una vez e irse repitiendo alternativamente.



2.3.1. *Etapas del duelo.*

Elizabeth Kübler Ross (1969, en Craing 1990), señaló cinco etapas en el proceso del duelo: negación, ira, negación-racionalización, depresión y aceptación. A esta autora se le ha considerado como la pionera en el trabajo con moribundos, y ha descrito las etapas del duelo de la siguiente manera:

1.- *NEGACION Y AISLAMIENTO*: Período en el cual se reúnen las fuerzas físicas y emocionales para el enfrentamiento con la realidad del deceso. Generalmente la negación es una defensa provisional y pronto será sustituida por una aceptación parcial. Funciona como un amortiguador después de una noticia inesperada e impresionante, permite a la persona recobrase, y con el tiempo movilizar otras defensas, menos radicales. Pueden aparecer sentimientos de culpa por no llorar, por lo que es necesario que cuando surjan los sentimientos de deshago se dejen aflorar libremente. La negación, por lo menos la negación parcial, es habitual en casi todas las personas.

Generalmente es más tarde cuando el paciente usa el aislamiento, más que la negación, es decir, es frecuente que el paciente pueda hablar de su estado de salud y de su muerte como próxima, pero sólo con alguna persona en particular, especialmente con un motivo de confesión.

2.- *IRA*: Puede externarse como rabia o interiorizarse como depresión. Lo saludable es externarla en forma positiva, sacándole partido a esa energía acumulada, reprimida y orientarla hacia algo en propio provecho. En el fondo, el enojo es temor. El miedo puede surgir al no saber cómo enfrentar cualquier complicación o actividad sin el otro.

El dolor y la soledad como sentimientos que afloran en esta etapa, se evitan culpando a otros, y muchas veces se hace enojándose y negando nuestro enojo. En realidad esto refleja el miedo a la no a aceptación de los otros. Y con el dolor físico, también surge la rabia, la envidia y resentimientos contra quienes no pueden hacer algo por evitarlo.

En contraste con la fase de negación, esta fase de ira es muy difícil de afrontar, esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra lo que les



rodea, a veces casi al azar; debe evitarse entonces tomar esos sentimientos dirigidos a los a otros como algo personal.

3.- *PACTO*: Esta fase dura breves períodos de tiempo y se trata de realizar un deseo como premio a un buen comportamiento. Lo que más suele desear es una prolongación de la vida, o por lo menos, pasar unos días sin dolor y sin molestias físicas. Para el cumplimiento de este deseo se establece un plazo que es impuesto por el mismo paciente, y generalmente se realiza la promesa de no pedir nada más. La mayoría de los pactos se hacen con Dios y tienen un carácter confidencial. Generalmente estas promesas llegan a relacionarse con sentimiento de culpabilidad, y esos deseos pueden llegar a ser la enmienda.

4.- *DEPRESION*: Enojo dirigido hacia adentro, incluye sentimientos de desamparo, falta de esperanza, impotencia, tristeza, decepción, soledad; y conductas como alejamiento de la gente y actividades, pérdida de capacidad de gozo y satisfacción, alejamiento de situaciones agradables, presencia de malestares físicos reflejados en dolor, indisposiciones, fatiga, mala digestión y perturbaciones del sueño. Dichos síntomas pueden aparecer y son normales si se presentan temporalmente, al igual que si surgen sentimientos de melancolía y desesperanza. Sin embargo, si continúan y si se pierde todo interés por seguir viviendo, es necesario pedir ayuda profesional. La actividad física, adecuadamente dirigida en esta etapa es la única fuente para sobreponerse y enfrentar la situación.

La culpa puede ser un sentimiento que surja en este estado cuando afloramos sentimientos respecto a deudas, “si debí o hubiera”. Quizá esto haya sido intencional, sin embargo es valiosísimo reflexionar y “perdonarse”. También pueden surgir culpas irracionales y estas perturban hasta que se haya decidido no vivirlas. La muerte no puede cambiar, pero si nuestros pensamientos al respecto.

La depresión suele tener dos fases:

- 1) *Depresión reactiva*, que es acompañada a menudo por sentimientos de culpabilidad y vergüenza. Se experimenta al ver no logrado satisfactoriamente todos los esfuerzos pasados, y al ver los problemas que están ocasionando en el presente.



- 2) *Depresión preparatoria*, en la que se experimenta una pérdida inminente, es decir cuando ya no puede hacerse nada por lo que viene, para enfrentarse a lo desconocido.

En este tipo de depresión manifiesta un alejamiento, porque el proceso para la aceptación de su condición es interiorizado y manejado desde dentro.

5.- *ACEPTACIÓN*: Esta etapa implica que el paciente aprenda a vivir en el presente. Al dejar atrás sentimientos negativos y al liberarse de ellos a través de haberlos experimentado, ya se habrá alcanzado la realidad y vivirá en el presente sin atormentarse ni añorar el pasado. Si el paciente ha tenido el tiempo y el apoyo necesarios para elaborar las fases anteriores del duelo, entonces conseguirá llegar a esta etapa de aceptación de la muerte, libre de los sentimientos que le producirán diversos malestares psicológicos y emocionales.

También se está desprovisto casi por completo de sentimiento, es decir, no vive una felicidad pero tampoco representa un estado de amargura, se le encuentra como si el dolor le hubiera desaparecido y hubiera dejado de luchar.

Lo anterior no significa que todos logren atravesar por cada un de estas etapas de la mejor manera y teniendo como óptimo resultado la aceptación. Hay algunos pacientes que esta última fase de aceptación la experimentan en sólo pocos minutos antes de la muerte y, en el final continuar luchando y nunca abandonaron la esperanza.

Dicha esperanza se puede ver no como una esperanza real, sino más bien una obsesión por aferrarse a lo que ya saben perdido. Dichos sentimientos en el proceso de duelo varían de persona a persona, pero se ha encontrado un patrón en común de experiencias.

Por otro lado, a través del trabajo del doctor Reyes (2000), con pacientes terminales, recopilando las características más representativas de la población mexicana, existen algunas diferencias con respecto a las etapas descritas por Kübler-Ross, debido a la idiosincrasia del pueblo mexicano, que él describe como religiosa.



Lo característico de las etapas descritas por Reyes, es que la tristeza es un sentimiento que se hace manifiesto en todo el proceso, el cual Kübler Ross no menciona. También afirma que las etapas de duelo son vividas tanto por el enfermo como por su familia. Dichas etapas son las siguientes:

1.- *ANGUSTIA*: En ésta se presentan la negación y el aislamiento, pero la mayoría de las veces aparece una real resignación en lugar de la negación; observándose raramente casos de aceptación. Lo anterior es demostrado por el hecho de que frases como “*estamos en manos de Dios*” o “*es la voluntad del Señor*”, nos hacen percibir que la idiosincrasia del mexicano, altamente religiosa, transforma los sentimientos de negación a la resignación e incluso la aceptación. Sin embargo, la angustia es un estado a cómo será la vida de los sobrevivientes, su situación económica, la soledad y el desamparo; por consiguiente esta fase está llena de sentimientos de profunda tristeza.

2.- *La FRUSTRACIÓN*: Esta etapa también está caracterizada por la influencia de cierta religiosidad, que lleva a la represión de los sentimientos de rabia. Sin embargo existen casos en los que se manifiesta abiertamente un odio hacia Dios o hacia la vida, puesto que la frustración radica en la impotencia para concluir con los proyectos comenzados o la elaboración de los proyectos comenzados, o la elaboración de los proyectos planeados. En dicha etapa se manifiestan también profundos sentimientos de tristeza.

3.- *La CULPA*: El sentimiento de culpa se basa en un absurdo. Generalmente se realizan promesas, con el fin de aliviar dichas culpas originadas por pensamientos irracionales: “si no me hubiera portado así, esto no me estaría sucediendo”: Y con esta clase de pensamientos surge la imperiosa necesidad de perdonar y perdonarse.

4.- *La DEPRESION*: Es la siguiente fase, que aparece como respuesta a las pérdidas sufridas, reales o simbólicas, económicas o afectivas, ésta es una depresión reactiva. Y a diferencia de las establecidas por Kübler Ross, antes de la depresión anticipatoria, surge la depresión ansiosa, que es una depresión cargada de dolor. Consiste en que todo el Yo quiere morir y también vivir, provocándose así una guerra en el interior del paciente llenándolo de profunda tristeza. Su primer síntoma generalmente es la aparición de hipocondría. Las otras manifestaciones psicológicas variarán, dependiendo del tipo de enfermedad, por ejemplo “... *un cardiópata manifestará mucha angustia, un cirrótico*



tendrá angustia y culpa, un enfermo de SIDA estallará en rabia hacia Dios, un canceroso con frecuencia manifestará sentimientos de culpa referente a lo religioso...” (Reyes, 2000).

5.- *La ACEPTACION*: Ésta surgirá dependiendo del tiempo y la ayuda adecuada que se le haya proporcionado al paciente, y también de la conciencia religiosa y espiritualidad del mismo. El paciente que así llega a esta etapa, se despide de sus seres queridos sin resentimientos y lleno de una paz absoluta consigo mismo.

Pangrazzi (2001b), señala que el proceso de duelo consta de las siguientes etapas por las que se suele pasar en la elaboración del sufrimiento:

1. Aturdimiento inicial.
2. Lamentación.
3. Negación.
4. Rechazo.
5. Miedo y ansiedad.
6. Culpa.
7. Bronca.
8. Resignación.
9. Recobrando serenidad interior.
10. Integración y aceptación.

Las variables en relación a estas etapas que se presentan en el proceso de duelo, pueden ser comprendidas desde el punto de vista económico, social y cultural de las personas. Incluso la persona que apoya o acompaña a un doliente, muchas veces enfrenta un duelo sin estar del todo consciente de ello.

2.3.2. *Fases del Duelo.*

Las fases del duelo, son etapas por las cuales transcurre el tiempo de recuperación, tienen reacciones normales y esperadas ante cualquier pérdida, y son comunes en todos los individuos que se encuentre viviendo un duelo. Además pueden presentarse simultáneamente, predominando una sobre otra o escalonadamente, pudiendo persistir algunas por un tiempo más prolongado o continuar en la siguiente fase.



Esto nos permite entender y ver el duelo como un proceso, es decir como un camino a recorrer y no como un hecho a superar.

El proceso de duelo, tiene varias etapas para su elaboración, pero generalmente tiene lugar en tres fases que son las siguientes:

- Primera fase:** El doliente va de una aflicción alta a una baja.
- Segunda fase:** El doliente no experimenta una aflicción intensa inmediatamente ni después.
- Tercera fase:** El doliente permanece afectado durante bastante tiempo.

Para Montoya (2000), las fases del duelo se dividen de la siguiente manera:

1. **Primera fase del duelo: La aflicción aguda**

La persona no cree lo que ha pasado, tiene incredulidad, negación-aceptación, confusión, inquietud y angustia aguda.

2. **Segunda fase: Conciencia de la pérdida.**

La persona acepta en pensamiento y realidad la nueva situación, se caracteriza por una desorganización emocional, una constante sensación de crisis nerviosas y tendencia a perder la cordura.

3. **Tercera fase: Conservación-aislamiento.**

Es considerada como el peor periodo de todo el proceso de duelo, donde la aflicción se parece más a una depresión.

4. **Cuarta fase: Cicatrización.**

Este periodo significa aceptación intelectual y emocional de la pérdida, y un cambio en la visión del mundo de forma que sea compatible con la nueva realidad y permita a la persona desarrollar nuevas actividades y madurar.

5. **Quinta fase: Renovación.**

La persona ha realizado cambios en su sentido y estilo de vida, ha recuperado su nivel normal de autoestima y ha aceptado la pérdida, aprendiendo a vivir sin ella y reaccionando aceptablemente ante está.

Este mismo autor enfatiza la importancia de la discrepancia del tiempo durante el proceso de duelo, y aunque es común decir *que el tiempo lo cura todo*, asienta en que los tres tipos de tiempos existentes no tienen la misma presencia durante el duelo. Los tiempos que se presenta son:



1. *Tiempo cronológico:* es el medido por los relojes, el dolor de la pérdida en lugar de mejorar empeora y su importancia durante los primeros meses del duelo suele ser menor.
2. *Tiempo biológico:* es la forma en la que el cuerpo envejece, es el impacto del paso del tiempo cronológico en la existencia física y no parece tener mucha importancia durante el duelo.
3. *Tiempo subjetivo:* es la percepción o vivencia subjetiva del paso del tiempo cronológico, es el tiempo que en lugar de mejorar suele empeorar a medida que el deudo adquiere conciencia de la pérdida y el presente puede llegar a ser caótico.

Esto se debe a que el dolor del duelo, es un dolor que en lugar de mejorar empeora con el tiempo y no tiene perspectiva de mejora a corto plazo, por lo que se requiere que el individuo en su proceso de recuperación, acepte que es un proceso lento y doloroso. Además de que se requiere que se examine y revalore el concepto de pérdida y duelo dentro de su propia existencia, para llegar así a vivir, y no sólo sobrevivir después de una pérdida.

Para Pangrazzi (2001b), el proceso de duelo tiene cuatro fases secuenciales:

1. Experimentar pena y dolor.
2. Sentir miedo, ira, culpabilidad y resentimiento.
3. Experimentar apatía, tristeza y desinterés.
4. Reparación de la esperanza y reconducción de la vida.

Dentro de estas tres fases del proceso de duelo, se puede encontrar relevancia de acuerdo a las etapas que el proceso tiene para su elaboración, considerando que el ser humano ante una pérdida puede manifestar tanto las etapas y sus fases en diferente orden y vivirlo según sus circunstancias.



Por otra parte en el significado del luto es evidente el dolor sentido por la pérdida de un ser querido expresado en forma de autoenajenación, en este lapso la vida social queda suspendida para aquellos afectados, se abstienen de diversiones, usan vestidos viejos o de color negro, otros se rasuran el pelo o bien lo dejan crecer largo y desaliñado. En efecto la muerte de un ser querido deja una desolación, como desierto, que provoca una crisis profunda del sentido de la vida.

2.3.2. Teorías del luto.

Según Lazcano (1991), describe tres teorías psicológicas del luto, con las que se puede confrontar hoy en día la situación existencial de una pérdida grave:

1. TEORÍA BIOLÓGICA

Señala que el luto rompe una unión de apego, desde esta óptica el luto es un proceso que tiende a resolver el problema de la supervivencia no asegurada. Cuando el luto se desarrolla normalmente tiene más o menos la conducta siguiente: primeramente se observa una fase en la que existe la búsqueda espasmódica de la persona desaparecida, seguida de una segunda fase en la que dominan vivencias de alarma: rabia, culpa, depresión; apareciendo después una tercera fase se caracteriza por una desvinculación o desunión con el desaparecido, en este momento se forma una nueva identidad y la posible instauración de otras nuevas opciones.

2. TEORÍA PSICOANALÍTICA

Refiere que primeramente la persona de luto tenderá a una búsqueda frenética de la persona perdida (volver a los lugares habituales de encuentro), que implica un carácter defensivo, adquiriendo un significado de “negación” de la pérdida sufrida; igualmente la rabia, depresión y la culpa tendrán un carácter defensivo mas avanzado que la anterior (negación); posteriormente viene la desunión con el objeto de amor perdido, que el psicoanálisis llama, retiro de inversión líbica, es donde a partir de la culpa y la depresión se empieza a concebir posibilidades de reparación de la pérdida sufrida. Esta reparación consiste en hacer vivir dentro de sí el objeto de amor perdido en la realidad exterior, a través de una identificación idealizadora con el desaparecido, haciendo posible su introyección.. Una vez que el objeto perdido vive dentro de nosotros se puede aceptar la muerte externa y la libido desempleada por el objeto de amor perdido se vuelve disponible para otras inversiones objetuales.

En resumen que para la teoría psicoanalítica sobre el luto, la pérdida se supera a través de la reparación, es decir, cuando se hace revivir dentro de sí (mediante todas las etapas descritas) a la persona querida muerta.



3. *TEORÍA EXISTENCIALISTA*

En su primera fase, el dolor es locura. Se quiere revocar lo irrevocable, llamar a quien no puede contestar, sentir el roce de la mano que se ha ido para siempre, ver la luz de unos ojos que ya no nos sonreirán y en los que la muerte ha cubierto de tristeza todas las sonrisas que brillaban. A nosotros nos remuerde vivir, nos parece que robamos algo que es propiedad de otros, quisiéramos morir con nuestros muertos.

Las personas tienden a asimilar la pérdida de un ser querido de diferentes formas. Para algunos la experiencia les sirve como oportunidad para el crecimiento personal, a pesar de ser un momento difícil y doloroso. No existe una forma correcta de asimilar la muerte. La forma en la que una persona en particular manifiesta su pena dependerá mucho de su personalidad y de la relación que tuvo con el fallecido. La forma en que se desarrolló la enfermedad, las características culturales y religiosas del individuo, la forma en que afronta situaciones difíciles, su historial de salud mental, los sistemas de apoyo a su disposición, y su estado económico y social.

El duelo incluye el proceso de incorporar la experiencia de la pérdida en la vida de la persona, y se ve influenciado por costumbres culturales, rituales, y las reglas sociales sobre como lidiar con la pérdida. Lo que genera modalidades y tipos de duelos, como una respuesta del ser humano ante dicha experiencia.

2.3. Modalidades del duelo.

“El silencio es como la ropa que nos cubre, que al romperlo nos deja solos y desamparados”.

El proceso de duelo no se realiza de inmediato, está constituido por una serie de movimientos, o fases, en la vida anímica de la persona, que se alternan entre sí, se superponen, y hasta se refieren con periodicidad. Tanatológicamente se reconocen tres modalidades del duelo (Tovilla, 1994 en Pérez, 1995).



Las modalidades o los tipos de duelo son los siguientes:

1. *DUELO NORMAL*

Tiene una duración aproximada de seis meses a un año y consta de varias etapas: la de negación; la de enojo y culpa; en donde el resentimiento es contra todos; la de regateo ante la incapacidad y en donde se pretende ganar tiempo, y la de depresión, caracterizada por alteraciones del sueño, de la libido, fatiga, y en ocasiones se inicia o propicia el consumo de alcohol o algunos medicamentos.

2. *DUELO PATOLÓGICO O COMPLICADO*

En el que se presentan las mismas características del normal pero no se disipan aún después de dieciocho meses de la defunción y el que lo padece enfrenta un sentimiento de culpabilidad permanente.

3. *DUELO ANTICIPATORIO*

No es más que la aceptación de un evento irreversible. Es característico sólo de la familia, permite comentarios intrafamiliares sobre el tema, los cuales descargan un poco de la tristeza y facilita que a través de estos comentarios se refuerce la esperanza familiar, además el apoyo de todos elimina cualquier sentimiento de culpa.

Por tal motivo, distinguir entre formas no comunes y normales del duelo es difícil debido a que las respuestas anormales reflejan una mayor intensidad, prolongación o variación del duelo normal. Sin embargo, considerando la variabilidad, individualidad en cuanto a su expresión y cronología, y otros factores situacionales y sociales, el duelo puede tomar muchas formas; pues cualquiera que sea la razón muchas veces el individuo no sigue el curso normal del duelo, llevando a cabo de una manera poca adaptativa, lo que conlleva como mayor prioridad buscar ayuda profesional.

Por su parte Bautista (2001c), menciona que existen diversos tipos de duelo, según las circunstancias de su origen, la actitud y el tiempo que se da en la elaboración del proceso de duelo:

- *ANTICIPADO*: precedido con tiempo y pleno conocimiento de la situación, permite prepararse anímicamente.



- **RETARDADO:** por no asumir la realidad o por preocupaciones urgentes, no se afronta la situación, se demora el proceso de aceptación, perdura el sufrimiento y no se da una elaboración positiva.
- **CRÓNICO:** la reacción dura años, produciendo constantes sufrimientos.
- **EMERGENTE:** el sufrimiento reaparece según etapas, fechas, situaciones...
- **PATOLÓGICO:** se desencadenan mecanismos de defensa que alteran emocionalmente a la persona y que necesitara apoyo espiritual y profesional.
- **EXTRAORDINARIO:** ocasionado por situaciones críticas de la muerte: aborto, suicidio, homicidio, tortura, cuerpo sin aparecer, guerras, catástrofes, entre otras.
- **COMUNITARIO:** afecta a muchas personas y por mucho tiempo. Nadie puede hacer el duelo del otro, pero nadie debe hacerlo sólo.
- **SALUDABLE:** tras un proceso de elaboración del sufrimiento se llega a la paz y serenidad.

Los tipos de duelos por su intensidad, circunstancias, implicaciones emotivas, conflictos y reacciones anómalas, hacen que la persona somatice o entre en un cuadro depresivo. Por lo que es importante ayudar a detectar el origen del dolor y dar soluciones rápidas, esto se manifiesta más en los duelos extraordinarios o patológicos. En estos casos la persona vive en soledad su dolor, abrazando y estrujando aún más el corazón herido, se debe al inicio llorar hacia fuera y, luego hacia dentro autoconfrontándose.

2.4. Manifestaciones del Duelo.

“El dolor no es inaguantable, lo inaguantable es tener el cuerpo aquí y la mente en el pasado o en el futuro”. Anthony de Mello

La manifestación e intensidad del sufrimiento en el duelo, va en relación con el tipo de pérdida, las causas y las circunstancias que la persona haya experimentado, no es la misma expresión ante una pérdida de un bien material, a la de un ser querido.

En el proceso de duelo y en los efectos que se presentan dentro de éste, se involucran el aspecto individual y familiar, el medio ambiente, la experiencia de vida y las actitudes de los familiares (Durán, 1991). También los factores socioculturales de género y



espirituales repercuten en el proceso, e incluso dentro del contexto social existe una marca diferencia en la manera en que el hombre y la mujer manifiestan este proceso.

A este respecto Espinoza (1992), señala que la mujer tiende a girar en torno a las demandas de otros y tiene más facilidad para acercarse a sus seres queridos, tiene más redes de apoyo, más actitudes de expresividad y cierta flexibilidad hacia sí misma y los demás. Mientras que para el hombre la manifestación de una situación de duelo es más difícil, pues se le ha educado para demostrar fortaleza (física y emocional), y dejar cualquier manifestación contraria, no permitiéndole cualquier tipo de expresividad (Corsi, Dohmen, Sotés, y Bonino, 1995).

El duelo nunca acaba en un sentido, solo se encuentra un lugar adecuado para lo que se perdió en la vida emocional del deudo, que le permite continuar viviendo de una manera eficaz en su mundo (O'Connor, 1996).

Paredes (1999), señala que el duelo consiste en la reacción cultural, consciente e inconsciente ante una pérdida. Éste incluye el proceso de incorporar la experiencia de la pérdida en la vida de la persona, y se ve influenciado por costumbres culturales, rituales, y las reglas sociales sobre como lidiar con la pérdida.

Para Bautista (2001a), la forma de expresar el duelo está estrechamente relacionada con la cultura a la que pertenece, a las situaciones que rodean la pérdida, la situación vital. Ésta va a abarcar distintos tipos de emociones, tales como llanto, negación, aturdimiento, entre otros.

En estos casos el terapeuta, debe tener la sensibilidad necesaria para permitir la construcción de la realidad mediante el análisis de sus interpretaciones, creencias y explicaciones que la persona tiene de una situación de pérdida, para poder tratar el proceso de duelo. Las manifestaciones de duelo aparecen de la siguiente manera:

- A. *Sentimientos*: Tristeza, soledad, añoranza, ira, culpabilidad, autorreproche.
- B. *Sensaciones físicas*: Estómago vacío, tirantez en tórax o garganta, hipersensibilidad a los ruidos, sentido de despersonalización, sensación de ahogo, boca seca.



- C. *Cogniciones o pensamientos*: Incredulidad, confusión, preocupación, presencia del fallecido, alucinaciones visuales y auditivas.
- D. *Comportamientos o Conductas*: Sueño con el fallecido, trastornos del apetito por defecto o por exceso, conductas no meditadas dañinas para la persona (conducción temeraria), retirada social, suspiros, hiperactividad y llorar, frecuentar los mismos lugares del fallecido.

En las manifestaciones del proceso de duelo queda dañada la biología de la persona, su corporeidad, se resiente la biografía sus proyectos estilos de vida, su mundo espiritual y emocional, y se reduce la biofilia es decir su sentido existencial. Además afecta a la persona en todas sus dimensiones física, emocional, intelectual, social y espiritual, y en cada una de ellas se manifiesta con diferentes reacciones (Pangrazzi, 2001).

2.5. Finalización del Duelo.

“Liberar en cada hombre lo que le impide ser el mismo, permitiéndole realizarse según su genio singular”. Oliver R.

La profundidad del dolor que presenta el ser humano, lo convence de que nadie puede ayudarlo o de que no podrá sobrevivir. De ésta manera, cuando las sociedades atraviesan por periodos prolongados de violencia y conflicto intenso, durante los cuales las posibilidades de elaboración del duelo son mínimas, estas angustias, rabias y venganzas colectivas se convierten en un sedimento emocional y social, que alimenta sus acciones y respuestas mientras perpetúa el accionar violento y reafirma las ideologías que le sustentan. En consecuencia, el tejido social se debilita cada vez más y el impacto psicológico, social y cultural sobre los individuos y las sociedades aumenta (Riaño, en Campione, 1994).



Barrios (1998), menciona que cuando se trata de ignorar o demorar el duelo éste encuentra un camino para hacerse conocer, es decir no se evapora si se ignora, y siempre busca una salida para su manifestación.

Por lo que, se requiere: Establecer estrategias que lleven a la aceptación y su expresión controlada y segura de lo que se está viviendo en ese momento, Desarrollar las habilidades necesarias para desenvolverse en las nuevas situaciones. Pensar en que es imposible abarcarlo todo, pero no olvidar que los seres humanos somos adaptables, Aceptar que se pueden establecer nuevos apegos, sin que por ello dejemos de querer a quién se fue, pero sobre todo recordar que la mejor manera de sanar una herida y aceptar una pérdida, es otorgarle un lugar en nuestro corazón y respetando ese hueco, permitir un espacio para los demás.

El ser humano aunque en ocasiones experimenta situaciones de alegría o de dolor, le es difícil expresar o manifestar lo que está sintiendo. Al respecto Perusquia (2000) enfatiza que la persona crece, en la medida que acepta creativamente el principio de la separación y de la pérdida como condición necesaria para vivir. Cuando lo que se intenta es bloquear el duelo: evitándolo, suprimiéndolo o negando que existe dolor, sólo se logra prolongarlo. Lo que se reprime aparecerá más adelante y hay que abordar el dolor para poder superarlo.

Será la aceptación de la pérdida, su integración y desde ahí una reacomodación de su vida. Nadie atraviesa este proceso de igual manera, el objetivo es acompañar a aquellos que atraviesan una pérdida, hasta su recuperación, momento en que les es posible armar un proyecto de vida diferente acorde a su nueva realidad, sin el dolor intenso inicial y con su identidad reestructurada (Bautista, 2001c).

El duelo deja de ser una enfermedad, cuando puede ser elaborado adecuadamente. De no ser así pueden aparecer complicaciones tales como duelos crónicos, retrasados, exagerados o enmascarados; cada uno de los cuales necesitan trabajarse con procedimientos específicos de acuerdo al caso (Pangrazzi, 2001).



Además de que la sociedad actual ha eliminado muchas expresiones del duelo y ha reducido otras con lo cual no se facilita su sana elaboración. Y se deja de lado el ritual que cada ser humano tiene para sobrepasar una situación de pérdida y que constituye un caudal acumulado que logra una sana y sabia manera de ayudar emocionalmente a las personas en duelo, permitiéndolo expresar sus sentimientos ante dicha situación.

La no-elaboración del duelo a nivel individual puede tener repercusiones sociales, psicológicas y emocionales. En el ámbito grupal las consecuencias pueden alimentar angustias, impotencias o rabias colectivas; que, al carecer de medios de expresión, terminan canalizándose o bien quedando en la memoria repetitiva y no procesada de la venganza, en la internalización del odio, en la construcción de ideologías de exterminio, o bien en la autodestrucción. Por el impacto a nivel individual, organizacional, social y en los otros ámbitos de la vida que tiene una situación de pérdida, y por el tipo de emociones que se presentan de manera interna y externa en cada una de las personas que se ven afectadas ante dicha situación. Es necesario plantear alternativas que ayuden a las personas o manejar sus emociones en este episodio, procurando así mejorar la calidad de vida en todos los ámbitos que contemplan al ser humano.

Dentro de la elaboración del Duelo debemos considerar lo siguiente:

1. Permitir la expresión de emociones: respetar silencios y permitir el llanto.
2. Dar mensajes congruentes: de compasión y de ayuda.
3. No dar falsas esperanzas.
4. Preguntar necesidades.
5. Sugerir distracciones.
6. Mantener una mirada de interés y comprensión.
7. Contacto físico y proximidad.
8. Derivar.



En base a esto es necesario considerar una serie de aspectos, para poder finalizar el proceso de duelo, tales como:

1. ACEPTAR la realidad de la pérdida.
2. SUFRIR pena y dolor emocional.
3. AJUSTE al medio sin la persona desaparecida.
4. QUITAR la energía emocional reconduciéndola hacia otras relaciones.

El hablar de la persona desaparecida sin dolor es un indicador de que el duelo ha terminado, dos años es la fecha más aceptada para vivirlo. Hay personas que nunca completan el duelo reapareciendo la pena de vez en cuando.

Para hablar de una transformación saludable del duelo, se debe tener una buena comunicación, se debe conocer y respetar los distintos significados que la persona le da al concepto. El afirmar que el duelo debe ser elaborado no significa que está elaboración deba ser siempre saludable, pues es en la mayoría de los casos es complicada y en algunos otros puede adquirir formas patológicas.

El ser humano lo que busca es sanar su herida emocional, es decir que quede bien cicatrizada, lo que significa que pueda recordar lo que la ocasiono, al ser o la situación, sin sentir el gran dolor del principio. Todo esto implica una despedida, desaferramiento, resituar lo perdido, renovar el significado y rehacer su propia vida (Izzo, 2001).

El duelo no finaliza de la noche a la mañana, es un proceso de sanación donde la persona está enfrentando y elaborando una situación dolorosa y de reajuste en todos los aspectos de su vida; se manifiestan altibajos anímicos, obstáculos, y es un dolor vivido sin anestesia, con el cual se convive diariamente donde el corazón acribillado por la pena y la ausencia, por la extrañeza y el apego, tiene mucho que decir y necesita ser escuchado.

La persona experimenta emociones tan fuertes y parece que el tiempo se detiene, donde el sentir tiene su propia lógica, pues la razón no entiende lo que el corazón experimenta y brotan lágrimas a la tierra de desesperación y lágrimas al cielo en señal de respuesta y esperanza a su inaguantable dolor.



Para apoyar a una persona a la elaboración de su proceso de duelo es necesario, cuidar su mente y su corazón, es decir establecer una actitud de escucha y un diálogo que encamine a la aceptación del sufrimiento y sus reacciones; lo que no se asume, no se redime, la sanación del duelo es externa e interna, y la persona es objeto y sujeto de su duelo. Esto permitirá elegir la actitud ante el dolor y poder identificarlo y superarlo por sí mismo.

Es necesario confrontar a la persona en su dolor, desde el ir modificando sus esquemas mentales, pues no todo lo que brinda alivio nos ayuda a sanar el sufrimiento ante el duelo. Hay que ir desapegando a la persona, para que logre una sana elaboración de su proceso de duelo, pues la intensidad del duelo es proporcional a la fuerza de los apegos.

Para que la persona logre esto se requiere de voluntad, tiempo y recursos de su parte, y del apoyo y ayuda de los otros. Aunque también se ven involucrados su propia historia y personalidad, así como las experiencias anteriores que ha vivido ante una pérdida.

La extrañeza, el apego y la pena de la pérdida actúan profunda e inconscientemente en el psiquismo de la persona, produciendo al inicio del duelo alucinaciones olfativas, auditivas, táctiles, visuales y oníricas. Estas alucinaciones son consideradas necesarias, naturales y normales, formando parte del desapego físico y emocional, pero si perduran tienen repercusiones negativas (Pangrazzi, 2001b).

Plaxats (2001), entiende al ser humano como un compendio de cinco dimensiones: mental, física, emocional, relacional/social y espiritual, con sus distintas maneras de comprender cada una de estas dimensiones. También señala que debe existir una humanización en las relaciones intra e interpersonales, y más aún en el acompañamiento ante pérdidas significativas. Aunque en la mayoría de las veces una situación de pérdida, a pesar de ser esperada, nos llega de sorpresa y cada ser humano la vive de diferente forma y en ocasiones no hay tiempo suficiente para trabajarlo o sobrellevarlo.

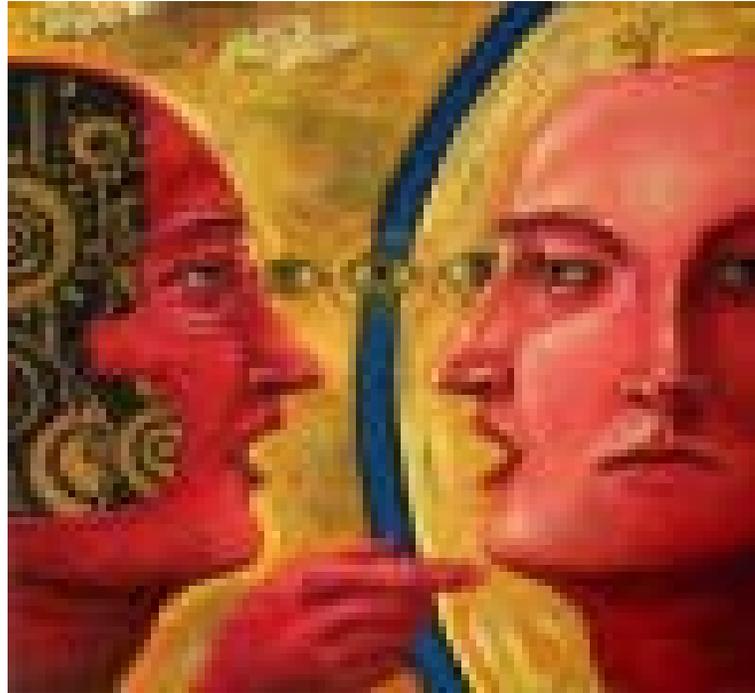
Una segunda instancia para llegar a elaborar un proceso de duelo, se abordó en este capítulo describiendo cada uno de los conceptos que lo conforman. Por lo que en el siguiente capítulo, se abordará la última instancia para llegar a elaborarlo, donde la persona reforzará el conocimiento de sí misma, de sus emociones, sus pérdidas y sus



duelos, para llegar a manejarlos. Permittedle llegar Las terapias de las distintas corrientes de la psicología, se han dedicado a la atención de las personas en un proceso de duelo, en el presente proyecto se concentrara sólo en la Terapia Humanista que a continuación describiremos.

Por medio de las emociones se llega a reconocer, aceptar y elaborar un proceso de duelo y en base al conocimiento de si mismos, se llega a elaborar de una forma sana y a tener un manejo adecuado de las emociones que el ser humano manifiesta ante dicha situación. En el siguiente capítulo se describirá el taller “*conociéndome y conociendo mis emociones*”, donde se planteará la alternativa de este proyecto.

CAPÍTULO 3



TALLER
"CONOCIÉNDOME Y CONOCIENDO
MIS EMOCIONES"



AMIGO MÍO

Amigo mío..., yo no soy lo que aparento. Mi apariencia no es sino un ropaje que visto, un ropaje cuyo cuidadoso entretreído me protege a mí de tus preguntas y a tí de mis descuidos.

El “yo” que llevo en mí, amigo mío, habita en la morada del silencio, y en ella se quedará para siempre, inadvertido e inabordable.

No deseo que creas lo que digo ni que confíes en lo que hago, pues mis palabras no son sino tus pensamientos, convertidos en algo sonoro, y mis acciones no son sino tus esperanzas llevadas a la acción.

Cuando dices: “El viento sopla en dirección Este”, yo exclamo: “ Sí, claro que sopla hacia el Este.”. Pues no quiero que te percares entonces de que mi mente no habita en el viento, sino en el mar.

Cuando es de día para tí, amigo mío, para mí es de noche. Pero aún entonces hablo de la luz del día que baila por las colinas, y de la sombra purpúrea que atraviesa el valle; pues no puedes oír las canciones que canto en mi oscuridad ni ver las alas que agito entre las estrellas. Y no quiero esforzarme para que oigas y veas lo que me sucede; prefiero estar solo en medio de la noche.

Cuando tú subes a tu Cielo, yo bajo a mi infierno. Incluso entonces me llamas a lo largo del golfo infranqueable que nos separa: “¡Compañero, camarada mío!”. Y yo te respondo: “¡Compañero, camarada mío!”, porque no quiero que veas mi infierno. Las llamas te quemarían los ojos y el humo te sofocaría. Pero yo amo demasiado mi Infierno como para querer que tú lo visites. Prefiero estar a solas en mi Infierno.

Tú amas la verdad, la Belleza y la Justicia y, por darte gusto, yo asiento y hago como que amo esas cosas. Pero en el fondo de mi alma me Río de tu amor por todo eso, aunque no permito que veas mi risa. Prefiero reírme yo solo.

Amigo mío, eres bueno, prudente y sensato, aún más, eres perfecto. Por mi parte, yo también hablo contigo con sensatez y cordura. Y, sin embargo, estoy loco. Pero enmascaro mi locura quiero estar loco a solas.

Amigo, tú no eres amigo mío, pero, ¿cómo puedo hacer que lo comprendas? Mi camino no es el tuyo, aunque andamos juntos y cogidos de la mano.

KHALIL GIBRAN
“EL LOCO” EL JARDÍN DEL PROFETA.



” Pongo el oído atento al pecho, como en la orilla el caracol al mar. Oigo mi corazón latir sangrando siempre y nunca igual. Sé por qué late así, pero no puedo decir por qué será. Xavier Villarrutia.

Una de las características importantes del ser humano es que siempre tiende hacia el desarrollo. No se puede decir que nadie lucha para sobrevivir, de algún modo todos luchan de diferente manera; por el hecho de ser humano, es digno de confianza y tiende hacia un crecimiento de auto superación y autorrealización. Pero en el camino se encuentra con obstáculos tanto emocionales como físicos, el ser humano empieza a no creer en sí mismo y por lo tanto en los demás.

Todo esto va generando vacíos en la persona lo que provoca que no encuentre un sentido a sus existencia y al no encontrarlo en las cosas agradables u ordinarias de su vida, provoca que ante situaciones de dolor o sufrimiento le generen un vacío más grande y a su vez un mayor sufrimiento.

El ser humano está llamado a buscar un sentido a su existencia, para lo cual requiere reconocerse así mismo y reconocer las herramientas que necesita para lograrlo. El origen de este conocimiento surge de las experiencias vividas durante su vida, luego la voluntad que debe ser la motivación básica para llegar a la reflexión sobre el concepto mismo de la felicidad; pues está no existe como algo abstracto, sino que se construye mediante la actitud, la voluntad y el conocimiento interno. Está constante búsqueda se presenta durante el proceso de crecimiento del ser humano y de la sociedad, pues estar vivo implica buscar un sentido a nuestra existencia, y al encontrar este sentido se tiene una razón para vivir, aceptarse y amarse como ser humano, deseando ser feliz en cada ámbito de la vida.

Frankl (1990) refuerza esto, mencionando que la felicidad debe ser deseada y que es una consecuencia de la búsqueda, de los actos intencionados y de actuar con libertad, conciencia y responsabilidad.

La felicidad interna es eterna, de uno depende y es responsable de ella, pero la felicidad externa es temporal y se deposita en el otro, es decir en alguien o en algo.



3.1. Conceptos.

“Un comportamiento básico para que yo pueda ser alguien, es la conjunción de tres fuerzas de enorme influencia mutua: Cuerpo, Mente y Espíritu”.

La falta de conocimiento de la persona y la fragmentación del individuo, a generado que se busquen continuamente explicaciones sobre la existencia; en el camino de está búsqueda a indagado desde lo científico hasta llegar a las sectas o el espiritismo. Lo que en lugar de ser una respuesta a su interrogante, ha sido un obstáculo que prolonga más su dolor y el sentido a su existencia. Las alternativas de ayuda que encuentra la persona son rápidas y fáciles, pero el conocimiento de sí mismo requiere voluntad, tiempo y recursos. Esto se ve también ante una pérdida o duelo, es decir necesita aceptar que es un proceso y por lógica conlleva un tiempo.

El autoestima es el sentimiento de valía hacia la propia persona que se manifiesta por la aceptación y valoración del yo, la motivación, el trato con dignidad y el amor hacia uno mismo. Este sentimiento de valía es el pilar sobre el que se sustenta la felicidad, por lo cual es importante poseer un adecuado nivel de autoestima, para que la persona pueda desarrollarse. Y reconocerse como dueño de sí mismo, de su cuerpo, de todo lo que hay en él, de su mente, de todo lo interno y externo que lo constituye incluyendo ideales, pensamientos, emociones cuales quiera que éstas sean, un ser con limitaciones sin olvidar las posibilidades, cuya felicidad depende de él y de nadie más.

Es importante que la persona trate de desarrollar adecuadamente aquellas habilidades emocionales que le permitan crecer como persona, y el nivel de autoestima suficiente para su desarrollo y éxito personal. Sin embargo, algunas personas experimentan constantes bloqueos emocionales que les impiden rendir con toda su capacidad en las diferentes etapas de la vida diaria, esto produce que se sientan mal consigo mismo y que no se sientan satisfechos con el desarrollo de su vida.



3.2. Enfoque Humanista.

“Los hombres mantenemos nuestra libertad de elección y de instinto”.

En la Psicología Humanista, “humanizar” significa: una forma global, integradora, creativa, sensitiva y respetuosa de entender al ser humano, su entorno y sus interacciones. Desde esta perspectiva la aflicción y el dolor ante situaciones de pérdida, mediante una adecuada elaboración del duelo incrementa la fortaleza para afrontar lo negativo y lo positivo, en el presente y en el futuro de la existencia del ser humano.

Además, de que cada pérdida puede ser también una oportunidad de transformación creativa, sí se logran integrar sentimientos, emociones, actitudes, creencias, ideas, omisiones y acciones que se ven involucradas en el proceso de duelo.

El objetivo de la psicología humanista es hacer que la persona se responsabilice de sí mismo, que reconozca su capacidad de elección, a partir de la libertad que goza y que lo conlleva a ser responsable de sí mismo y a comprometerse con sus acciones; siendo considerado el ser humano como un ser único, irreplicable, singular, con potencialidades y limitaciones, teniendo una dimensión individual con carácter social. Desde el enfoque humanista, teniendo como eje la Terapia Gestalt, y su proceso de toma de conciencia como fundamento para cualquier cambio, se ha llegado a utilizar enfoques psicocorporales, dinámicas de grupo, de visualización, entrenamiento asertivo, conjuntado con procedimientos de reflexión, análisis y comprensión de los procesos de duelo, desde una perspectiva global e integradora (Plaxats, 2001).

Este enfoque tiene fundamentos fisiológicos y metodológicos, que muestran interés por demostrar que el ser humano no es el resultado de algo sino que es la parte de una unidad y que tiene la libertad de elegir, actuar y asumir el reconocimiento, aceptación y responsabilidad de sus acciones.

Se necesita reflexionar como sociedad, es decir hacer conciencia y humanizarse, para llegar a una adecuada relación intra e interpersonal, ante una sociedad doliente y en constantes pérdidas. Logrando así brindar ayuda, orientación y apoyo a la gente que vive pérdidas significativas en general.



En nuestra sociedad no se nos ha enseñado a reconocer, aceptar, educar y manejar adecuadamente a las emociones, limitando la expresión de lo que se siente y origina que ante cualquier situación de dolor el ser humano se sienta sólo.

Se requiere tener una actitud de apertura al cambio, dejar de fragmentar nuestra cultura, nuestra sociedad y, como consecuencia nuestra persona. Ya que esta división se ve reflejada las acciones de una persona, que es considerado como una parte del todo que lo conforma, es decir la unión de cinco dimensiones relacional, espiritual, emocional, física, social y mental.

Al fragmentar o negar el dolor del sufrimiento, se priva al ser humano de reflexionar, afrontar y aceptar, un proceso normal, natural y necesario de la vida, que por consecuencia carece de un sentido para aceptar y vivir.

Se pretende que el individuo aprenda a identificar, dirigir y aceptar su vida, y por consecuencia sus emociones con una manifestación adecuada. Pues no es erróneo que manifieste la emoción sino la forma en que se expresa, pues en lugar de volverse un apoyo le perjudican generando heridas y confusiones en su manifestación.

Lo que significa que mientras más adecuada sea la elaboración del duelo, se afrontará con fortaleza y aceptación lo positivo y lo negativo, el presente y el futuro de la existencia del ser humano, logrando dar un mayor peso al aquí y al ahora. Permitiéndole ver ante cada pérdida una oportunidad de transformación e integración de sentimientos, emociones, actitudes, creencias, pensamientos, emociones y acciones, que se ven reflejadas su vida.

En este proyecto se propone una forma de conducir la expresión de las emociones en un proceso de duelo, en un taller donde se brindarán alternativas y herramientas sobre el conocimiento de sí mismo y de estos aspectos. Esto permitirá lograr el objetivo principal de este proyecto que es dar elementos a la persona para enfrentarse a una pérdida, reconociéndose como persona; es decir trabajando todas las áreas que contempla el ser humano y enfatizando en el tipo de emociones que se manifiestan ante cada situación de nuestra vida.



Conociéndose y conociendo sus emociones la persona puede afrontar y manejar una situación de pérdida, y la manifestación adecuada de sus pensamientos, sentimientos y emociones. Por lo que se da a conocer la manera en que se puede sobrellevar el duelo tanto en el ámbito psicológico, biológico, social, emocional y espiritual.

Llegando a mejorar la calidad de vida emocional y facilitar la expresión de los sentimientos que se suceden a lo largo del proceso que precede ante una pérdida, principalmente en el ámbito psicológico.

Para la aplicación del presente proyecto se aplicará un taller que consiste generalmente en los siguientes elementos:

3.3. Metodología.

“Soy un cuerpo con espíritu que al fin encontró el camino divino hacia la paz emocional”.

La psicología trata los fenómenos psíquicos, los cuales son estudiados desde afuera y desde adentro, es decir por la naturaleza particular de su objeto, que se caracteriza por un mundo interno que es lo subjetivo y sus comportamientos externos que es lo objetivo.

Los métodos cualitativos hacen uso de las palabras, descripciones, viñetas y relatos, se apoyan en pequeñas muestras, no representativas estadísticamente de entrevistados; además lo que interesa es estudiar los significados que los individuos atribuyen a sus circunstancias el tipo de conductas que se derivan de tales definiciones de la situación (Ispizua, 1989, en Pérez y Trejo, 2000).

La tecnología cualitativa implica, un estilo de investigación social en el que se da una insistencia especial en la recogida esmerada de datos y observaciones lentas, prolongadas y sistemáticas a base de notas, records, ejemplos, grabaciones (Martínez, 1989).



3.3.1. Características de las personas.

Muestra: El taller está contemplado para una población de 12 personas jóvenes aproximadamente entre 20 y 22 años. El taller se llevo a cabo con 18 personas y lo terminaron 12 (diez mujeres y dos hombres). El rango de edad fue entre los 18 y 26 años de edad.

3.3.2. Características del taller.

El taller contará con 10 sesiones de 2 hrs. cada una, con un receso y tendrá como Título: “Conociéndome y conociendo mis emociones”.

Objetivo: Que la persona reconozca qué el conocerse a sí misma, es conocer qué emociones tiene, ante qué situaciones las presenta y cómo las manifiesta; para que las acepte y maneje ante una situación de pérdida, ayudando así a una mejor elaboración del proceso de duelo.

PROCEDIMIENTO

Dentro de los objetivos del taller está que al reconocer cada una de las emociones puedan llegar a nombrarlas, para poder así plantear alternativas de solución para un manejo adecuado de éstas. Esto con la finalidad de que puedan distinguir entre una emoción y un sentimiento, y como se manifiestan cada uno de ellos.

También es necesario que la persona, pueda reconocer que durante todo el transcurso de su vida tienen constantes pérdidas que marcan o no su existencia, y que ante cualquier situación de dolor, por su propia naturaleza se presentan desgastes físicos y psicológicos. Y que al reconocerlos pueden manifestar un sentido, una solución y llegar así a la aceptación.

La metodología del presente proyecto fue la Historia de Vida, donde cada uno de los participantes, la elaboraba al final para que ellos mismos vayan distinguiendo y conociendo las emociones que presentan ante una situación de pérdida y llegando así a reconocer y aceptar las emociones que manifiestan y tengan habilidades para poder manejarlas.



Al término de cada sesión se analizarán las historias de vida de cada uno de los participantes, para recoger los aspectos esenciales y más relevantes de acuerdo a los ejes centrales del proyecto dentro del taller.

Además de que, las historias de vida permiten captar la totalidad de una experiencia biográfica, desde la infancia hasta el presente, incluyendo necesidades fisiológicas, la red familiar, las relaciones de amistad, la definición personal de sus emociones y de su situación, el cambio personal, social los momentos críticos, las fases tranquilas, la inclusión y la marginación de la persona en su mundo social circundante; la ambigüedad y cambios. También intenta descubrir todos y cada uno de los cambios por lo que a lo largo de ésta va pasando la persona, las faltas de lógica, las dudas, las contradicciones que experimenta; y la visión subjetiva con la que la persona se ve así mismo y al mundo, como interpreta su conducta y la de los demás, como atribuye méritos e impugna responsabilidad a sí mismo y a los otros.

Buscando con esto un estudio longitudinal o genético de su desarrollo y de su personalidad, poniendo énfasis en acontecimientos significativos del pasado, en los patrones de comportamiento y cosas que tengan relación con situaciones de pérdida que haya tenido en el transcurso de su vida para darle un enfoque distinto.

Los pasos a seguir para la elaboración de la historia de vida son: preparación (momentos más significativos del relato de vida), recogida de información y registro de datos (utilizando la grabación, análisis, redacción, escritos en diarios de campo), elaboración de la Historia, lo que implica la reestructuración del relato (Ispizua, 1989).

Básicamente para llegar a manejar las emociones, la persona necesita llegar al conocimiento y reconocimiento de sí misma, por lo que el propósito de este proyecto es proponer un taller donde se ve reflejado el proceso de llegar a ese conocimiento.

Para cumplir con el objetivo general del taller se dividirá en objetivos particulares, los cuales se irán cumpliendo dentro de las sesiones del taller, como pasos a seguir. Los primeros ocho objetivos particulares son 8 pasos a seguir en cuatro sesiones; los objetivos particulares restantes se llevarán a cabo en cada sesión. Los objetivos se irán



cumpliendo de acuerdo a la siguiente descripción. Si no se cumple el objetivo de la sesión se anexará otra sesión, para concluirlo.

3.3.3. Instrumentos de evaluación.

Los métodos varían según el objeto de investigación; por lo que se eligió usar la metodología cualitativa bajo la modalidad de historia de vida la cual se desarrolla a continuación:

Es un relato subjetivo que refleja como la persona ha vivido ciertos hechos o situaciones. Ispizua (1989), menciona que los pasos para elaborar una *Historia de Vida* son:

- ◆ *Preparación:* destacar sólo alguna dimensión o momento significativo del relato de vida.
- ◆ *Recogida de la información y registro de datos:* son los medios para recopilar la información.
- ◆ *Elaboración de la historia:* se toman argumentos y se reestructura el relato.

Para Bertaux (1993, en Pérez y Trejo 2000) las *Historias de Vida* dan prioridad al uso de la observación participada, buscan descubrir las relaciones dialécticas y por sus datos previenen de la vida cotidiana, del sentido común, de las explicaciones y reconstrucciones, que el individuo efectúa para vivir y sobrevivir.

Sus objetivos son los modos y maneras con los que el individuo particularmente construye y da sentido a su vida en un momento dado. Las historias de vida se distinguen por su carácter oral y relacional, es decir, por su dimensión conversacional, es un relato de la vida de una persona contada por ella misma, pero recopilada por un investigador

Pujada (1992, en Pérez y Trejo 2000), define la historia de vida como un relato autobiográfico por el investigador mediante entrevistas sucesivas, que tienen por objetivo mostrar el testimonio subjetivo de una persona, en el que recopilan tanto los acontecimientos como las valoraciones que dicha persona hace de su propia existencia.



Sin embargo, las historias de vida nacen de las intenciones e intereses del investigador de lo que ha concluido a recolectar narraciones de las vidas de otras personas.

La *Historia de Vida* es un método adecuado para llegar al conocimiento de la persona, es decir nos lleva a conocer al individuo y sus formas de abordarlo. En la redacción el individuo va a manifestar sus vínculos, apegos y la intensidad que tiene con cada uno de ellos, como se expresa ante el dolor y el sufrimiento que se origina de una pérdida y culmina en el proceso de la elaboración del duelo (Beartux 1993, en Pérez 2000).

Esto es, las historias de vida no pretenden un relato objetivamente verdadero de los hechos sino un relato subjetivo que refleje fielmente como el sujeto los ha vivido personalmente. Se escogió este método para el proyecto; pues permite que la persona refleje las emociones y sentimientos que presenta ante una situación. Para que verbalizándolas pueda conocerlas y así poder llegar a aceptarlas.

3.4. Sesiones.

“Cuando nuestro amor está viciado de apegos, ni la felicidad de quienes amamos nos estimula a salir del sufrimiento”.

“CONOCIÉNDOME Y CONOCIENDO MIS EMOCIONES PUEDO ENFRENTAR UN PROCESO DE DUELO”

OBJETIVO: El entrenamiento en el manejo de emociones por medio del proceso de duelo.

Enfoque Teórico: Humanista.

Nombre del Taller: “Conociéndome y conociendo mis emociones”.

Objetivo General: Qué la persona reconozca que el conocerse a sí mismo es: conocer qué emociones tiene, ante qué situaciones las presenta, y cómo las manifiesta; para que las acepte y maneje ante una situación de pérdida, llegando a una mejor elaboración del proceso de duelo.

**Objetivos Particulares:**

- ❖ Que los participantes se den a conocer dentro del grupo y se integren en la dinámica del taller.
- ❖ Que los integrantes conozcan en forma general el taller y la relevancia que tiene.
- ❖ Que los participantes logren identificar qué herramientas les permiten conocerse a sí mismos.
- ❖ Que logren identificar quiénes son y cómo son.
- ❖ Qué identifiquen que son las emociones y los tipos de emociones.
- ❖ Que conozcan las Teorías y Formas de expresión de las emociones.
- ❖ Que a partir del conocimiento de si mismos identifiquen que emociones tienen y cómo las manifiestan.
- ❖ Qué los integrantes puedan reconocer cómo manifiestan sus emociones y ante qué situaciones.
- ❖ Que los participantes conozcan la clasificación de las emociones y cómo pueden manejarlas.
- ❖ Los integrantes conocerán los beneficios de la Inteligencia Emocional y sus ejercicios les permitan manejar sus emociones.
- ❖ Conocerán qué es una pérdida y cuántos tipos de pérdidas van viviendo en el transcurso de su existencia.
- ❖ Los integrantes identificarán las herramientas que les permitan manejar sus emociones ante una situación de pérdida.
- ❖ Ante cualquier situación de pérdida conocerán en que consiste y cómo se elabora un proceso de duelo.
- ❖ Realizaran actividades que les permitan reconocer la forma en cómo se elabora un proceso de duelo y qué factores intervienen.



- ❖ Aplicarán las herramientas adquiridas en el taller para elaborar su proceso de duelo y reconocerán cuando finaliza.
- ❖ Que los participantes comenten sobre las herramientas que adquirieron en el taller, para poder elaborar un proceso de duelo y la identificación de sus emociones.

Las sesiones se realizarán de acuerdo los pasos, para cumplir con el objetivo particular y general del taller, las sesiones se realizarán de la siguiente manera:



“SESIONES”

PASO 1 PRESENTACIÓN

SESIÓN	1	<u>¿Quiénes formamos el taller?</u>
SESIÓN	2	<u>Presentación</u>

OBJETIVO PARTICULAR 1: Que los participantes se den a conocer dentro del grupo y se integren en la dinámica del taller.

OBJETIVO PARTICULAR 2: Que los integrantes conozcan en forma general del taller y la relevancia que tiene.

DESARROLLO: Se dará la bienvenida a los integrantes del taller y la Presentación del taller en forma general y del expositor. Se llevarán a cabo dinámicas de integración la del Gárfete (ver anexo 1D), la de la Telaraña (ver anexo 2D) y la del Cartero (ver anexo 3D). Al término de la integración y presentación de los integrantes se realizará la presentación general del taller, dando a conocer el número de sesiones y las expectativas a cumplir por cada uno y por el propio instructor dentro del taller.

EVALUACIÓN: Se aplico la Historia de vida, para evaluar si se cumplieron cada uno de los objetivos y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO 2 CONOCIENDOME

SESIÓN	3	<u>¿Qué herramientas tengo para conocerme?</u>
SESIÓN	4	<u>¿Quién soy y cómo soy?</u>

OBJETIVO PARTICULAR 3: Que los participantes logren identificar qué herramientas les permiten conocerse a sí mismos.

OBJETIVO PARTICULAR 4: Que logren identificar quiénes son y cómo son.

DESARROLLO: El instructor llevará a cabo la sesión, donde los participantes compartirán las experiencias que han tenido para llegar a su propio conocimiento. El instructor dará inicio al desarrollo de la sesión y les pedirá que se sienten en círculo y se les hará la invitación a que tres integrantes participen en las dinámicas “Si yo fuera”, “El círculo” y “Las herramientas” (ver anexo de dinámicas, 4D, 5D y 6D). Posteriormente los integrantes contestarán el cuestionario ¿quién soy? y ¿Qué escudo tengo para conocerme (ver anexo de cuestionarios, 1C y 2C), que involucra parte del conocimiento de sí mismo y compartirán sus respuestas con el grupo.

EVALUACIÓN: Se aplico la Historia de vida, para evaluar si se cumplieron cada uno de los objetivos y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.



PASO 3 ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

SESIÓN	5	<u>¿Qué es una emoción y cuántos tipos hay?</u>
SESIÓN	6	<u>Teorías y expresiones de la emoción.</u>

OBJETIVO PARTICULAR 5: Qué identifiquen que son las emociones y los tipos de emociones.

OBJETIVO PARTICULAR 6: Que conozcan las Teorías y Formas de expresión de las emociones.

DESARROLLO: Se llevará a cabo la dinámica de la “Máscara” y el “Color de la emoción” (ver anexo de dinámicas 7D y 8D). Realizarán actividades que les permitan llegar a conocer y reconocer que es una emoción. El instructor les hará la lectura del “enemigo” (ver anexo de Pensamientos, 1P), cuya finalidad es que los integrantes reflexionen que ellos son su propio enemigo para llegar al conocimiento de sí mismo y de sus emociones, mencionando que forman parte de él y que tienen repercusiones. Posteriormente ejecutarán el ejercicio “Para reconocer mis emociones” (ver anexo de ejercicios, 1E). Para finalizar el instructor les dará un pensamiento para que lo reflexionen en casa y lo comenten en la siguiente sesión, “Dueño de mis emociones” (ver anexo de pensamientos 2P).

EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplieron cada uno de los objetivos y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO 4 ¿CÓMO SE MANIFIESTAN?

SESIÓN	7	<u>¿Cómo manifiesto mis emociones?</u>
SESIÓN	8	<u>Mis emociones ante diferentes situaciones de la vida.</u>

OBJETIVO PARTICULAR 7: Que a partir del conocimiento de sí mismos identifiquen qué emociones tienen y cómo las manifiestan.

OBJETIVO PARTICULAR 8: Qué los integrantes puedan reconocer cómo manifiestan sus emociones y ante qué situaciones.

DESARROLLO: Comenzará la sesión con la dinámica del “Tapete Humano” (ver anexo de dinámicas, 9D), después el instructor desarrollará el tema de la sesión.

EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplieron cada uno de los objetivos y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.



PASO 5 CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 9 ¿Cómo manifiesto mis emociones?

SESIÓN 10 ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

OBJETIVO PARTICULAR 9: Que los participantes conozcan la clasificación de las emociones y cómo pueden manejarlas.

OBJETIVO PARTICULAR 10: Los integrantes conocerán los beneficios de la Inteligencia Emocional y sus ejercicios que les permitirán manejar sus emociones.

DESARROLLO: El expositor realizará diversas actividades con los integrantes y desarrollará el tema mencionando la clasificación de las emociones y qué es la Inteligencia Emocional y su importancia dentro del taller. Se cerrará la sesión con dos ejercicios, para la aplicación del manejo de emociones, de acuerdo a las emociones que más trabajo les cuesta expresar al grupo (ver anexo de ejercicios, 3E, 5E y 7E). El instructor cerró la sesión, leyendo el pensamiento “Los diez mandamientos de la Inteligencia Emocional” (ver anexo de pensamientos, 3P).

EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplieron cada uno de los objetivos de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO 6 SITUACIONES DE PÉRDIDA

SESIÓN 11 ¿Qué es una pérdida y sus componentes?

OBJETIVO PARTICULAR 11: Conocerán qué es una pérdida y cuántos tipos de pérdidas van viviendo en el transcurso de su existencia.

DESARROLLO: Se iniciará la sesión con una dinámica de “Relajación” (ver anexo de dinámicas, 10D), donde el expositor rescatará los ejercicios del manejo de las emociones de la inteligencia emocional y hará que los participantes expongan sus vivencias y experiencias ante el grupo. Se desarrollará el tema de la sesión mencionando qué es una pérdida.

EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplió el objetivo de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.



PASO 7 MANEJANDO EMOCIONES ANTE UNA PÉRDIDA

SESIÓN 12 ¿Cómo manejar mis emociones ante una pérdida significativa?

OBJETIVO PARTICULAR 12: Los integrantes identificarán las herramientas que les permitan manejar sus emociones ante una situación de pérdida.

DESARROLLO: El expositor desarrollará el tema de la sesión con acetatos, donde se mostrarán imágenes de las diferentes reacciones que tiene el ser humano ante una pérdida. Se llevará a cabo la dinámica “El Huerto2 (ver anexo de dinámicas, 11D). Después definirá como se manifiesta la emoción ante una pérdida y cómo influyen. Mencionando que la influencia y la manera en que se viva una pérdida, marcara el camino a recorrer, por el largo y doloroso proceso de duelo. Se dará una breve introducción del duelo y sus componentes. Se cerrará la sesión con la dinámica “Confrontación empática del duelo” (ver anexo de dinámicas, 12D). Los participantes se llevarán el pensamiento “Cuando los sentimientos jugaron a esconderse” (ver anexo de pensamientos,4P).

EVALUACIÓN: Se aplico la Historia de vida, para evaluar si se cumplió el objetivo de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO 8 ¿QUÉ ES EL DUELO?

SESIÓN 13 ¿Qué herramientas tengo para afrontar el duelo?

OBJETIVO PARTICULAR 13: Realizaran actividades que les permitan reconocer la forma en cómo se elabora un proceso de duelo y los factores que intervienen.

DESARROLLO: Se dará la bienvenida y se les pedirá la respuesta de la interrogante de la sesión anterior. Los participantes y el expositor participarán en la canción “*el cien pies*” (ver anexo de dinámicas, 13D), y se rescatará que cada ser humano vive un dolor y su proceso, pero con nuestra individualidad y con las herramientas y una ayuda adecuada, el proceso de duelo se vive adecuadamente, pero sino sucede así el dolor se posterga y trae grandes repercusiones. También participarán en la dinámica “*cien formas de caminar*” (ver anexo de dinámicas, 14D). Para finalizar la sesión se les leerá el pensamiento “Riesgo” (ver anexo de pensamientos,5P).

EVALUACIÓN: Se aplico la Historia de vida, para evaluar si se cumplió el objetivo de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.



SESIÓN **PASO** **9** ¿CÓMO SE ELABORA UN PROCESO DE DUELO?
14 Elaborando un proceso de duelo

OBJETIVO PARTICULAR 14: Aplicarán las herramientas adquiridas en el taller para elaborar su proceso de duelo y reconocerán cuando finaliza.

DESARROLLO: El expositor iniciará con la reflexión del pensamiento de la sesión anterior y posteriormente con una porra. Como el objetivo de esta sesión que es fuerte y difícil. Por lo que primero se desarrollará el tema de la sesión describiendo: ¿Qué es un proceso de duelo?, enfatizando sobre los pasos que hay que seguir para la elaboración del proceso, cómo ellos han elaborado o identificado sus duelos, y se les brindarán herramientas que les permitan reconocer sus pasos y elaboren sus duelos. Los participantes participarán en la dinámica “*el círculo de la confianza*” y en la dinámica de “*Se murió Chicho*”, (ver anexo de dinámicas, 15D y 16D). El instructor les leerá el pensamiento “*Tú cuerpo*” (ver anexo de pensamientos, 6P), les pedirá que lo comente y digan la relación que tiene con la sesión. Posteriormente se llevará a cabo la dinámica de la “*Silla vacía*”. Donde cada integrante pasará a expresar en el aquí y el ahora sus pérdidas de forma simbólica ante la silla vacía; ya sea tomando su lugar, colocando a alguien físicamente o imaginariamente y le expresará lo que siente. Al término de su participación se le dará un abrazo.

EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplió el objetivo de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO **9 bis** ¿CÓMO SE ELABORA UN PROCESO DE DUELO?
SESIÓN **14** Elaborando un proceso de duelo

OBJETIVO PARTICULAR 14: Aplicarán las herramientas adquiridas en el taller para elaborar su proceso de duelo y reconocerán cuando finaliza.

DESARROLLO: Esta sesión se agrega, porque en la sesión anterior no se culminó con la dinámica de la “*Silla vacía*”, por la falta de tiempo. Cada integrante pasará a expresar en el aquí y el ahora su pérdida de forma simbólica ante la silla vacía; ya sea tomando su lugar, colocando a alguien físicamente o imaginariamente y le expresará lo que siente. Al término de su participación se le dará un abrazo. Para concluir se les leerá la lectura “*No te mueras con tus muertos*” (ver anexo de pensamientos, 7P).



EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplió el objetivo de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO 10 *EVALUACIÓN Y CIERRE DEL TALLER*

SESIÓN 15 *Despedida*

OBJETIVO 15: Que los participantes comenten sobre las herramientas que adquirieron en el taller para poder elaborar un proceso de duelo y la identificación de sus emociones.

DESARROLLO: Mediante una dinámica de integración los participantes expondrán sus experiencias y las herramientas que ellos adquirieron del taller. Se realizará una breve retroalimentación de lo vivido en el taller y se les preguntará si se cumplieron sus expectativas. Posteriormente se entregarán los reconocimientos y se darán tres pensamientos “*Dale sentido a tu miedo*”, “*Riquezas para curar el alma*” y “*Gracias*”.

EVALUACIÓN: Por último, realizarán una Historia de Vida de todo el taller y concluiremos la sesión con la Dinámica de “Hasta pronto”, donde cada uno de los participantes tendrá la oportunidad de expresar verbalmente su vivencia o experiencia del taller. Al finalizar se hará el cierre del taller con un pequeño convivio.

3.5 Resultados

“La venganza es tan eficaz para apagar las emociones, como el agua de mar para apagar tu sed”.

El taller se llevo acabo en 11 sesiones de las 10 previstas, como respuesta a las necesidades del grupo y para un mejor desarrollo del taller y de la expresión de sus emociones. Se llevo a cabo con 18 participantes en las dos primeras sesiones y en las sesiones anteriores continuaron 12 participantes que terminaron el taller. Cada una de las sesiones tuvo un tiempo de 2 hrs. y media, al final de cada una de las sesiones los integrantes realizaron sus Historia de Vida, lo que permitió llevar a cabo el siguiente análisis de resultados del taller.

Cabe mencionar que el grupo del taller era homogéneo en cuanto a edad y experiencias de pérdidas vividas y que 10 participantes eran mujeres y 2 hombres. Sin embargo la integración fue adecuada y, los objetivos del taller se cumplieron en un 85 %, esto es por la inasistencia, por o difícil del tema y por respetar el tiempo de reacción y expresión de cada uno de los participantes.



Durante la primera sesión del taller los participantes reportaron en su historia de vida que sentían cierto nerviosismo, al experimentar los límites que no les permitían llegar a su propio conocimiento, pero que valía la pena enfrentar sus miedos y afrontar el cambio a descubrirse y expresar lo que sentían o pensaban. La mayoría de los integrantes plantearon las interrogantes sobre sus expectativas en el taller y manifestaron que tenía un gran peso lo que otros opinaban de ellos.

En la segunda sesión los integrantes expresaron qué cosas les agradaban y cuáles no, es decir en algunos casos decían que sí se conocían pero al momento de participar les costaba trabajo expresarse o describir una situación en relación al conocimiento de su persona. La interrogante más común en esta sesión fue el entender cómo eran y por qué eran así. Llegando en ocasiones a manifestar que la vida era una actuación y que a partir de nuestro rol se llegan a tomar decisiones que ayudaban o limitaban tener un conocimiento de uno mismo.

Los integrantes del taller en relación al conocimiento de sí mismo, de acuerdo a lo que reportaron en su historia de vida, manifestaron tener limitaciones que no les permitían llegar al conocimiento de su persona, reconocer el sentido de su existencia y el por qué de ella.

Durante las primeras sesiones dedicadas a la identificación y a la importancia del conocerse, su forma de expresarse era a partir de las experiencias vividas entorno al otro, es decir lo que se piensan u opinan de su persona. Incluso en algunos participantes se presentaba la sensación de nerviosismo e incertidumbre, así como el deseo para llegar a ser otra persona.

La dinámicas presentadas permitieron que los integrantes vivenciarán la rica experiencia de reencontrarse para llegar al conocimiento de sí mismos, su importancia y aceptación para poder partir y expresar sus emociones, sentimientos e ideas. Las experiencias vividas en algunos de ellos determinaban la manera de afrontar o responder ante las situaciones de la vida, el temor de que la experiencia negativa se repitiera limitaba su expresión y aceptación de su persona.



Los integrantes conocieron las partes que los conformaban como personas y la influencia que cada una de ellas tenía en su vida, en la mayoría de ellos lo que tenía más peso era el ámbito social, pero no era manifestado en forma de aceptación más bien de justificación, para no romper la barrera que les permitiera aceptarse.

A partir de que el grupo se reconoció, como personas integradas por una parte física, social, intelectual, psicológica, espiritual y emocional; y que estos aspectos tienen una relación entre sí, por lo que si se ve afectado uno repercute en los demás. Se llevó a que los participantes reflexionaran sobre el aspecto emocional, reconociendo que están formados por emociones, cuáles son y cómo son manifestadas en cada una de las situaciones de su vida.

Los participantes manifestaron en su historia de vida, que estaban en ese reconocimiento de sus emociones, que la no aceptación de ellos mismo no les permitía tener la libertad de asumir que emociones tenían y las formas de manifestación de cada una de ellas.

También el miedo a sufrir y la no aceptación del dolor como una experiencia de crecimiento, limitaba la experiencia vivida y sus consecuencias, volver a experimentar las situaciones emocionales que habían vivido, llegando a manifestar emociones sustitutas, es decir a manifestar una emoción contraria a la que realmente estaban experimentando.

Durante las sesiones manifestaban expresiones como, estoy triste, estoy deprimido, soy enojón, no me gusta mencionar cosas que me lastiman o afrontar situaciones difíciles o de dolor. En la mayoría de los casos era la limitante a participar y expresar quién soy y cómo soy, esto se fue dando en el transcurso de las sesiones, generando la confianza y llevando a los participantes a reflexionar, “que lo que no se nombra no se puede manejar”, es decir se les confrontaba sobre sus pensamientos, ya que estos son la mayor limitante y obstáculo para empezar con la aceptación de ellos mismos y de sus emociones. Además de que el no aceptar o afrontar una situación sólo posterga el dolor y la situación se hace más dolorosa conforme al tiempo.

En relación con la manifestación de sus emociones, la mayoría de los integrantes las nombraban y las manifestaban, pero en algunos casos no sabían la forma de



manejarlas adecuadamente para su expresión. Esto llevo a la conclusión de que cada uno de ellos tenía un conocimiento de sí mismo y de sus emociones, es decir compartieron las experiencias vividas al expresar sus emociones. Concluyendo que lo que le hace falta al ser humano es reflexionar sobre la manera de manifestar sus emociones, pues la mayoría de ellos no saben como manejarlas o expresarlas, para evitar las consecuencias negativas de sus experiencias.

Aunque durante el transcurso de las sesiones los integrantes se dieron cuenta de que cada ser humano es único y cuenta con una gran experiencia a nivel familiar, vivencial y social, y que es este último el que más determina la forma de ser, de expresar y actuar, llegando a negar lo que es, siente y piensa por temor a no ser aceptado. Y que se parte desde el propio ser, de la aceptación, el reconocimiento en uno mismo para poder entonces llegar a aceptar al otro y la manifestación de sus emociones.

Los integrantes conocieron y vivenciaron los momentos de las emociones llegando a identificar el ámbito social, cognitivo, físico y espiritual. Ellos coinciden en expresar sus emociones en el siguiente orden: en el ámbito social, en el ámbito físico, después en el ámbito cognitivo y por último en el ámbito espiritual.

En las dos primeras sesiones los integrantes llegaron a la integración individual y en equipo dentro del grupo del taller. En cada una de las dinámicas los integrantes, participaron al cien por ciento y permitían un ambiente de solidaridad con los integrantes que les costaba un poco más de trabajo expresarse verbalmente, generando un ambiente de respeto y compañerismo, a pesar de la diversidad de edades.

Esto ayudo a que en las siguientes sesiones los integrantes comenzarán a reconocer y nombrar las herramientas que ya tenían para llegar al conocimiento de sí mismo, resaltando el aspecto físico donde señalaban como eran físicamente, que les gustaba o desagradaba de ello, su personalidad que se veía reflejada en su forma de vestir, entre otros aspectos; en el ámbito intelectual mencionaron como eran académicamente que cosas les gustaban y cuales no, aquí reflejaron su forma de expresarse sobre sí mismos y lo que sienten; otro ámbito importante fue el social, pues a la mayoría de los integrantes les pesaba mucho la opinión del otro.



Durante el transcurso del taller se reforzaron estos ámbitos y se dieron a conocer el emocional y espiritual, por lo que se puede decir que los integrantes llegaron a conocerse como personas, mediante la identificación de cada una de las áreas que los conforman y como las fueron reconociendo y nombrando dentro del taller. Esto permitió que el reconocimiento de sus emociones lo tuvieran en un noventa por ciento y que tuvieran las herramientas necesarias para poder usar sus emociones inteligentemente y no reprimieran su manifestación.

Los integrantes del taller también identificaron en un noventa por ciento, reconocieron y aceptaron, que durante el transcurso de su vida viven constantes pérdidas, las que generan más dolor, son aquellas a las que más apego tienen. Identificaron sus pérdidas y su dolor, logrando reconocer que herramientas tienen para enfrentar un proceso de duelo. En un ochenta por ciento los integrantes mediante las dinámicas y el desarrollo de los temas, se ubicaron en la etapa de su proceso de duelo y aceptaron que esto requiere paciencia y tiempo para poder elaborarlo sanamente.

CONCLUSIONES





MADURA

HAY UN TIEMPO EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO
DE TODO HOMBRE EN QUE LLEGA LA COMPRESIÓN
DE QUE LA ENVIDIA ES IGNORANCIA DE SÍ MISMO;
QUE LA IMITACIÓN ES SUICIDIO, QUE TIENE QUE
TOMARSE CON LO QUE ES Y CON LO QUE TIENE,
PARA BIEN O PARA MAL; QUE AUNQUE EL UNIVERSO
EN SU SABIDURÍA ESTÁ REPLETO DE BIENES,
NINGÚN GRANO DE MAÍZ QUE LE ALIMENTA VENDRÁ
A ÉL SINO POR MEDIO DE LA TIERRA QUE ÉL MISMO
HA CULTIVADO EN LA PARCELA QUE LE FUE DADA,
EL PODER QUE RESIDE EN ÉL ES NUEVO EN NATURALEZA,
Y NADIE, SINO ÉL, SABE LO QUE ES CAPAZ DE HACER
Y NO LO SABRÁ HASTA QUE LO HAYA INTENTADO.

"El hombre debe elegir, no aceptar su destino" Paulo Coello



Si se controlan las emociones se convierten en amigas sino en enemigas. Las emociones se componen de rostro, ademanes y actitudes, y permiten manifestar lo que uno siente.

Es tal la necesidad del ser humano de saber quién es y darle un sentido a su existencia. Que requiere de herramientas que le permitan liberarse de todo lo que le impide vivir e incluso del concepto erróneo que se a formado de sí mismo

Una de las grandes barreras ante las que se enfrenta día con día en el camino de su conocimiento son las emociones. Que él mismo manifiesta ante situaciones y ante otros. La falta de conocimiento y aceptación de éstas, el reprimirlas por normas morales o de la sociedad, le han limitado el poder aceptarlas y manejarlas para llegar a controlarlas.

Dentro de las herramientas que el ser humano tiene para llegar al conocimiento de sí mismo y de sus emociones está la inteligencia emocional que le permite poner inteligencia a sus emociones y reaccionar adecuadamente ante situaciones o personas, en donde se ven involucradas nuestra personalidad y nuestras emociones.

La falta de aceptación y conocimiento, del ser humano lo lleva a tomar otras alternativas para llegar al conocimiento de si mismo y del sentido de la existencia. Esto sumado a la falta de conocimiento, ética, tacto y preparación de profesionales de la salud mental ante el manejo adecuado de las emociones, perjudica esta situación por la falta de manejo y lenguaje emocional, característico del ser humano. Pues para poder manejar cualquier emoción o sentimiento se necesita nombrarlo para controlarlo y manifestarlo adecuadamente.

Uno de los obstáculos con los que se enfrenta el ser humano para llegar al conocimiento de sí mismo es el miedo, sufrimiento que provoca o produce la espera de un mal, ante lo que pueda o no saber, pasar y, enfrentarla persona sus por el miedo.

El miedo –dice una historia- toca a la puerta: la Fe va a abrir, afuera no hay nadie. Nosotros en nuestra debilidad, frecuentemente nos quedamos detrás de la puerta cerrada, prisioneros de nuestros miedos.



No nos hemos dado cuenta que el hablar de nuestros sentimientos es la forma más directa de comprenderlos, aceptarlos y controlarlos.

Ante la interrogante del conocimiento de las emociones, es necesario que la persona viva sus emociones como algo humano y natural, las acepte, las respete y guarde el mismo respeto a las emociones de los demás.

Ya que las emociones forman una parte natural y existencial de cada persona, su manifestación se encuentra determinada por varios factores. En este aspecto es en el núcleo familiar donde la persona aprende como los otros manifiestan y dirigen sus emociones, viéndose en la mayoría de los casos un control y represión de las emociones y no un manejo adecuado de ellas. Por lo cual se propone hacer un taller para padres, de ellos parte el conocimiento y manejo de las emociones en los niños y que se ven reflejadas en la edad adulta, para que los niños logren conocer, aceptar y manejar sus emociones de forma adecuada.

Para ayudar a la persona a manejar sus estados emocionales, se propuso primero llegar al conocimiento de sí mismo y a partir de este reconocimiento aceptarse y aprobarse; enseguida llegar a reconocer que tiene emociones y encontrar la manera adecuada de expresarlas y manifestarlas; después llegar a reconocer las pérdidas que ha tenido en el transcurso de su vida, y que dolor han ocasionado cada una de ellas en su persona; partiendo del conocimiento de su dolor llegar a elaborar su propio proceso de duelo con un manejo adecuado de sus emociones y aceptación para la sanación del duelo.

Las emociones se ven en un movimiento extremo ante una situación de pérdida, pero si la persona conoce la forma adecuada de dirigir las y manifestarlas, la ayudaremos a que el sufrimiento que se produce durante el proceso, sea con un sentido y de una manera adecuada transformarlas a favor de su desarrollo personal.

Hay que educar a nuestra sociedad ante las emociones, pues a pesar de alcanzar niveles altos en cuestiones de tecnología y avances científicos, se padece un analfabetismo emocional. Siendo considerado como un cáncer, pues no se ven a primera vista las repercusiones iniciales y los estragos que causa a nivel interior de la persona, pero conforme va avanzando desgarrando cada dimensión del ser humano.



Este tipo de vivencia que tiene el ser humano dejan grandes cicatrices en el alma, donde se requiere hacer injertos dolorosos que llevan tiempo y que el único injerto que sana ese dolor del alma, es el perdón. Esto perjudica más el sufrimiento, ya que el ser humano no ha aprendido a perdonarse a sí mismo y por consecuencia no sabe perdonar a los demás, pues considera que se le da y le hacemos un bien a quien se perdona, y no se da cuenta que el único beneficiado es él.

Se requiere rescatar los valores universales, para tener un manejo adecuado de las emociones, empezando por el respeto, ayuda y empatía, primero con uno mismo y luego con los demás. Llegando a humanizar las relaciones personales y del entorno. Esto permitirá que la persona viva conscientemente la aceptación y responsabilidad de sí mismo, de sus actos y su influencia en la sociedad, para lograr una integridad como persona.

La psicología Humanista es una respuesta a la interrogante actual de una sociedad en crisis, factor más importante en el mundo el Ser Humano. El rescate de los valores es una demanda a gritos que es necesario reafirmar, reforzar y apoyar a que se hagan vida, en todos los ámbitos profesionales y laborales de la sociedad. Esto significa empezar con una adecuada formación y preparación de los ambientes educativos y familiares, logrando que la persona adquiriera una actitud proactiva ante las situaciones de la vida.

Por su parte los profesionales de la salud deben tener las herramientas necesarias para manejar las reacciones emocionales de las personas, pues no se vale engañarlas, ni engañarse a sí mismo, siendo conscientes del compromiso y la responsabilidad que se tiene. Para lo cual es necesario tener conocimientos y habilidades, para brindar una ayuda adecuada a las personas que viven un duelo.

Esto ayudará a que la persona lo elabore adecuada y sanamente, dando lugar a una transformación que le permitirá superar sus mecanismos de defensa, concluir asuntos pendientes y aprender de la experiencia dolorosa, logrando nombrar, aceptar y despedir lo que se ha perdido.



La Historia de Vida, fue un gran apoyo para que la persona viviera y respetará sus tiempos, es decir el presente, el pasado y el futuro, ante el proceso que estaba reviviendo. Además permitieron ver como vivían cada sesión del taller y evaluar si se cumplía o no el objetivo; mediante la experiencia vivida y lo vivido en el taller se logró ver que herramientas tenía la persona y cuales iba adquiriendo para llegar a manejar sus emociones y enfrentar dicho proceso.

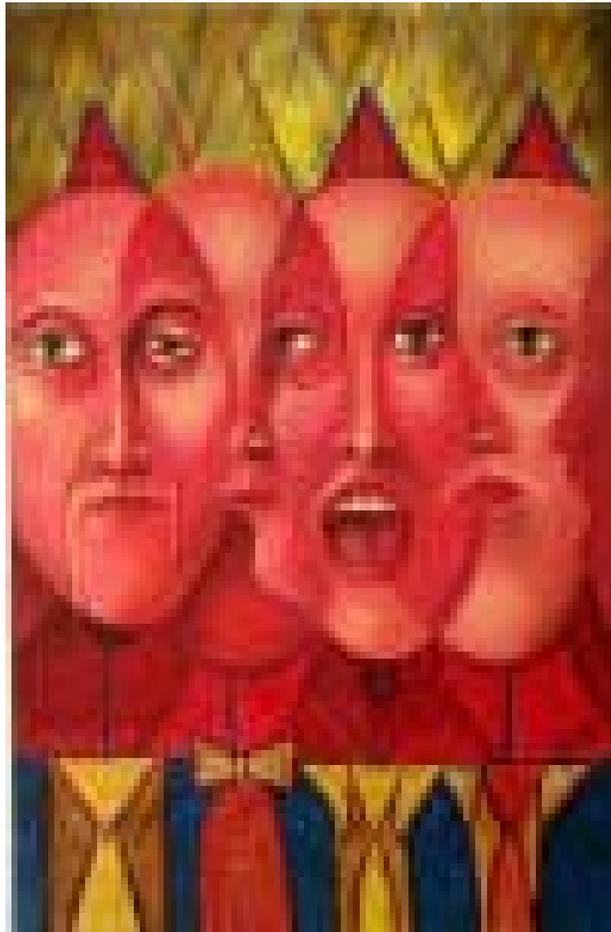
Dicen que la herida de amor sólo puede curarla quien la ocasiono, ya que es la persona quien genera sus propios sufrimientos por los apegos, la idealización y la no aceptación de la realidad en la que se vive. Ante el sufrimiento sólo permitimos que hable el corazón y se calla a la razón, que nos dice que no se aman las cosas o los recuerdos, sino a la persona, y si es amor verdadero trasciende, y no se queda en la parte material generando más dolor.

Por tal motivo, en la descripción de cada uno de los capítulos de dio a conocer detalladamente cada uno de los aspectos que permiten tener una fundamento teórico, que permitió evaluar adecuadamente cada una de las sesiones del taller.

Además desde el enfoque humanista se retomo a Víctor Frankl, que es el más indicado para señalar que el ser humano está en constante búsqueda de la felicidad y del sentido de su existencia. Y si le brindamos las herramientas necesarias para esa búsqueda, se logra que llegue al conocimiento de si mismo y que tenga sentido su existencia, disminuyendo sus vacíos; y teniendo una actitud y aceptación positiva de las situaciones de dolor y sufrimiento que se le presentan en el transcurso de su vida.

Llegando a darle un sentido a su dolor y sufrimiento, es decir trascendiendo de lo Social a lo físico, de lo Físico a lo intelectual, de lo Intelectual a lo psicológico, de lo Psicológico a lo emocional y de lo Emocional a lo Espiritual. Y es en esté último donde se rescata el sentido de la vida, estableciendo que primero hay que llegar a Ser partiendo de saber quién soy, posteriormente se genera un proyecto de vida y se es consciente de la responsabilidad de vivir, llegando entonces a Hacer, y como consecuencia Tengo lo necesario para ser feliz y disfrutar la vida.

BIBLIOGRAFÍA





- ACQUAVIVA, A. (2000). *Emociones contra inteligencia*. "Capital Emocional". México.
- ANG, G. (1996). "Guide to Medical Cures and Treatments" *The Reader's Digest*.
- AUSTILLO, W. y Mendinueta, C. (1999). *El sufrimiento en los Enfermos Terminales*. México.
- BAKER, J. (1999). *Manual de Psicología*. México. Pax.
- BARON, A. R. (1996). *Psicología*. México. Prentice Hall 3ra. Edición.
- BARRIOS, A.E. (1998). "Longevidad Conciencia para vivir". *SECCIÓN ESPECIALIZADA DE CONSTANTE INFORMACIÓN*. México.
- BAUTISTA, M. (2000). *Grupo de mutua ayuda en duelo*. Buenos Aires. San Pablo. pp. 43-45.
- - - M. (2001). *Relación de ayuda ante el suicidio*. Buenos Aires. San Pablo: pp. 92-93.
- - - M. (2001a). *Renacer en duelo*. Buenos Aires. San Pablo: pp. 55.
- - - M. (2001b). *Resurrección grupo de ayuda para familiares en duelo*. Buenos Aires. San Pablo. pp. 29.
- - - M. (2001c). *Vivir como resucitado, Jesús y el duelo*. Buenos Aires. San Pablo. pp. 48-53.
- BERG-CROSS, L. y Cohen M. (1995). " Depression and the marital relationship ". *Psychotherapy in Private Practice Journal*. 14 (1) 35-51.
- BRETÓN, L. (1997). La tanatología atendida con un modelo de Terapia Familiar. Tesina de Diplomado. México. AMATAC.
- BROWN, A. (ed. 1996). *El desarrollo de la personalidad*. México. Trillas.
- BOWEN, M. (1991). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Barcelona. Paidós.
- CAMPIONE, F. (1994). "La asistencia psicológica en el enfermo grave". *Revista de México*. AMATAC.
- CORSI, J. Dohemn, M. Sotés, M. y Bonino, L. (1995). *Violencia masculina en la pareja. Una Aproximación diagnóstica a los modelos de intervención*. México. Paidós.
- DAVIDOFF, A. (1984). *Introducción a la Psicología*. México. Limusa.
- De la TORRE, O. S. (2003). "Estrategia para la educación emocional". Universidad de Barcelona. www.iacat.com.es
- DURÁN, O. F. (1991). *Apoyo psicológico a la familia en caso de muerte en hospitales*. Tesis de Licenciatura. UNAM CAMPUS IZTACALA. México.



- EGUILUZ, de L. y González, (1994). "Una doble muerte en la familia tratada bajo el Modelo Sistémico". *II Congreso de Tanatología y I Simposium Suicidio*. AMATAC. México.
- ESPIÑOZA, S. R. (1992). *El ciclo vital en familias mexicanas: características culturales y Estructura familiar*. Tesis de Maestría. Universidad de las Américas. México.
- ESPINOSA, S. Ma. R. (2001). *La cercanía de la Muerte en la Etapa de la Vejez. Conflictos y reflexiones*. UNAM CAMPUS IZTACALA. México.
- ESPINOSA, de los Monters, C. O. (2003). El modelo MAR (movimiento hacia el agradecido recuerdo). *Un afrontamiento eficaz de duelo. Madrid: España. Tesina presentada a la Asociación Española de Terapia Gestal*.
- FRANKL, Viktor, E. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder
- GOLEMAN, D. (1995). *Emotional Intelligence*.
- - - D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Bogotá: Colombia.
- - - D. (1997). *La Inteligencia Emocional*. Bogotá: Colombia
- GÓMEZ, H. H. (2001). *La inteligencia emocional como ayuda en la baja autoestima*. UNAM CAMPUS IZTACALA. México.
- GRIMBERG, L. (1994). *Culpa y Depresión: Estudio Psicoanalítico*. Madrid. Alianza.
- GROSS, D. R. (1998). *Psicología, la ciencia de la mente y de la conducta*. México. Manual Moderno: 2da. Edición.
- HARPOT, W. W. (1990). *Emoción y Conducta*. México.
- INSTITUTO MEXICANO DE TANATOLOGÍA A.C. "Apuntes tomados directamente del Diplomado de Tanatología". México, 2000.
- IZZO, de M. Daniela (2001). *Proceso de duelo*.
- JARAMILLO, N. (2001). "Manejo del duelo". "El duelo " donación y transplante de órganos. *U. J. Contrasalud.com*.
- LATTANZIO, M. (2001). "Educación Emocional. Aplicación de la Inteligencia Emocional". www.antra.com.ar.
- LAZCANO, F. (1991). "Atención integral al enfermo terminal". DIF. MÉXICO. SEP.
- MANDUJANO, T. M. D. (1999). "El Humanismo". *Elección Humanista, una propuesta de Educación Integral*. Tesina UNAM ENEPI.
- MANGHI, S. (1999). "Siento, luego podríamos. Para una teoría social de las Emociones". *Gaceta de Antropología*. N° 15. Textos 15-06. ww.urg.es.



- MARTINEZ, M. (1989). *“El Método de Historia de Vida”*. *Comportamiento humano, nuevos métodos de investigación*. México. Trillas.
- MENDOZA, H. (1999). "Evaluación del aprendizaje de la emoción del enojo en la relación Madre-Hijo". TESIS UNAM ENEPI.
- MORRIS, C. (1990). *Psicología*. México McGraw Hill:.
- NAVARRO, A. R. (1999). *Las emociones en el cuerpo*. Colombia. Pax.
- O'CONNOR, Nancy (1996). *Déjalos ir con amor (la aceptación del duelo)*. México: Trillas.
- ORTIZ, V. (1998). *La Consejería*. México.
- PANGRAZZI, A. (1998). *La pérdida de un ser querido*. Madrid. Paulinas.
----- A. (2001). *El duelo*. Buenos Aires: San Pablo. pp. 93-108.
----- A. (2001a). *Experiencias de crecimiento. El duelo*. San Pablo. Buenos Aires
----- A. (2001b). *El duelo, como elaborar positivamente las pérdidas humanas*. San Pablo. Buenos Aires pp. 29, 35-45.
- PAREDES, M. M. de L. (1999). *El adulto y el anciano con enfermos terminales*. Trabajo de Diplomado en Tanatología. AMATAC. de A.C.
- PÉREZ, M. Fanny R. y Trejo G. Sandra L. (2000). *Historia de Vida en ancianos una Experiencia de investigación con un enfoque psicogenético*. TESIS UNAM.
- PÉREZ, V. (1995). *El médico y sus miedos*. SEP. México.
- PERUSQUIA, G. Ma. De Lourdes (2000). *Estamos Preparados para la muerte*. Esc. Enf. ISSSTE. México.
- PLAXATS, M. A. (2001). "Los procesos de duelo ante pérdidas significativas". *Ponencia presentada en las Jornadas sobre el Amor y la Muerte*. Valencia: España.
- RAMÍREZ, R. P. H. (2003). *El problema en el niño como un factor predominante para el trastorno emocional en el adulto*. Tesis de Licenciatura UNAM ENEPI.
- REYES, Z. Alfonso (2000). *CURSO INTRODUCTORIO DE TANATOLOGIA*. México.
- RIVAS, R. (2001). *Caracterización del léxico emocional en México, comparación en otras Culturas*. TESIS UNAM CAMPUS IZTACALA. México.
- SATURNINO, de la T. (2003). "Estrategia creativa para la educación Emocional".



- STAVEMANN, Universidad de Barcelona. www.iacat.com.
H. H. (1995). "Emotionale Turbulenzen. Psychologie". Verlags Unión.
- VALERA, G. Gilda, I. (2000). *Las emociones*. Rep. Dom. Baní.
- VARGAS, C. M. Guadalupe (1993). *La Terapia Racional Emotiva: una alternativa para un mejor enfrentamiento ante la muerte en la Relación directa enfermo-desahuciado*. TESINA UNAM ENEPI.
- VIAMONTE, Manuel (1993). *Al encuentro de la: SALUD, FELICIDAD Y LONGENIVIDAD*. México: Trillas.
- WING, L. C. (1999). *Son tus emociones un reflejo de tu inteligencia*. San Diego California. Arizona.

ANEXOS





Cartas Descriptivas

TALLER

“CONOCIÉNDOME Y CONOCIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN 1 **PASO 1** PRESENTACIÓN
SESIÓN 2 ¿Quiénes formamos el taller?
Presentación

TIEMPO EN MINUTOS	OBJETIVO PARTICULAR	ACTIVIDAD	MATERIALES	ASISTENTES	EVALUACIÓN	OBSERVACIONES
De 15 a 50 min.	Que los participantes se den a conocer dentro del grupo y se integren en la dinámica del taller.	Se dará la bienvenida a los integrantes del taller y la presentación del taller en forma general y del expositor. Se llevará a cabo la dinámica de la telaraña, donde los integrantes dirán su nombre completo, edad y que esperan del taller. El expositor empezará con la dinámica y posteriormente cada uno de los integrantes, el expositor al término de la dinámica hará el rescate y cierre de la dinámica. El instructor pedirá a los integrantes que ocupen su lugar y les proporcionará una cartulina y plumines para que cada uno de los integrantes escriba su nombre y elabore su gafete, enseguida el instructor recogerá los gafetes, los intercambiará entre los integrantes y dirá que busquen al dueño del gafete y se lo entreguen brindándole un abrazo.	Hojas. Plumines. Tarjetas para los gafetes. Estambre. Distintivos.	18		Se comenzó la sesión 15 min. después, por que la mayoría de los participantes llegaron tarde. Se cumplió el 85% del objetivo de la sesión.
De 15 a 50 min.	Que los integrantes conozcan en forma general del taller y la relevancia que tiene.	Al término de la integración y presentación de los integrantes se realizará la presentación general del taller, dando a conocer el número de sesiones y las expectativas a cumplir por cada uno y por el propio instructor dentro del taller.	Pisaron Plumines	18		
De 5 a 20 min.	CIERRE DE LA SESIÓN	Se realizará un breve resumen de la sesión, se evaluará y se dejará la interrogante para la siguiente sesión.	Hojas de evaluación	18	Historias de vida	



TALLER
“CONOCIÉNDOME Y CONOCIENDO MIS EMOCIONES”

HISTORIA DE VIDA

NOMBRE:

EDAD:

FECHA:

Nombre de la Sesión:

de Sesión:

¿Qué vivimos hoy?

¿Qué conociste de tí?

¿Qué sentiste al estar aquí?

¿Qué es una pérdida y cuáles haz vivido?

¿Describe tres emociones que tú reconoces en tí?

¿Qué te gusto?

¿Qué no te gusto?

¿Cuál fue el objetivo de esta sesión?

Se cumplió el objetivo de la sesión si o no y por qué.

Hay algo en especial que te gustaría saber en relación a tus emociones o a las pérdidas que haz vivido, ¿Qué es?.

Esperas la siguiente sesión.

COMENTARIOS:



DINAMICAS



1D **EL GÁFETE**

Se les pedirá a cada uno de los participantes que escriban en el gáfete su nombre y en la parte de atrás tres cosas que les gustan y tres que les disgustan. Una vez que hayan terminado se les indicará que escojan a una pareja con quien compartirán lo que escribieron en su gáfete. Se les dará un tiempo para que compartan los dos. (3 minutos cada uno).

2D **TELARAÑA**

Se llevará a cabo la dinámica de la telaraña, cuyo objetivo principal es la integración de los participantes del taller, donde los integrantes dirán su nombre completo, edad y que esperan del taller. El expositor empezará con la dinámica y posteriormente cada uno de los integrantes, el expositor al término de la dinámica hará el rescate y cierre de está. Se forma un círculo en el piso y se pasa el estambre al compañero.

3D **EL CARTERO**

En esta dinámica se le pide a los participantes que se sienten en sillas formando un círculo, posteriormente el instructor pasa al centro y les indica que él dirá la siguiente frase: "Traigo una carta para todos aquellos que traen zapatos", la última parte de la frase es una característica que tienen algunos de los participantes y que puede ser modificada cada vez que se mencionen la frase. La mecánica es la siguiente, al momento de decir la frase, todas las personas que tienen esa característica deberán cambiarse de lugar y la persona que estaba en el centro, de pié, ocupará uno de los lugares, por lo que faltará un asiento, la persona que quede de pié tendrá que mencionar la frase "Traigo una carta para todos los que tengan" y deberán agregar una característica diferente a la que se habían mencionado. Otra regla del juego es que, si alguna de las personas que pierden su lugar, quiere que todos los participantes se cambien de lugar deberá decir la siguiente frase "Se cerró el buzón".

4D **EL CIRCULO**

Se les indicará que se dividan en dos equipos para hacer la dinámica del círculo, por lo que se enumerarán en uno y dos: Los unos se juntarán con los uno y los dos con los dos. A los unos se les pedirá que hagan un círculo viendo hacia fuera del mismo y a los dos que hagan un círculo alrededor del círculo uno viendo hacia adentro, de tal forma que van a quedar parejas de dos viéndose frente a frente. Una vez que se encuentran frente a frente se les indicará que comiencen a girar el número uno hacia el lado derecho y el número dos hacia el lado izquierdo, después se les pedirá que paren y que compartan con la persona que tienen en frente o el más próximo una característica física, intelectual y emocional que tienen y por qué (se les dará 2 minutos a cada uno de los participantes). Pasados 4 minutos se les pedirá que comiencen nuevamente a girar, después que vuelvan a parar y que compartan con la persona que les tocó que características. Pasados los 4 minutos se les pedirá que giren por tercera y última vez y que compartan sus características.

**5D****HERRAMIENTAS**

La dinámica de las “Herramientas” se realizó para que cada integrante identifique que herramientas tiene para llegar al conocimiento de sí mismo. Cada uno de los participantes tienen que hacer una lista de las herramientas que tienen y cuáles les hacen falta, señalando la función de cada herramienta para llegar al conocimiento de sí mismo. El instructor llevará a cabo el rescate compartiendo entre todos las experiencias que han tenido para llegar a su propio conocimiento y cerrará la dinámica con la frase *“La herramienta es tan útil, como la habilidad que tiene quien la maneja”*.

6D**SI YO FUERA**

En esta dinámica se les pedirá que se sienten en círculo y se les hará la invitación a que tres integrantes participen en la dinámica “Si yo fuera”, donde pasarán uno por uno al centro del círculo y a sus compañeros les hará la pregunta *si yo fuera..., qué sería, cómo sería, etc.* Estas preguntas dependerán de lo que el participante sea, con la finalidad de ir vislumbrando parte de él y de su personalidad.

7D**LAS MÁSCARAS**

Los participantes tendrán que traerán una máscara, de yeso, de su rostro que elaboraron en su casa y platicarán sobre como se sintieron en el momento en que la realizaron. Luego los participantes le pondrán color a sus máscaras, estarán en silencio y se les pedirá que piensen en los colores que están usando, y que sea muy creativa. Una vez que terminen se les pedirá que platicuen sobre su máscara y sobre las de los demás, que observen las mascararas de los demás y cada uno de los integrantes platicará el significado que le da a su mascara. Por último se les dirá a que vean su máscara, que la reconozcan y que la acepten con su aspecto y con lo que representa, después de que se les dio unos minutos para esta actividad se les dirá que expresen que tipo de emociones se ven reflejadas y por qué, y se les dirá que quienes quieran la pueden destruir o que la rompan. Finalmente se les dirá que sintieron a al romperla, si existen personas que no quisieron romper la máscara se les pedirá que compartan el motivo por el cual no destruyeron su máscara.



8D EL COLOR DE LA EMOCIÓN

MIEDO: AMOR	Negro y Café.	
ENOJO: PASION	Rojo y Morado.	
ALEGRÍA: +ALEGRIA	Amarillo (creatividad), Verde (Natural) y Rosa (amor).	
TRISTEZA: MISMO (Cansancio emocional)	Gris y Azul.	COMPASIÓN Y AMOR A SI
DOLOR DE PÉRDIDA: CREATIVIDAD	Blanco.	

9D

TÁPETE HUMANO

En esta dinámica se pide a los participantes que se acuesten en el suelo y que comiencen a rodar a diferentes lugares, primero de manera lenta, posteriormente de manera rápida, haciendo hincapié en que se relajen y que sientan como ruedan, se les pedirá que se reacomoden de manera alterna, es decir cabeza con pie, y se les sugiere que se sientan como si fueran un tapete, se elegirá primero a una persona para que pase rodando sobre el tapete humano y así sucesivamente hasta que todos los participantes rueden sobre el tapete. Después de que todos hayan pasado se les dirá que se dispersen rodando, y comenzarán el plenario sobre que fue lo que sintieron al pasar en el tapete y como se sintieron al ser tapetes.



10D **RELAJACIÓN**

Se les pedirá a los participantes que se dispongan a relajarse, que se sienten en una posición cómoda y se les irá guiando de la siguiente manera:

1. Cierra tus ojos, respira profundamente y saca el aire con fuerza. (tres veces).
2. Comienza a sentir tus pies y relájalos (esto se hará con cada una de las partes del tronco hacia abajo: los dedos de tus pies, las pantorrillas, las rodillas, las piernas, los glúteos, la cadera, el estomago)
3. Ahora comienza a relajar tu pecho, suéltalo (esto se hará con cada una de las partes del tronco hacia arriba: espalda, hombros, brazos, manos, cuello cara y cuero cabelludo)
4. Ya que estas en ese estado de relajación te voy a pedir que ahora te imagines en un cuarto en donde estas acostada en tu cama, ahora de vas a levantar y vas a ver un espejo en frente de ti, ¿Qué ves en ese espejo?, ¿Te gusta lo que ves?, muy bien esa persona que ves eres tú. Ahora comienza a ver tu cara, obsérvate. ¿Te gusta la expresión que tienes?, ¿Te gustas a ti mismo?,..... etc.

Ya que se ha trabajado esta parte entonces sí se comienza a inducir en la relajación a que visualice aquellas partes que todos saben de ella:

5. Ahora te voy a pedir que sigas observando y que te digas a ti misma que cosas saben todos de ti, ¿Te gusta lo que todos saben?, ¿Esas cosas que saben se relacionan?, con el trabajo, la escuela, la familia, los amigos o tus sentimientos y pensamientos.

Después se comenzara a llevar al participante en aquellas cosas que sólo unos cuantos saben.

6. Ahora te voy a pedir que te detengas y que te quedes con aquellas cosas que te son difíciles de decir de ti, pero que sólo algunos saben. ¿Qué es lo que sólo algunos saben?, ¿Qué te impide compartirlo con los demás?....etc.

Por último se le pedirá que piense en aquellas cosas que a nadie se le ha dicho

7. Ahora ve aquellas cosas que no le has dicho a nadie. ¿Qué es lo que nadie sabe de ti?, ¿Qué te impide compartirlo?, ¿Qué pasaría si lo compartes?.....etc
8. Esta bien, ahora te voy a pedir que te veas por última vez, que te tomes de la cara, abrázate, no hay problema esa eres tú, estás bien como eres. Ahora recuéstate en la cama cierra los ojos,

Para regresar se les pedirá que vuelvan a sentir cada parte de su cuerpo, que están sentados y después que vuelvan a moverse.

11D **EL HUERTO**

Lo que se pretende es que la persona comprenda lo importante que es el contacto con ella misma. El instructor empezará la dinámica diciendo: Imaginemos que nos entregan un huerto, una parcela de tierra, de la cual a partir de este momento vamos a ser los únicos responsables de lo que se cultiva en ella y de su cuidado. ¿Qué debemos hacer si queremos que la misión sea exitosa?. Les pedirá que hagan una lista, para lo cual tendrán que dividir una hoja en dos partes iguales, trazando una línea vertical en el centro, y él hará lo mismo en el pizarro, por ahora se escribirá únicamente en el lado izquierdo, motivando a los participantes a que aporten todas las ideas que tengan para el cuidado de la parcela.



Una vez terminada la lista se hará un paralelo, tratando de encontrar una similitud entre el cuidado del jardín y el interior de cada persona, para lo cual utilizaran el lado derecho de la hoja. Por ejemplo: Ver que hay sembrado = Ver como soy.

12D **“CONFRONTACIÓN EMPÁTICA DEL DUELO”**

- ✦ El instructor pide un voluntario del grupo.
- ✦ Cuando ya se cuenta con el voluntario, el instructor le pide que empuje con fuerza una de las paredes del lugar y que la mueva.
- ✦ No puede ser.
- ✦ Si no lo intentas...-persuade el instructor.
- ✦ No puedo moverla por más que empuje.
- ✦ Pero, ¿Por qué no pides ayuda a un compañero para mover la pared?
- ✦ Ayúdame a empujar le dice a otro compañero.
- ✦ No se mueve por más que intentemos.
- ✦ Alto. Gracias. Eso es el sufrimiento ¿Por qué quieren mover la pared?
- ✦ Usted nos lo pidió.
- ✦ No fui yo. Fue el sufrimiento. Sí el sufrimiento también les va a pedir que vayan en contra de la realidad y no acepten la pérdida.
- ✦ El duelo sólo comienza cuando se da este proceso interior de aceptación, antes sólo está presente el sufrimiento.
- ✦ Para poder confrontar su dolor se requiere que expresen tal como era lo que han perdido con todos sus rasgos positivos y negativos. Pues el verdadero amor no idealiza, es aceptar al otro incondicionalmente.
- ✦ Ante una situación de duelo, los sentimientos están alejados de la razón y el corazón está distante de la mente y de todas sus creencias.
- ✦ Es decir, en el sufrimiento es larga la distancia entre la mente y el corazón. Lo que para la mente se pierde una vez, para el corazón se pierde muchas veces.
- ✦ Tengan paciencia con ustedes mismos, pues se requiere reunificar mente, corazón, fe y futuro, y esto implica tiempo. Cuanto tiempo estas dispuesto a mantenerte abrazado de tu dolor.
- ✦ Confróntate con tu modo de amar, porque el amor verdadero se muestra y se demuestra repitamos las siguientes frases:
 - ✦ Amo sanamente a quien perdí, si me amo a mí mismo.
 - ✦ Amo verdaderamente a quien se fue, si amo a los que están conmigo.
 - ✦ Amo limpiamente a quien se fue, si me dejo amar por quienes están conmigo.
- ✦ Recuerda que el sufrimiento puede llevar al resentimiento, boquete abierto al corazón, una gran herida, que causa más sufrimiento. El resentimiento sólo engendra remolinos de remordimientos. Es como su etimología lo expresa morderse a sí mismo, una y otra vez.
- ✦ No se sale del laberinto, del infierno del resentimiento y de la culpa sin el perdón y nunca negar estos sentimientos al contrario asumirlos para poder superarlos.

13D **EL CIEMPIÉS**

En esta canción "*el cien pies*", todos los integrantes forma un círculo y dan un paso con su pie derecho, de tal forma que al agacharse queden sentados unos encima de otros y se empieza a cantar la canción. El instructor rescatará que cada ser humano vive un dolor y su proceso, pero con nuestra individualidad, con las herramientas y una ayuda adecuada,



el proceso de duelo se vive adecuadamente, pero sino sucede así el dolor se posterga y trae grandes repercusiones.

14D **100 FORMAS DE CAMINAR**

Se pondrá al grupo en el extremo derecho del salón, se les pedirá que cada uno piense en una forma de caminar, pero que necesita ser diferente a la de los demás en algo, ya que no se vale repetir las que ya se hicieron. Por lo tanto los participantes podrán pasar caminando:

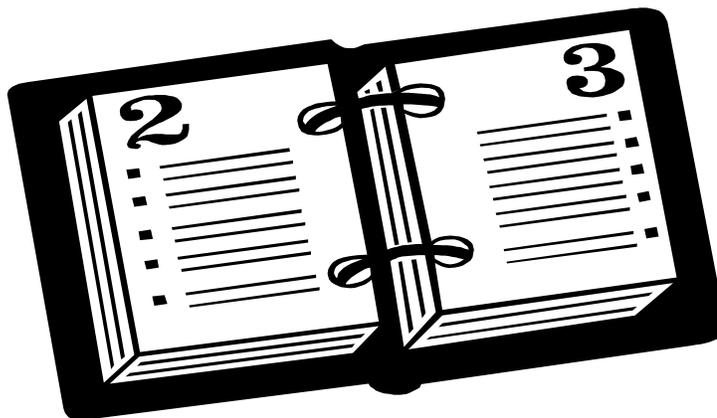
15D **EL CÍRCULO DE CONFIANZA**

En esta dinámica se les pide a los participantes que se acomoden formando un círculo, deberán estar alineados hombro con hombro, para impedir que alguien entre o salga de su círculo, posteriormente se le pedirá a un voluntario que pase al centro del círculo; en esta dinámica es muy importante remarcarle a los participantes que es un ejercicio de confianza y que por lo tanto deberán confiar en el equipo al que pertenecen. A la persona que esta en el centro se le indicará que deberá cerrar los ojos y se dejará caer suavemente hacia atrás o hacia los lados según el mismo equipo la va dirigiendo. A los integrantes del equipo se les deberá decir que en ningún momento se deberá dejar caer a su compañero, al momento que su compañero se deja caer los miembros del equipo deberán empujarlo hacia el centro de una manera suave, sin hacer daño y sin permitirle caer. Una vez que pase el primero de los participantes, los demás deberán pasar por un lapso aproximadamente de un minuto.

16D **SE MURIÓ CHICHO**

En esta dinámica a todos los participantes se les dará un bote del cual tienen que sacar un papelito (previamente preparado), que contiene un estado de ánimo. Ya que todos tengan su papel se les indicara lo siguiente: Nadie habrá su papel hasta que se les indique, Cada uno de sus papeles contiene un estado de ánimo, a través del cual ustedes tendrán que comunicar que se “murió Chicho y ahora sí habrán su papel no le comuniquen a nadie el estado de ánimo que les toco. Se comenzara por la persona que lo quiera hacer o se escogerá al azar en caso de que nadie quiera participar. Los estados de ánimo serán Tristeza, Alegría, Sorpresa, Enojo y Miedo.





EJERCICIOS



EJERCICIOS PARA MANEJAR LAS EMOCIONES

1E

PARA RECONOCER MIS EMOCIONES

- ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?.
- ATRIBUTOS FUNCIONALES DE LAS EMOCIONES. ¿CÓMO SE FORMAN?.
- TENER ELECCIÓN EMOCIONAL.
- ESTRUCTURA DE LAS EMOCIONES. ¿DE DÓNDE VIENEN?.
- COMPONENTES DE LAS EMOCIONES.
- TÉCNICAS PARA ACCEDER A LAS EMOCIONES.
- EXPRESANDO NUESTRAS EMOCIONES.
- PREVENIR EL REGRESO DE EMOCIONES NO DESEADAS.

2E

Ejercicio: “Contra la Agresividad”

Para aprender a manejar la agresividad, se deben cuestionar las situaciones donde la persona tiene más probabilidades de ser agresivo y qué cosas lo hacen más vulnerable a este sentimiento.

TAREA:

En un papel se dibujan 5 columnas, en cada una se apunta el nombre de una persona con quien se mantenga una relación estrecha (incluyendo a todas las personas que intervienen en todas sus actividades). Columna a columna hay que examinar el poder que predomina en la relación. Se empieza por analizar los sentimientos, es decir ¿Me siento seguro o inseguro con esta persona? Luego se revisa la actitud hacia ellos y hacia uno mismo.

3E

Ejercicio: “Contra la Ira”

Para aprender a manejar la ira, se deben cuestionar las situaciones donde la persona tiene más probabilidades de sentir ira y qué cosas lo hacen más vulnerable a este sentimiento.

TAREA:

Consiste en tener preparada una hoja de papel y cuando se tenga un ataque de ira, dibujar en ésta con las dos manos, y los ojos cerrados lo que se ocurra, hasta que las manos se detengan por sí solas. Posteriormente se deben abrir los ojos y observar.

Otra tarea consiste en imaginar que se encuentra la persona en la cima de una montaña y tiene que descender de ésta hasta llegar al nivel del mar. La cima de la montaña significa



el estado de ira, conforme se va bajando, la ira se va apaciguando o calmando, cada paso le aproxima a su estado normal.

La técnica que se utiliza es la de la autoafirmación cuya regla es: No expresar la ira de modo que pueda herirse a sí mismo o a otros. La directrices que se deben seguir son: 1) Hablar sólo a partir de la propia experiencia, 2) Expresar la ira en cuanto se pueda, no guardarla, ni dejar que se convierte en resentimiento, 3) Pedir exactamente lo que se desea, 4) Sentirse dispuesto a negociar, recordando que los demás también tienen necesidades y obligaciones, 5) No culpar a otros, no decir: hiciste/dijiste, 6) Descubrir el verdadero blanco de la ira. No dejar que la ira salga indirectamente, 7) Buscar una manera segura de expresar la ira. Por ejemplo hablar con una silla vacía, golpear un cojín, dar un largo paseo o participar en un juego muy competitivo y 8) Responsabilizarse de la propia vida y de la propia felicidad.

4E

Ejercicio: “Contra la Ansiedad”

Analizar las situaciones que producen ansiedad, identificarlas, y describiendo como se reacciona ante ellas, qué efectos producen en sí mismo.

TAREA:

Hay que escribir una carta a la propia personalidad angustiada. Se requiere darnos cuenta de que existen otros estados emocionales aparte de la ansiedad, los cuales pueden ayudar a controlar esta última.

5E

Ejercicio: “Contra el Miedo”

Analizar las situaciones que producen miedo, identificarlas, y describiendo como se reacciona ante ellas, qué efectos producen en sí mismo.

TAREA:

Hay tres formas de romper con el ciclo del miedo, primero a través de los medios Físicos: con ejercicios agotadores, a través de los cuales liberan los desagradables efectos físicos de las hormonas, tales como las técnicas de relajación, los ejercicios respiratorios, el yoga y los deportes. Segundo los medios Psicológicos: A través de la comprensión de la naturaleza de la amenaza. Y tercero por medios holísticos: que es una combinación de los medios físicos y psicológicos.

Para transformar la emoción del miedo, la tarea a realizar consiste en tomar un papel muy grande, colocarse al centro de éste. Dibujarse o pintarse a uno mismo, después dibujar un círculo en torno a este retrato (el dibujo no tiene que ser perfecto) éste no deberá de ocupar más o menos un tercio de espacio. Esta es la zona de seguridad. En el interior delo círculo se ponen las actividades con las que uno se sienta cómodo, se pueden dibujar o pintar. Posteriormente, se piensa en las cosas que dan un poco de miedo hacer y se sacan del círculo, continua así hasta terminar con las cosas que dan pavor, poniéndolas en la oscuridad exterior (simbolizado en la esquina del papel). Hay que trabajar con las cosas más próximas a la zona segura e imaginando que se hacen, practicar con éstas hasta sentirse cómodo con ellas, después se extiende la zona de seguridad que se van a incluir a éstas y se prosigue trabajando con las que se hayan afuera del círculo.



Cada cambio del diseño representa la transformación del propio miedo en un acto de valor.

6E **Ejercicio: “Contra la Pena”**

Para aprender a manejar la pena, se deben cuestionar las situaciones donde la persona tiene más probabilidades de sentir pena y que cosas lo hacen más vulnerable a este sentimiento.

TAREA:

Se necesita tener una hoja grande de papel, colores, resistol y muchas revistas. Se revisan las revistas y se recortan las ilustraciones que más le atraigan, no hay que pensarlo demasiado, hecho esto, debe tomarse un descanso. Después hay que regresar a las ilustraciones y ordenarlas de forma que se cree una historia, y al repasarla sentirla como una vivencia propia.

7E **Ejercicio: “Contra el Odio”**

Para aprender a manejar el odio, se deben cuestionar las situaciones donde la persona tiene más probabilidades de sentir odio y que cosas lo hacen más vulnerable a este sentimiento.

TAREA:

Para realizar esta instrucción antes que nada se debe admitir que odias a alguien o alguien te odia o ambas cosas, decidir que lo enfrentarás, sin causar daño físico o emocional ni a ti mismo ni a la persona.

En un lugar seguro, sin distracciones, se necesita comprometerse a pasar una hora en este lugar. Imagina una vela encendida. Significa que se desea iluminar la situación y dejar de vivir en la oscuridad del odio.

Hay que dejar que la emoción domine, pero no hay que seguirla, sino dejarla ir. Se requiere tiempo para examinar este odio, haciéndose preguntas. Se puede empezar a distinguir entre la persona a la que se odia y su conducta ¿cuál es la causa del problema? Y examinar la propia conducta ¿se puede modificar? Hay que reconocer la verdad de la situación de manera que se comprenda que el odio es irracional y que el ejercicio ayudó a explorar la verdad.

“Lo más importante es tratar de distinguir entre las personas y sus acciones. Lo que haces estuvo mal, pero no significa que tu seas malo”

8E **MAPA DE LAS EMOCIONES**

Realice el ejercicio con las siguientes instrucciones:

1. Tome lápices de colores (al menos 6, uno por cada una de las emociones auténticas).
2. Sombree con un color la emoción auténtica que elija. A continuación vaya sombreando con ese mismo color los adjetivos que corresponden a como usted se siente cuando tiene esa emoción.
3. Ahora coja otra emoción, otro color y haga lo mismo que con la anterior. Así con cada una de las emociones.



4. Como probablemente habrá sentimientos que experimente en relación con distintas emociones, es por lo que le dejamos casillas en blanco, para que usted escriba en ellas los adjetivos que estén ya sombreados de otro color y que también correspondan con esta otra emoción.
5. Cuando termine se va a encontrar con un verdadero mapa emocional. Estúdielo con detenimiento y seguro encontrará que muchos de los sentimientos que experimenta en relación con una emoción son más propios de otra, en cuyo caso es muy probable que se trate de rebusques.

AMOR-AFECTO	Contento	Pensativo	
	Previsor	Relajado	
	Intimo	Responsable	
	Cariñoso	Sereno	
	Confiado	Tierno	
	Nutritivo	Agradecido	
ALEGRIA-PLACER	Entusiasmado	Atrevido	
	Sexual	Fascinado	
	Enérgico	Estimulado	
	Juguetón	Divertido	
	Creativo	Diferente	
PODER	Consciente	Encantado	
	Con Fe	Confidente	
	Ayudador	Influyente	
	Esperanzado	Valioso	
	Apreciado	Valorado	
	Respetuoso	Satisfecho	
TRISTEZA	Orgullosa	Animado	
	Culpable	Tímido	
	Avergonzado	Estúpido	
	Deprimido	Desgraciado	
	Solo	Inadecuado	
	Aburrido	Inferior	
RABIA	Soñoliento	Apático	
	Dañino	Celoso	
	Hostil	Egoísta	
	Enfadado	Frustrado	
	Saña	Furioso	
	Odio	Irritado	
MIEDO	Crítica	Escéptico	
	Rechazado	Aturdido	
	Confuso	Desanimado	
	Abandonado	Insignificante	
	Sometido	Débil	
	Inseguro	Tonto	
	Ansioso	Apurado	



CUESTIONARIO

1C

¿QUIÉN SOY?

NOMBRE: _____

1. Físicamente soy _____
2. Mentalmente soy _____
3. Emotivamente soy _____
4. Mis habilidades y destrezas: _____
5. Mis debilidades y limitaciones: _____
6. Mis aptitudes y capacidades: _____
7. Mis roles o papeles sociales: _____
8. Mi carácter: _____
9. Mis sueños (despierta): _____
10. Mis actividades más importantes: _____
11. Mis gustos: _____
12. Mis pasatiempos: _____

2C

¿QUÉ ESCUDO TENGO PARA CONOCERME?

NOMBRE: _____

- 1.-¿QUIÉN SOY? _____
- 2.-¿CUÁL HA SIDO MI MAYOR LOGRO? _____
- 3.- ¿QUÉ ES LO QUE ME GUSTARIA QUE TODO MUNDO ME DIERA? _____
- 4.-¿CUÁL HA SIDO MI MAYOR FALLA? _____

- 5.-¿QUÉ HARIA SI ME QUEDARA UN AÑO DE VIDA Y TUVIERA GARANTIZADO EL ÉXITO EN LO QUE YO EMPRENDERIA? _____
- 6.-TRES COSAS QUE ME GUSTARIA QUE LA GENTE DIJERA DE MI, SI YO MURIERA. _____



PENSAMIENTOS



1P

EL ENEMIGO (A)

Yo tuve una enemiga que mis pasos seguía, y aunque parezca extraño yo no la conocía. Mis planes y mis metas, todo lo desbarataba, mis mejores deseos, por ella no los lograba.

Un día pude atraparla, reclame su cinismo. Le destape la cara y me encontré a mi misma. Pero desde ese día todo se transformó, pues aquella enemiga, mi amiga se volvió.

Ese subconsciente que antes interfería, ahora me ayudaba y mis deseos cumplía; una vez que mis planes a ella le confiaba; casi sin darme cuenta, ella sola lo lograba.

Convencía a la gente entusiasmo me dio, logró oportunidades y mi salud cuidó, hoy que estamos de acuerdo y descubrí esa fuerza, todo viene fácil y nada hay que me venza, ya puedo dar a otros y no temo al destino.

Porque soy solo yo quien marca mi comienzo. Ahora ya no existe conflicto entre las dos. Puedo llegar a todo.

HABILIDADES

MIS MOTIVACIONES

LIMITACIONES

TEMORES

SENTIMIENTOS

¿DÓNDE ESTOY?

¿DÓNDE QUIERO LLEGAR?



2P
DUEÑO DE MIS EMOCIONES

Hoy seré dueño de mis emociones.

Si me siento deprimido, cantaré.

Si me siento triste, reiré.

Si me siento enfermo, redoblaré mi trabajo.

Si me siento con miedo, me lanzaré adelante.

Si me siento inferior, vestiré ropas nuevas.

Si me siento inseguro, levantaré la voz.

Si me siento pobreza, pensaré en la riqueza futura.

Si me siento incompetente, recordaré momentos de vergüenza.

Si me siento todo poderoso, procuraré detener el viento.

Si alcanzo grandes riquezas, recordaré una boca hambrienta.

Si me siento orgulloso en exceso, recordaré un momento de debilidad.

Si pienso que mi habilidad no tiene igual, contemplaré las estrellas.

En definitiva, hoy seré dueño de mis emociones.

OG MANDINO



3P
LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.-No jugarás con juegos de poder.** Pide, en cambio, lo que deseas hasta que lo consigas.
- 2.-No permitirás que jueguen contigo juegos de poder.** No hagas nada que o quieras hacer por tu propia voluntad.
- 3.-No mentirás por omisión ni por comisión.** Excepto cuando esté en juego tu propia seguridad o la seguridad de los demás.
- 4.-Defenderás lo que sientes y lo que deseas.** Si no lo haces tú, es poco probable que lo haga otro.
- 5.-Respetarás los sentimientos y los deseos de los demás.** Esto no quiere decir que debas someterte a ellos.
- 6.-Buscarás el valor de las ideas de los otros.** Hay más de una manera de ver las cosas.
- 7.-Te disculparás y enmendarás tus errores.** Nada te hará crecer más que esto.
- 8.-Desearás perdonar a los demás por sus errores.** Haz por los demás lo que querías que hiciesen por ti.
- 9.-No aceptarás falsas disculpas.** Valen menos que no disculparse.
- 10.-Seguirás estos mandamientos según tú mejor juicio.** Después de todo, no están escritos en piedra.



4P CUANDO LOS SENTIMIENTOS JUGARON A ESCONDERSE

Esta historia paso hace muchísimo tiempo.

Los sentimientos estaban aburridos de corretear para arriba y para abajo, y decidieron jugar al escondite.

Decidieron que el que contaría y les buscaría sería la locura.

La tristeza se escondió detrás de una roca gris, ya que era su color favorito.

La alegría se escondió detrás del arco iris, ya que como tenía muchos colores era su lugar favorito.

El odio se escondió debajo de la tierra, ya que allí odiamos estar todos.

La solidaridad se escondió dentro de un vaso de agua de un niño pobre, ya que así era su trabajo.

La bondad se escondió detrás del sol para brindar calor.

La ira se escondió en las tinieblas.

Y el amor se escondió detrás de un rosal, ya que la rosa es la flor del amor.

Cuando la locura terminó de contar, empezó a buscar a sus compañeros, al cabo de un rato encontró a todos menos al amor.

Al final lo encontró, pero antes de decir que le había visto decidió darle un susto, tal susto fue que el amor dio un brinco y se clavó dos espinas en los ojos. La locura al ver lo ocurrido le prometió que sería su lazarillo.

Desde entonces el amor es ciego y la locura siempre lo acompaña.



5P **RIESGO**

El reírse lleva el riesgo de parecer tonto.

Llorar lleva el riesgo de parecer sentimental.

Extender tu mano a otro lleva el riesgo de involucrarte.

Exponer tus sentimientos lleva el riesgo de revelar tu verdadero yo.

Poner tus ideas, tus sueños ante un grupo lleva el riesgo de perderlos.

Amar lleva el riesgo de no ser correspondido.

Vivir lleva el riesgo de morir.

Tener esperanza lleva el riesgo de desesperarte.

Intentar lleva el riesgo de fallar.

Pero riesgos se deben tomar, porque el peligro más grande de la vida es “no arriesgar”.

La persona que no arriesga nada, no hace nada, no tiene nada y no es nadie.

Puede evitar sufrimiento y pesar, pero simplemente no puede aprender, sentir, cambiar,
crecer,

Amar y vivir.

Encadenado por sus conocimientos, es un esclavo y ha rechazado la libertad.

Solamente una persona que se arriesga, puede ir experimentando la libertad.



6P TU CUERPO

¿Por qué has de menospreciar tu cuerpo?
Es, en primer lugar, el templo maravilloso de
un Dios escondido. Es, asimismo, una obra de
arte del ignoto Escultor.

Estúdialo desde todos los puntos de vista.
Mira su exterior armonioso; analiza su anatomía;
entra hondo hasta el torturador misterio de sus células:
todo en él es belleza, es fuerza, es gracia, es enigma.

Dios mismo ha modelado su forma. Con los
pacientes útiles de la evolución, en el inmenso
taller del mundo, ha ido forjando cada órgano.

Hay en él hasta divinas rectificaciones: los órganos
hoy atrofiados, que sirvieron en lejanas épocas.

¿Por qué has de menospreciar tu cuerpo?
¿No te da él las ventanas de los cinco sentidos
para asomarte al Universo?

Es sagrado tu cuerpo; sus deseos son sagrados
también cuando no nacen de la vida ficticia con que
torturas la vida natural que se te otorgó.

Dale todo con amor y sin exceso, como la
madre da a su hijo cuando pide, siempre que no
le haga daño a él ni haga daño a los demás.

No lo mancilles jamás con bajezas. La estatua
es de barro; más no pongas lodo en ella.

La riqueza es abundancia, fuerza, ufanía; pero
no es libertad.

El amor es delicia, tormento, delicia tormentosa,
tormento delicioso, imán de imanes; pero no es libertad.

La juventud es deslumbramiento, frondosidad
de ensueños, embriaguez de embriaguez; pero no es libertad.

La gloria es transfiguración, divinización, orgullo
exaltado y beatífico; pero no es libertad.

El poder es sirena de viejos y jóvenes, prodigalidad
de honores, vanidad de culminación, sentimiento interior
de eficacia y de fuerza; pero no es libertad.

El despego de las cosas ilusorias; el convencimiento
de su nulo valer; la facultad de suplirlas en el alma con un
inaccesible, pero más real que ellas mismas; la certidumbre de
que nada, si no lo queremos, puede esclavizarnos, es
ya el comienzo de la libertad.

La muerte es la LIBERTAD absoluta.

**7P****NO TE MUERAS CON TUS MUERTOS**

Te amé y te amo, por eso tu partida
me hace sentir tu ausencia
y te recuerdo con dolor y pena.
Acepto tu derecho de partir, a tu hora
y sin mi consentimiento.
Acepto mi dolor a extrañarte
y este enojo inexplicable,
porque al partir me abandonaste.

Se que no fui perfecto contigo,
pero fue mi vida, lo que me fue posible,
por eso quiero despedirte
sin quedarme con culpas por el pasado.
Sé que no fuiste perfecto,
Pero no te culpo por nada;
fue tu vida, lo que te fue posible,
y no quiero vivir reprochándote
culpas que ya no sientes.

Te extraño, y me parece imposible
poder vivir sin tu presencia.
Por que te amé llegué a necesitarte;
y ahora quiero aprender a amarte
sin necesitar tenerte a mi lado;
quiero que mi amor no muera
sino que madure y crezca.
Y aunque sienta que te necesito,
sé que no te necesito
porque mi vida tiene su autonomía
y su propia consistencia,
tan claramente como sé que viví
antes de conocerte y que podré vivir
cuando ya no te tengo
Si decidiste partir
aquí estoy para despedirte.
Nada ganaría con empecinarme
en creer que no te fuiste.
Me siento con derecho
¡y con obligación!
de seguir mi vida.

No quiero morir contigo,
porque tú no ganarías nada,
y no te mostraría con eso
el amor que te he tenido
sino cuánto te he necesitado.
Hoy te lloro triste y apenado,
angustiado y deprimido,
¡y me lo permito así, porque así lo siento!,
pero, y aunque me cuesta decírtelo,
sé que mañana, muy pronto,
volveré a vivir el gozo de la vida,
llevando conmigo tu recuerdo
y también tu compañía...

Mientras te digo todo esto,
me parece imposible que te hayas ido
y busco inútilmente explicaciones.
Mejor, acepto la realidad,
y te despido.



DALE SENTIDO A TU MIEDO.

Cuentan que Napoleón amaba mucho a su tropa, y que era un experto en como la manejaba, por eso su ejército lo seguía y confiaba en el plenamente. En aquel entonces no se hablaba de las relaciones humanas pero las practicaban con gran éxito.

En cierta ocasión, antes de partir a una misión muy peligrosa donde el gran corso sabía que sus hombres iban a perecer ordenó que formaran a su tropa para alentarla e inspeccionarla personalmente. Imponente, montado en su caballo blanco, Bonaparte empezó su revista. Queriendo hacerlo en forma muy personal, desmontó y a pie, fue saludándolos uno por uno, deteniéndose aquí y allá.

- Monsieur Bouver, que bueno que cuente con usted.
- Le contestó el otro;
- Gracias mi General siempre a sus ordenes.
- Jean Clair, con su experiencia vamos a triunfar.
- Así lo espero Señor.

Llegó al fin ante un muchacho, joven teniente que al verlo, pálido y tembloroso lo saludó. - ¿Está listo? Le preguntó, clavando en él su mirada de águila. - El joven con voz entrecortada respondió: - Sí mi General.

- El emperador lo miró profundamente y le dijo;
- Pero estas temblando, ¿tienes miedo?
- Sí mi general, pero estoy en mi puesto y esto es lo que importa.

Nosotros como este joven muchas veces tenemos miedo:

De no saber tomar decisiones.

De no saber que hacer en determinadas situaciones.

A nosotros mismos.

A tantas cosas.

¡SIN EMBARGO ESTO NO DEBE AFLIGIRNOS!

No podemos fallar, tenemos un general mucho más grande que Napoleón y a él nos debemos encomendar, ponernos en sus manos sin perder la fe, no importa que estemos asustados, angustiados y con miedo. Lo importante es estar en nuestro puesto, listo para dar la batalla, firme y a sus órdenes, SEÑOR.



GRACIAS

Gracias, por el tiempo que me brindaste.

Gracias, por lo que me compartiste en este taller.

Gracias, por la sonrisa que me brindaste.

Gracias, por compartirme tu dolor y hablarme de él.

Gracias, por tu confianza y tu entrega.

Gracias, por ayudarme a cumplir uno de mis grandes sueños.

Gracias, por enseñarme el misterio de tu persona y por aprender de ti.

Gracias, a Dios por permitirnos conocernos y compartir esta oportunidad.

Gracias, da en cada instante, aprende a valorarte, amarte, respetarte y aceptarte.

Gracias, da a tus seres queridos por existir y demuéstales lo que significan para ti.

Gracias, da a todas las pérdidas físicas y materiales que viviste, principalmente las más significativas las de amigos y familiares, pues fueron ellas la base de este taller y donde procuraste poner en práctica lo que en el viviste.

Gracias, por coincidir en tiempo y espacio, formando una pieza importante en la realización de este proyecto.

Y si algo haz perdido evoca que no lo pierdes del todo, pues esta en tu corazón, conviértelo en un bello recuerdo y en algo positivo. Reconoce que es importante sanar ese corazón herido, perdonar, amar, vivir y aceptar a los demás como son. Pues nadie da lo que no tiene, empieza contigo y verás como con un cambio de actitud, cambia todo a tu alrededor.

No olvides esta oportunidad que te diste y si volvemos a coincidir que nos brindemos una grata sonrisa y cree en mi, pero cree más en ti.

HASTA PRONTO



RIQUEZAS PARA CURAR EL ALMA

Es necesario tener dentro de nuestras riquezas un botiquín de primeros auxilios, veamos para que:

- PALILLO:** Para acordarte de “escarbar” en los demás todas las cualidades que tienen.
- LIGA:** Para que recuerdes ser flexible, ya que las cosas y las personas no siempre son de la manera como tú quieres que sean.
- CURITA:** Para ayudarte a curar aquellos sentimientos heridos, ya sean tuyos o de los demás.
- LÁPIZ:** Para que anotes diariamente todas tus bendiciones (que son muchas).
- BORRADOR:** Para que te acuerdes que todos cometemos errores, y no pasa nada.
- CHICLE:** Para acordarte de “pegarte” a todo aquello que puedes sacar adelante con tus esfuerzos.
- UN CHOCOLATE KISS:** Para que recuerdes que todo mundo necesita un beso o un abrazo diariamente.
- BOLSA DE TÉ:** Para tomarte un tiempo, relajarte y hacer una lista de todo lo que tienes y tus bendiciones diarias.

9. CONCLUSIONES

Considerando los objetivos planteados en este trabajo de investigación, se pueden concluir los siguientes puntos.

Se describe por primera vez la diversidad de especies de amebas de vida libre en el sistema de canales de riego del Valle de Mexicali, Baja California. De agosto de 2001 a octubre de 2003 en cuatro muestreos se aislaron diversos organismos pertenecientes a 12 géneros de amebas de vida libre del agua del sistema de canales de riego en el Valle de Mexicali, Baja California.

Los géneros *Acanthamoeba*, *Naegleria*, *Vahlkampfia*, *Rosculus* y *Hartmannella* fueron los más frecuentemente aislados a partir de las muestras de agua de los canales de riego. Se reporta el aislamiento e identificación de las amebas *N. fowleri*, *A. culbertsoni*, *A. castellanii* y *A. polyphaga* organismos potencialmente patógenos, causantes de diversas infecciones cerebrales y oculares en humanos.

El presente estudio demostró que las amebas de vida libre se encuentran ampliamente distribuidas en el sistema de canales de riego del Valle de Mexicali, dado que las condiciones fisicoquímicas y bacteriológicas del agua de los canales muestreados presentan condiciones favorables para el desarrollo de estos microorganismos. Sin embargo, en los canales de riego cercanos a las localidades con mayor densidad poblacional y en los canales cercanos a la ciudad hubo mayor número de aislamientos, así como una mayor concentración de bacterias coliformes totales a diferencia de las zonas rurales donde el impacto humano a los canales es bajo.

Estadísticamente la concentración de coliformes totales en el agua influyó de manera significativa favoreciendo la presencia de amebas en el agua de los canales de riego. Para el período de tiempo muestreado, la diversidad de AVL resultó ser mayor en el mes de octubre, con una correlación estadística importante entre la concentración de bacterias coliformes totales y el número de especies identificadas. Aunque estadísticamente este factor favoreció el desarrollo de las amebas, es importante considerar que las demás variables ambientales tales como pH, oxígeno disuelto, conductividad, temperatura ambiental y del agua se encontraron dentro de los ámbitos tolerados por las AVL, lo cual pudo también favorecer la proliferación de estos organismos.

La descripción del comportamiento microbiológico de los canales de riego respecto a la presencia de organismos amebianos en el agua, debe ser integrada a la realidad de la zona de estudio. Esto quiere decir que el uso final del agua de los canales de riego distribuidos a lo largo del Valle de Mexicali, es el de irrigar los ricos campos de cultivo de esta productiva área de Baja California, sin embargo, la situación es diferente, es decir, además de usar el agua para riego, el agua de esos cuerpos se utiliza para beber, para ser

contenida en cisternas y bañarse, para desechar descargas domésticas de manera clandestina y de manera muy importante para nadar en ellos cuando hace calor. Todo esto nos habla de un uso de contacto directo y por lo tanto con los datos obtenidos para la calidad bacteriológica y amebológica del agua estudiada, se puede decir que representa un riesgo por contacto directo, dado que se han identificado en algunos canales, grandes concentraciones de bacterias coliformes y especialmente se ha detectado la presencia constante y amplia distribución de *Naegleria fowleri*, *Acanthamoeba polyphaga* y *A. culbertsoni*, amebas que resultaron patógenos en pruebas de laboratorio. La presencia de estos organismos en el agua de los canales en Mexicali representa un serio riesgo para la salud de los individuos que utilizan esta agua en sus diversas formas.

Finalmente es interesante especular si los canales de riego del Valle de Mexicali son parte natural de la distribución de amebas de vida libre o si estas han sido introducidas de manera relativamente reciente por causa de la actividad humana.

10. LITERATURA CITADA

Anderson, R. O., 1988. *Comparative Protozoology. Ecology, Physiology, Life History*, Springer-Verlag, New York,.

Arredondo-Figueroa, J. L. y Ponce-Palafox, J. T. 1998. *Calidad del agua en acuicultura*. Ed. AGT México, D. F. 222 pp.

Aksozek, A., McClellan, K., Howard, K., Nielderkorn, J. Y. y Alizadeh, H., 2002. Resistance of *Acanthamoeba castellanii* cysts to physical, chemical and radiological conditions. *J. Parasitol.* **88**:621-623.

Baja California Norte, México. Descripción física del estado de Baja California y el Municipio de Mexicali. Obtenido el 30 de mayo de 2005 en http://senl.senl.edu.mx/adolfoprietou5/Manifestaciones%20artisticas/Baja_california_Norte.htm

Banforth, S., 1982. The role of protozoa in litters and soils. *J. Protozool.* **32**: 404.

Bryant, R. J., Woods, L. E., Coleman, D. C., Fairbanks, B. C., McClellan, J. F., y Cole, C. V. 1982. Interactions of bacteria and amoeba populations in soils microcosms with fluctuating moisture content. *Appl. Environ. Microbiol.* **43**: 747.

Cabanes, P. A., Wallet, F., Pringuez, E. y Pernin, P. 2001. Assessing the risk of primary amoebic meningoencephalitis from swimming in the presence of environmental *Naegleria fowleri*. *Appl. Environ. Microbiol.* **67** (7): 2927-2931.

Cable, B. L. y John, D. T. 1986. Conditions for maximum enflagellation in *Naegleria fowleri*. *J. Protozool.* **33**: 467-472.

Carter, R. F. 1970. Description of a *Naegleria* sp. isolated from two cases of primary amoebic meningoencephalitis, and of the experimental pathological changes induced by it. *J. Pathol.* **100**: 217-244.

Cerva, L., Kasprzak, W. y Mazur, T. 1982. *Naegleria fowleri* in cooling waters of power plants. *J. Hyg. Epidemiol. Microbiol. Immunol.* **26**: 152-161.

Cooley, W. W. y Lohnes, P. R. 1985. *Multivariate data análisis*. Impreso y publicado por Robert E. Krieger Publishing Company, INC. Florida, Estados Unidos. 364 pp.

COSAE (Comisión de servicios de agua del estado). 2004. Reseña del acueducto Río Colorado-Tijuana. Obtenido el 30 de mayo de 2005 en <http://www.bajacalifornia.gob.mx/cosae/introduccion.htm>

De Jonckheere, J. F. 1977. Use of an axenic medium for differentiation between pathogenic and non pathogenic *Naegleria fowleri* isolates. *Appl. Environ. Microbiol.* **33**: 751-757.

De Jonckheere, J. F. 1981. Pathogenic and non pathogenic *Acanthamoeba* spp. thermally polluted discharges and surface waters. *J. Protozool.* **28**: 56-59.

De Jonckheere, J. F. 1984. *Posgraduate Course on Biochemical Techniques for the diagnosis of Primary Amoebic Meningoencephalitis*. UNAM, Mexico. 70pp.

De Jonckheere, J. F. 1987a. *Epidemiology. From amphizoic amoebae. Human pathology*. Ed. por Rondanelli, E.G. Puccin Nuova Libreria, Padua, Italia: 125-147.

De Jonckheere, J. F. 1987b. Characterization of *Naegleria* spp. by restriction endonuclease digestion of whole-cell DNA. *Molecular and Biochemical Parasitol.* **24**: 55-56.

De Jonckheere, J. F. 1991. Ecology of *Acanthamoeba*. *Rev. Infect. Dis.* **13**: 385-387.

De Jonckheere, J. F., 2004. Molecular definition and the ubiquity of species in the genus *Naegleria*. *Protist.* **155**: 89-103.

Delattre, J.M., y Oger. 1981. *Naegleria fowleri* and heated aquatic environments: a possible mechanism. *Ann. Soc. Belge Med. Trop.* **61**: 441-452.

Enciclopedia de los municipios de México. Estado de Baja California, Mexicali. 2002. 30.05. 2005.

<http://www.e-local.gob.mx/work/templates/enciclo/bajacalifornia/municipios/02002a.htm>

Ettinger, M. R., Webb, S. R., Harris, S. A., Stephen, P., Garman, G. C. y Brown, B. L. 2003. Distribution of free-living amoebae in James River, Virginia, USA. *Parasitol. Res.* **89**: 6-15.

Ferrante, A. 1991. Free-living amoebae: pathogenicity and immunity. *Parasite Immunology* **13**: 31-47.

Finlay, J. B., Clark, J. K., Cowlin, J. A., Hindle, M. R., y Rogerson, A. 1988. On the abundance and distribution of Protozoa and their food in a productive freshwater pond. *Europ. J. Protistol.* **23**: 205-217.

Gallegos, N. E. 1997. Amibas de Vida Libre Potencialmente Patógenas en Cuerpos de Agua de Uso recreativo en el Estado de San Luis Potosí. Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias. División de Estudios de Posgrado. UNAM. pp. 132.

Goswick, S. M., y Brenner, G. M. 2003. Activities of azithromycin and amphotericin B against *Naegleria fowleri* *in vitro* and in a mouse model of primary amebic meningoencephalitis. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*. **47** (2): 524-528.

Griffin, J. L. 1972. Temperature tolerance of pathogenic and nonpathogenic free living amoebas. *Science*. **178**: 69.

Gupta S. y Das S. R. 1999. Stock cultures of free-living amebas: effect of temperature on viability and pathogenicity. *J. Parasitol.* **85**(1):137-9.

Habte, M. y Alexander, M., Protozoan density and the coexistence of protozoan predators and bacteria prey, *Ecology*. **59**: 140.

Huizinga, H. W., y McLaughlin, G. L. 1990. Thermal ecology of *Naegleria fowleri* from a power plant cooling reservoir. *Appl. Environ. Microbiol.* **56** (7): 2200-2205.

INEGI. 2001. *Síntesis de Información Geográfica del Estado de Baja California*. Primera edición, México. 108pp.

John, D. T. 1993. Opportunistically pathogenic free-living amoebae. **In:** *Parasitic Protozoa*, Ed. por Kreier J. P. y Baker J. R. Academic Press, Nueva York. 140-246.

Kadlec, V., Skvářová, J., Cerva, L. y Nebázniva, D. 1980. Virulent *Naegleria fowleri* in indoor swimming pool. *Folia Parasitol. Prague*. **27**: 11-17.

Kasprzak, W., Manzur, T. y Cerva, L. 1982. *Naegleria fowleri* in thermally polluted waters. *Folia Parasitol. Prague* **29**: 211-218.

Khan, N.A. 2003 Pathogenesis of *Acanthamoeba* infections. *Microbiol. Pathogenesis*. **34**:277-285

Kilvington, S. 1995. Identification and epidemiological typing of *Naegleria fowleri* with DNA probes. *Appl. Environ. Microbiol.* **61**: 2071-2078.

Kilvington, S., Mann, P. G. y Warhurst, D. C. 1991. Differentiation of *Acanthamoeba* strains from infected corneas and environment by using restriction endonuclease digestion of whole cell DNA. *J. Clin. Microbiol.* **29**: 310-314.

Kleinbauin, D. G., Kupper, L. L., Muller, E. K. y Nizam, A. 1998. *Applied regression analysis and other multivariable*. 3^a edición, Ed. Duxbury Press. Boston, Estados Unidos. pp.798.

Kyle, D. E., y Noblet, G. P. 1985. Vertical distribution of potentially pathogenic free-living amoebae in freshwater lakes. *J. Protozool.* **32**: 99-105.

Kyle, D. E. y Noblet, G. P. 1986. Seasonal distribution of thermotolerant free-living amoebae. I. Willard's Pond. *J. Protozool.* **33** :422-434.

Kyle, D. E., y Noblet, G. P. 1987. Seasonal distribution of thermotolerant free-living amoebae. II. Lake Issaqueena. *J. Protozool.* **34** (1): 10-15.

Lares-Villa, De Jonckheere, J. F., Moura, H., Rechi, I. A., Ferreira, G. E., Fernández, Q. G., Ruiz, M. C. y Vivesvara, G. S. 1993. Five cases of primary amebic meningoencephalitis in Mexicali, Mexico: Study of the isolates. *J.Clin. Microbiol.* **31**:685-688.

Lee, J. J., Hutner, S. H. y Bovee, E. C. 1985. *An Illustrated Guide to the Protozoa*. Soc. Prot. Allen Press, Inc., Kansas. 622 pp.

Loschiavo, F., Ventura-Spagnolo, T., Sessa, E. y Brammanti, P. 1993. Acute primary meningoencephalitis from entamoeba *Naegleria fowleri*. *Acta Neurol. (Napoli)* **15**: 333-340.

Marciano-Cabral, F. y M. Cline. 1987. Chemotaxis by *Naegleria fowleri* for bacteria. *J. Protozool.* **34**:127-131.

Martínez, A. J., Nelson, E. C. y Duma, R. J. 1973. Animal model: Primary amebic (*Naegleria*) meningoencephalitis in mice. *Am. Journal Pathology.* **73**: 545-548.

Martinez, A. J. 1980. Is *Acanthamoeba* encephalitis an opportunistic infection? *Neurology.* **30**: 567-574.

Martínez, J. y Visvesvara, G. 1991. Free-living amebas: *Naegleria*, *Acanthamoeba* and *Leptomyxid*. *Clinics in Laboratory Medicine.* **11**(4): 861-872.

Mathers, W. D., Nelson, S. E., Lane J. L., Wilson, M. E. Allen, R. C. y Folberg, R. 2000. Confirming of confocal microscopy diagnosis of *Acanthamoeba* keratitis using polymerase chain reaction analysis. *Arch. Ophthalmol.* **118**: 178-183.

Norma Oficial Mexicana NOM-001-ECOL-1996.

Nieder Korn, J., Alizadeh, H., Leer, H. y McCulley, J. 1999. The pathogenesis of *Acanthamoeba* keratitis. *Microbes and infection.* **1**: 437-443.

Ontiveros D., Lara R. y López L. 1995. Meningoencefalitis por amiba de vida libre. Revisión de siete casos. *Rev. Med. IMSS.* **33** (4): 367-369.

Page, F. C. 1974. A further study of taxonomic criteria for limax amoebae with descriptions of new species and key to genera. *Arch. Protistenk.* **116**: 149-184.

Page, F. C. 1976. *An illustrated key to freshwater and Soil Amoebae with Notes on Cultivation and Ecology*. Freshwater Biological Association Scientific Publication, Londres. 180 pp.

Page, F. C. 1988. *A new key to freshwater and Soil Gymnamoebae with Instructions for culture*. Freshwater Biological Association Scientific Publication, Londres. 122 pp.

Poungvarin, N., y Jariya P. 1991. The fifth nonlethal case de primary amoebic meningoencephalitis. *J. Med. Assoc. Thai.* **74**: 112-115.

Pussard, M., y Pons, R. 1977. Morphologie de la paroi kistique et taxonomies du genre *Acanthamoeba* (Protozoa, Amoebida). *Protistologica.* **13**: 557-598.

Rivera, F., Bonilla, P., Ramírez, E., Calderón, A., Rodríguez, S., Ortiz, R., Hernández, D. y Rivera, V. 1994. Seasonal distribution of air-borne pathogenic and free-living amoebae in Mexico city and its suburbs. *Water, Air, and Soil Pollution.* **74** (4): 65-87.

Rivera, F., Cerva, L., Martínez, J., Keleti, G., Lares, F., Ramírez, E., Bonilla, P., Graner, S.R., Saha, A. y Glew, R. 1990. *Naegleria lovaniensis tarasca* new subspecies, and the Purepecha strain, a morphological variant of *Naegleria lovaniensis* isolated from natural thermal waters in Mexico. *J. Protozool.* **37** (4): 301-310.

Rivera, F., Lares, F., Gallegos. E., Ramírez, E., Bonilla, P., Calderón, A., Martinez, J., Rodríguez, S. y Alcocer, J. 1989a. Pathogenic amoebae in natural thermal waters of three resorts of Hidalgo, Mexico. *J. Environ. Res.* **50**: 289-295.

Rivera, F., Lares, F., Morayta, A., Bonilla, P., Ramírez, E., Xochihua, L. y Calderon, A. 1989b. Contaminación de liquido cefalorraquídeo de un infante con síndrome de Arnold-Chiari tipo II, hidrocefalia y mielomeningocele, por *Naegleria lovaniensis*. *Rev. Enf. Infecc. Pediatría.* **2**: 91-94.

Rivera, F. Ramírez, E., Bonilla, P., Calderón, A., Gallegos, E., Rodríguez, S., Ortiz, R., Zaldivar, B., Ramírez, P., y Duran A. 1993. Pathogenic and free-living amoebae isolated from swimming pools and physiotherapy tubs in Mexico. *J. Environ. Res.* **62**: 43-52.

Rivera, F., Roy-Ocotla, G., Rosas, I., Ramírez, E. Bonilla, P. y Lares, F. 1987. Amoebae isolated from the atmosphere of México City and environs. *J. Environ. Res.* **42**: 149-154.

Rivera, F., Romero R. y Medina F. 1984. Meningoencefalitis amibiana primaria producida por *Naegleria fowleri*. *Rev. Fac. Med. México.* **27**: 113-122.

Rodríguez, S., Rivera, F., Bonilla, P., Ramírez, E. Gallegos, E., Calderón, A., Ortiz, R. y Hernández, D. 1993. Amebological study of the atmosphere of San Luis, Potosí, Mexico. *J. Exp. Anal. Environ. Epidemiol.* **3**: 229-241.

Rodríguez, S. 1994. Ecology of free-living amoebae. *Critical Reviews in Microbiology.* **20** (3): 225-241.

Rondanelli, E. 1987. *Infectious Diseases. 1. Amphizoic Amoebae Human Patology.* Piccin Nuova Libreria, Padua, Italia. 279pp.

Sadaka, H. A., el-Nassery, S. F., Samra, L. M. y Awadalla, H. N. 1994. Isolation and identification of free living amoeba from some water source in Alexandria. *J. Egypt. Soc. Parasitol.* **24**: 247-257.

Schuster, F. y Visvesvara, S. 2004. Free-living amoebae as opportunistic and non opportunistic pathogens of humans and animals. *Int. J. Parasitol.* **20**: 1-27.

Seidel, J. S., Harmatz, P., Visvesvara, G. S., Cohen, A., Edwards, J. y Turner, J. 1982. Successful treatment of primary amoebic meningoencephalitis. *N. Engl. J. Med.* **306**: 346-348.

Stevens, A. R., Shulman, S. T., Lansen, T. A., Cichon, M. J. y Willaert, E. 1981. Primary amoebic meningoencephalitis: a report of two cases and antibiotic and immunologic studies. *J. Infect. Dis.* **143**: 193-199.

Sthothard, D.R., Schroeder-Diedrich, J.M., Awwad, M.H., Gast, R.J., Ledee, D.R., Rodriguez-Zaragoza, S., Dean, C.L., Fuerst, P.A., Byers, T.J., 1998. The evolutionary history of the genus *Acanthamoeba* and the identification of eight new rRNA gene sequence types. *J. Euk. Microbiol.* 45:45-54.

Sykora, J. L., Keleti, G. y Martinez, J. 1983. Occurrence and pathogenicity of *Naegleria fowleri* in artificially heated waters. *Appl. Environ. Microbiol.* **45**: 974-979.

Tsvetkova, N., Schild, M., Panaiotov, S., Kurdova-Mintcheva, R., Gottstein, B., Walochnik, J., Aspöck, H., Lucas, M., y Müller, N. 2004. The identification of free-living environmental isolates of amoebae from Bulgaria. *Parasitol. Res.* **92**(5): 405-413.

Tyndall R. L., Ironside K. S., Metler P. L., Tan E. L., Hazen T. C. y Fliermans C. B. 1989. Effect of thermal additions on the density and distribution of thermophilic amoebae and pathogenic *Naegleria fowleri* in a newly created cooling lake. *Appl. Environ. Microbiol.* **55** (3): 722-732.

Valenzuela, G., Lopez-Corella, E. y De Jonckheere, J. F. 1984. Primary amoebic meningoencephalitis in a young male from north western Mexico. *Trans. Roy. Soc. Trop. Med. Hyg.* **78**: 558-559.

Visvesvara, G.S., Martinez, A.J., Theodore, F.H., Daggett, P. y Sawyer, T.K., 1990. *Naegleria* and *Acanthamoeba* Infections: Review. *Reviews of Infectious Diseases.* **12 (3)**: 490-513.

Visvesvara, G. S., Schuster, F. L. y Martinez, J. 1993. *Balamuthia mandrillaris*, N. G., N. sp., agent of amebic meningoencephalitis in humans and other animals. *J. Euk. Microbiol.* **40**: 504-514.

Wang X. y Ahearn DG. 1997. Effect of bacteria on survival and growth of *Acanthamoeba castellanii*. *Curr. Microbiol.* **34 (4)**:212-5.

Wayne, W. D. 1997. *Bioestadística: Base para el Análisis de las Ciencias de la Salud*. Ed. Limusa. México. 878 pp.

Winiiecka, K. J. y Linder, E. 2001. Bacterial infections of free-living amoebae. *Res. Microbiol.* **152**: 613-619.

Zubkov M. V. y Sleigh M. A. 1999. Growth of amoebae and flagellates on bacteria deposited on filters. *Microbial Ecology* **37**: 107-115.

ANEXO 1

MEDIOS DE CULTIVO TINCIONES Y CEPAS DE REFERENCIA

Medio NNE

Para aislar amebas de vida libre se emplearon placas de agar no nutritivo con una capa de bacteria *Enterobacter aerogenes* inactivada (medio NNE) por calor a baño de agua a 70°C durante 30 min. El medio NNE proporciona las sales y la fuente de carbono, en forma de bacterias, necesarios para el sostenimiento de las AVL. Se prepara con los componentes de la solución salina de Neff y agar bacteriológico a una concentración de 1.5 % (De Jonckheere, 1984).

NaCl	0.120 g
MgSO ₄ 7H ₂ O	0.004 g
CaCl ₂ 2H ₂ O	0.004 g
Na ₂ HPO ₄	0.142 g
KH ₂ PO ₄	0.136 g
Agar bacteriológico	15.0 g
Agua destilada	1000 ml

El medio NNE se prepara mezclando los componentes en seco y posteriormente se agrega agua destilada y se calienta hasta ebullición, después se esteriliza durante 15 min. a 121 °C. Cuando el medio se enfría se vierten 20 ml en placas de Petri previamente esterilizadas, una vez que éste solidifica, se inoculan con 0.5 ml de solución de la bacteria *Enterobacter aerogenes* inactivada, la cual se distribuye homogéneamente por toda la superficie del medio con una varilla de vidrio acodada. Las placas de medio NNE se dejan reposar por un periodo aproximado de una hora y posteriormente se conservan en el refrigerador hasta que sean requeridas.

Medio PBSGM (Medio de Chang)

Medio liquido PBSGM (Fosfato, Biotriptasa, Suero, Glucosa Medio, por sus siglas en ingles). Este medio se utiliza para aislar, amenizar y mantener los aislados de AVL que previamente hayan crecido en el medio NNE

Biotriptasa	16.6 g
Dextrosa	2.7 g
Na ₂ HPO ₄	1.5 g
KH ₂ PO ₄	0.9 g
Agua destilada	1000 ml

Este medio se prepara mezclando los componentes en el agua destilada agitando vigorosamente, después es envasado en tubos de ensaye con tapón

de rosca, agregando a cada tubo 2.7 ml de medio, los cuales son esterilizados a 121°C durante 15 min. Una vez que hayan sido esterilizados los tubos con el medio y que ya estén completamente fríos, se agrega a cada tubo en condiciones de esterilidad 0.3 ml de suero fetal de ternera adicionado con penicilina y kanamicina a una concentración de 200 mg/ml, el medio se almacena en refrigeración.

Medio PYNFH

Peptona Difco #3.....	10.0 g
Extracto de levadura Difco	10.0 g
Acido nucleico de levadura	1.0 g
D-Glucosa	1.0g
Ácido fólico.....	15 mg
Solución de Hemina	0.5 ml
KH ₂ PO ₄	0.362 g
Na ₂ HPO ₄	0.5 g
Agua destilada	900 ml

TINCIONES

Tinción Tricrómica (modificada por Cerva, L. com. pers.)

Hematoxilina de Gómori

Cromótopo 2R.....	0.6 g
Verde rápido FCF	0.3 g
Acido fosfowolfrámico	0.6 g
Acido acético.....	1.0 ml
Agua destilada	100 ml

Hematoxilina de Koolovsek

Hematoxilina	0.2 g
Sulfato de aluminio y potasio	5.0 g
Quelaton III (no esencial)	0.1 g
Peryodato de sodio	20 mg
Agua destilada	100 ml

Alcohol sublimado

HgCl ₂	40 g
NaCl	50 g
Alcohol 50%	1000 ml

Carbonato de litio al 1%

Alcohol

Alcohol etílico 96%..... 99.0 ml

Ácido acético..... 1.0 ml

Proceso de fijación

Se lava una placa con amebas en buen crecimiento con 5 ml de agua destilada previamente esterilizada, se hace el arrastre de este lavado de amebas con una varilla de vidrio acodada.

Se marcan los portaobjetos con un círculo de cera donde se va a poner el concentrado de amebas.

Se toma el lavado de las placas de Petri con una pipeta Pasteur y se vacía en un tubo de ensaye, después se centrifuga a 1500 x g durante 10 min.

Se desecha el sobrenadante y se toman 3 gotas de la pastilla que se ha sedimentado y se colocan en el portaobjetos ya marcado con la cera.

Los portaobjetos son colocados en cámaras húmedas, las cuales se incuban a 37 ° C durante 30 min. con el objeto de que las amebas se adhieran al cristal. Ver al microscopio inmediatamente al sacarlas de la incubadora.

Se sumergen lo mas pronto posible en alcohol sublimado por un periodo de 1 a 2 horas, esto con el fin de evitar que las amebas se puedan separar del vidrio.

Se hace el cambio de las muestras a alcohol al 80% y se deja durante toda la noche.

NOTA: Las preparaciones no se deben dejar secar. Al día siguiente se hace un cambio a agua destilada para enjuagar.

Proceso de tinción

La muestra se toma con pinzas y se sumerge en agua destilada cinco veces y se seca. A la muestra se le agrega encima hematoxilina de Koolovsek no más de 40 seg.

Se escurre y se enjuaga con agua alcalina (Unas gotas de NaOH 0.1 N en agua destilada) con el objeto de que la hematoxilina vire de rojo a azul.

Sumergir en bicarbonato de litio por cinco segundos y posteriormente se deja secar, se enjuaga con agua de la llave por cinco segundos y nuevamente se deja secar.

Cubrir con solución de Gómori (Mezcla Tricrómica) durante 10 min. y se deja escurrir el exceso de Gómori. Se enjuaga por 15 seg. En la mezcla de solución acido-acético-alcohol para quitar el exceso que haya quedado de la solución de Gómori.

Se sumerge la muestra en etanol al 96% 10 veces (sacando y metiendo). Esto se hace con el objeto de deshidratar la preparación.

Finalmente se sumerge en Xilol durante 5 min.

CEPAS DE REFERENCIA

Se usaron cepas del catalogo de colección del Laboratorio de Biología Molecular de la UIICSE de la FES Iztacala UNAM.

Cuadro A1. Lista de cepas de referencia

Cepa amebiana	Clave de catalogo
<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	AC
<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	Neff
<i>Acanthamoeba divionensis</i>	AA-1
<i>Acanthamoeba hatchetti</i>	BH2
<i>Acanthamoeba lenticulata</i>	PD2
<i>Acanthamoeba lugdunensis</i>	García
<i>Acanthamoeba lugdunensis</i>	SH565
<i>Acanthamoeba palestinensis</i>	2802
<i>Acanthamoeba polyphaga</i>	P23
<i>Acanthamoeba polyphaga</i>	Polyphaga
<i>Acanthamoeba quina</i>	L1A

ANEXO 2

ANÁLISIS MORFOMÉTRICO Y PRUEBAS BIOLÓGICAS DE LOS AISLADOS AMEBIANOS.

Cuadro A2. Análisis morfométricos de aislados correspondientes al primer muestreo.

Canal	Organismo aislado	Trofozoíto		Quiste
		Ancho	Largo	Diámetro
RPM	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=16.8; S=3.5 mo=16.5	X=13.2; S=1.4 mo=10.7	X=12.4; S=1.5 mo=11.5
CAN	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=17.8; S=3.3 mo=16.5	X=14.3; S=1.7 mo=11.7	X=16.5; S=1.6 mo=11.5
LA1	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	X=19.7; S=6.5 mo=23.5	X=16.0; S=3.9 mo=17.5	X=12.6; S=1.7 mo=11.7
MCI	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=13.4; S=4.6 mo=17.8	X=12.7; S=1.4 mo=11.6	X=13.8; S=1.9 mo=11.5
MCH	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=16.7; S=3.7 mo=15.5	X=11.8; S=1.6 mo=10.4	X=12.7; S=1.8 mo=11.5
IRA	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=22.9; S=2.7 mo=18.8	X=19.4; S=4.0 mo=18.8	X=12.9; S=1.8 mo=11.75
	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=30.9; S=3.0 mo=30.55	X=10.3; S=2.8 mo=9.4	X=12.4; S=1.4 mo=11.75
OAX	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=15.8; S=3.7 mo=15.9	X=17.0; S=1.3 mo=12.7	X=12.4; S=1.5 mo=11.5
NAY	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=15.4; S=4.3 mo=15.4	X=13.8; S=3.5 mo=15.7	X=12.5; S=2.0 mo=11.5
ABA	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=21.7; S=6.2 mo=23	X=16.2; S=2.4 Mo=11.75	X=14.1; S=1.9 mo=11.75
IAB	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=18.7; S=3.3 mo=16.5	X=12.3; S=1.57 mo=11.7	X=12.5; S=1.8 mo=11.5
IND	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	X=20.7; S=6.37 mo=23.5	X=16.0; S=2.9 mo=18.8	X=12.9; S=1.7 mo=11.75
	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=16.7; S=3.6 mo=16.5	X=12.7; S=1.4 mo=10.4	X=13.8; S=1.9 mo=11.5
XCH	<i>Rhizamoeba</i> spp.	X=14.6; S=3.4 mo=14.5	X=16.7; S=3.6 mo=14.3	X=12.7; S=1.4 mo=12.5
COR	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=18.7; S=4.3 mo=16.5	X=12.3; S=1.57 mo=11.7	X=13.6; S=1.8 mo=11.5

X: Media.

S: Desviación Estándar.

Mo: Moda

Cuadro A3. Análisis morfométrico de los aislados correspondientes al segundo muestreo.

Canal	Organismo aislado	Trofozoíto		Quiste
		Ancho	Largo	Diámetro
RPM	<i>Naegleria</i> spp.	X=16.8; S=3.5 mo=16.5	X=13.2; S=1.4 mo=10.7	X=12.4; S=1.5 mo=11.5
CAN	<i>Naegleria fowleri</i>	X=23.70; S=3.57 mo=23.5; n=40	X=8.93; S=1.88 mo=7.05; n=50	X=15.65; S=2.84 mo=16.45; n=50
LA1	<i>Naegleria fowleri</i>	X=24.0; S=2.17 mo=25.88; n=50	X=10.20; S=1.12 mo=11.75; n=50	X=9.60; S=1.47 mo=11.75; n=50
LA2	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=18.71; S=3.30 mo=16.45, n=50	X=12.83; S=1.57 mo=11.75; n=50	X=12.55; S=1.38 mo=11.75; n=50
MCI	<i>Rosculus ithacus</i>	X=13.4; S=4.6 mo=17.8	X=12.7; S=1.4 mo=11.6	X=13.8; S=1.9 mo=11.5
MCH	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=16.7; S=3.7 mo=15.5	X=11.8; S=1.6 mo=10.4	X=12.7; S=1.8 mo=11.5
SS2	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=23.35 S=6.45 mo=25.85	X=7.94; S= 2.6 mo=7.05	X=12.32; S=1.96 m=11.85
IRA	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=22.9; S=2.7 mo=18.8	X=19.4; S=4.0 mo=18.8	X=12.9; S=1.8 mo=11.75
OAX	<i>Naegleria</i> spp.	X=15.8; S=3.7 mo=15.9	X=17.0; S=1.3 mo=12.7	X=12.4; S=1.5 mo=11.5
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	X=15.4; S=4.3 mo=15.4	X=13.8; S=3.5 mo=15.7	X=12.5; S=2.0 mo=11.5
ABA	<i>Rosculus ithacus</i>	X=12.3; S=1.4 mo=23	X=14.2; S=1.3 Mo=6.9	X=8.1; S=1.5 mo=6.8
IAB	<i>Hartmannella</i> spp.	X=18.7; S=3.3 mo=16.5	X=12.3; S=1.57 mo=11.7	X=12.5; S=1.8 mo=11.5
IND	<i>Rosculus ithacus</i>	X=12.2; S=1.6 mo=7.0	X=7.3; S=1.5 mo=7.0	X=7.1; S=1.0 mo=7.0
XCH	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=16.7; S=3.6 mo=16.5	X=12.7; S=1.4 mo=10.4	X=13.8; S=1.9 mo=11.5
COR	<i>Naegleria fowleri</i>	X=18.7; S=4.3 mo=16.5	X=12.3; S=1.57 mo=11.7	X=13.6; S=1.8 mo=11.5

X: Media.

S: Desviación Estándar.

Mo: Moda

Cuadro A4. Análisis morfométricos de aislados correspondientes al tercer muestreo.

Canal	Organismo aislado	Trofozoíto		Quiste
		Ancho	Largo	Diámetro
IRA	<i>Thecamoeba</i> spp.	X=13.58; S=1.08 mo=14.1; n=50	X=10.2; S=1.46 mo=11.75; n=50	X=16.2; S=2.0 mo=16.4
OAX	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=15.8; S=3.7 mo=15.9	X=17.0; S=1.3 mo=12.7	X=12.4; S=1.5 mo=11.5
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	X=15.4; S=4.3 mo=15.4	X=13.8; S=3.5 mo=15.7	X=12.5; S=2.0 mo=11.5
ABA	<i>Vanella</i> spp.	X=27.54; S=4.46 mo=25.5	X=10.85; S=2.30 mo=11.7	X=11.46; S=1.74 mo=11.5
	<i>Mayorella</i> spp.	X=19.5; S=1.8 mo=18.8	X=20.4; S=4.7 mo=23.5	X=21.7; S=3.2 m=23.5
IAB	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=30.69; S=3.30 mo=30.55;	X=10.33; S=2.68 mo=9.4	X=12.40; S=1.49 mo=11.75
IND	<i>Acanthamoeba polyphaga</i>	X=22.9; S=2.4 mo=18.8	X=19.2; S=4.6 mo=18.8	X=12.3; S01.1 mo=11.5
	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	X=17.7; S=5.4 mo=14.1	X=12.70; S02.79 mo=11.7	X=12.12; S=2.05 mo=11.75; n=50
COR	<i>Hartmannella</i> spp.	X=21.10; S=4.27 mo=25.85; n=50	X=9.10; S=2.36 mo=9.4; n=50	X=13.6; S=1.8 mo=11.5

X: Media.

S: Desviación Estándar.

Mo: Moda

Cuadro A5. Análisis morfométricos de aislados correspondientes al cuarto muestreo.

Canal	Organismo aislado	Trofozoíto		Quiste
		Largo	Ancho	Diámetro
RPM	<i>Naegleria</i> spp.	X=24.0; S=2.17 mo=25.88; n=50	X=10.20; S=1.12 mo=11.75; n=50	X=9.60; S=1.47 mo=11.75; n=50
LA1	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=18.28; S=5.22 mo=14.1; n=50	X=14.0; S=2.25 Mo=14.1; n=50	X=12.78; S=1.66 mo=11.75; n=50
	<i>Mayorella</i> spp.	X=19.65; S=1.98 mo=18.8; n=50	X=20.46; S=4.72 mo=23.5; n=50	X=21.87; S=3.72 m=23.53; n=50
	<i>Rosculus ithacus</i>	X=11.47; S=1.80 mo=11.75; n= 50	X=7.24; S=1.47 mo=7.05; n=50	X=7.94; S=2.09 mo=7.94; n=50
	<i>Acanthamoeba</i> spp	X=18.71; S=3.30 mo=16.45; n=50	X=12.83; S=1.57 mo=11.75; n=50	X=12.55; S=1.38 mo=11.75; n=50
LA2	<i>Willaertia magna</i>	X=40.60; S=6.74 mo=37.6; n=50	X=20.46; n=50 mo=23.5; n=50	X=21.87; S=3.72 mo=23.53; n=50
	<i>Naegleria</i> spp.	X=23.70; S=3.57 mo=23.5; n=40	X=8.93; S=1.88 mo=7.05; n=50	X=15.65; S=2.84 mo=16.45; n=50
	<i>Vanella</i> spp.	X= 23.31; S=3.11 mo=23.5; n=50	X=12.20; S=2.33 mo=13.52; n=50	ND
MCI	<i>Thecamoeba</i> spp.	X=13.58; S=1.08 mo=14.1; n=50	X=10.2; S=1.46 mo=11.75; n=50	ND
MCH	<i>Naegleria</i> spp.	X=17.02; S=2.56 mo=23.5; n=50	X=9.16; S=3.01 mo=11.75; n=50	X=8.9; S=2.09 mo=9.4; n=50

	<i>Vahlkampfia aberdonica</i>	X=15.60; S=2.65 mo=18.8; n=50	X=6.39; S=1.75 mo=7.05; n=50	X=6.53; S=0.94 mo=7.05; n=50
	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=20.74; S=6.37 mo=23.5; n=50	X=16.40; S=2.95 mo=18.8; n=50	X=12.89; S=1.71 mo=11.75; n=50
IRA	<i>Rosculus ithacus</i>	X=12.22; S=1.69 mo=7.05; n=50	X=7.38; S=1.58 mo=7.05; n=50	X=7.14; S=1.04 mo=7.05; n=50
	<i>Platyamoeba</i> spp.	X=21.09; S=3.53 mo=23.5; n=50	X=7.75; S=1.07 mo=7.05; n=50	X=18.0; S=4.0 mo=21.15; n=50
OAX	<i>Naegleria</i> spp.	X=16.83; S=1.72 mo=16.45; n=50	X=8.50; S=1.48 mo=9.4, 7.05; n=50	X=7.05; S=1.24 mo=7.05; n=50
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	X=15.62; S=2.35 mo=23.5; n=50	X=8.96; S=2.25 mo=11.75; n=50	X=9.60; S=1.90 mo=9.4; n=50
	<i>Vahlkampfia aberdonica</i>	X=30.69; S=3.30 mo=30.55; n=50	X=10.33; S=2.68 mo=9.4; n=50	X=12.40; S=1.49 mo=11.75; n=50
ABA	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=23.34; S=5.44 mo=25.85; n=50	X=10.06; S=2.58 mo=9.4; n=50	X=11.84; S=2.57 mo=14.1; n=50
	<i>Willaertia magna</i>	X=37.69; S=4.65 mo=47; n=50	X=17.58; S=4.61 mo=23.5; n=50	X=22.37; S=2.41 mo=23.5; n=50
	<i>Vanella</i> spp.	X=24.94; S=3.82 mo=28.2; n=50	X=11.70; S=28.4 mo=11.75; n=50	ND
IAB	<i>Hartmannella vermiformis</i>	X=21.10; S=4.27 mo=25.85; n=50	X=9.10; S=2.36 mo=9.4; n=50	ND
	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=20.7; S=6.37 mo=23.5; n=50	X=16.40; S=2.84 mo=11.75; n=50	X=14.1; S=1.94 mo=11.75; n=50
XCH	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=22.94; S=2.47 mo=18.8; n=50	X=19.24; S=4.60 mo=18.8; n=50	X=12.93; S=01.18 mo=11.75, 14.1; n=50
	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=17.37; S=5.42 mo=14.1; n=50	X=12.70; S=02.79 mo=11.75; n=50	X=12.12; S=2.05 mo=11.75; n=50
	<i>Hartmannella vermiformis</i>	X=27.97; S=5.21 mo=25.85; n=50	X=12.70; S=02.79 mo=11.75; n=50	ND
COR	<i>Naegleria</i> spp.	X=34.0; S=7.30 mo=39.95; n=50	X=19.65; S=3.9 mo=23.5; n=50	X=18.30; S=2.25 mo=18.8; n=50
	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=27.54; S=4.46 mo=25.85; n=50	X=10.85; S=2.30 mo=11.75; n=50	X=11.46; S=1.74 mo=11.75; n=50
	<i>Amoeba</i> spp.	X=38.4; S=8.09 mo=35.25; n=50	X=25.24; S=7.20 mo=28.2; n=50	X=16.12; S=2.0 mo=16.45; n=50

X: Media.

S: Desviación Estándar.

Mo: Moda

ND: No determinado

Pruebas de tolerancia a temperatura, flagelación y patogenicidad en modelo para ratones.

Cuadro A6. Resultados de las pruebas realizadas a las AVL aisladas en el primer muestreo.

Canal AVL aislada Flagelación Tolerancia a temperatura Patogenicidad

			37°C	42°C	45°C	
RPM	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	-
CAN	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	-
LA1	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	-	+	+	+	+
MCI	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	-
MCH	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	-
IRA	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	-	-	+
OAX	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
NAY	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
ABA	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
IAB	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
IND	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	-	+	+	+	-
	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	-
XCH	<i>Rhizamoeba</i> spp.	-	+	-	-	-
COR	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+

Cuadro A7. Resultados de las pruebas realizadas a las AVL aisladas en el segundo muestreo.

Canal	AVL aislada	Flagelación	Tolerancia a temperatura			Patogenicidad
			37°C	42°C	45°C	
RPM	<i>Naegleria</i> spp.	-	-	-	-	ND
CAN	<i>Naegleria fowleri</i>	+	+	+	+	+
LA1	<i>Naegleria fowleri</i>	+	+	+	+	+
LA2	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
	<i>Acanthamoeba polyphaga</i>	-	+	+	+	+
MCI	<i>Rosculus ithacus</i>	-	+	-	-	ND
MCH	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	-	-	ND
SS2	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	-	-	ND
IRA	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	-	-	+
OAX	<i>Naegleria</i> spp.	-	-	-	-	ND
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	-	-	-	-	+
ABA	<i>Rosculus ithacus</i>	-	+	-	-	-
IAB	<i>Hartmannella</i> spp.	-	+	-	-	+
IND	<i>Rosculus ithacus</i>	-	+	-	-	-
XCH	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	-	-	+
COR	<i>Naegleria fowleri</i>	+	+	+	+	+

ND: No determinado

Cuadro A8. Resultados de las pruebas realizadas a las AVL aisladas en el tercer muestreo.

Canal	AVL aislada	Flagelación	Tolerancia a temperatura			Patogenicidad
			37°C	42°C	45°C	
IRA	<i>Thecamoeba</i> spp.	-	-	-	-	-
OAX	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	-	-	+
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	+	-	+
ABA	<i>Vanella</i> spp.	-	-	-	-	-
	<i>Mayorella</i> spp.	-	-	-	-	-
IAB	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	-	-	-	-
IND	<i>Acanthamoeba polyphaga</i>	-	+	+	-	+
	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	-	+	+	-	+
COR	<i>Hartmannella</i> spp.	-	-	-	-	-

Cuadro A9. Resultados de las pruebas realizadas a las AVL aisladas en el cuarto muestreo.

Canal	AVL aislada	Flagelación	Tolerancia a temperatura			Patogenicidad
			37°C	42°C	45°C	
RPM	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	-

CAN	<i>Rosculus ithacus</i>	ND	ND	ND	ND	ND
LA1	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	-	-	+
	<i>Mayorella</i> spp.	-	+	-	-	ND
	<i>Rosculus</i> spp.	-	+	-	-	+
LA2	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	+	-	+
	<i>Willaertia magna</i>	+	+	-	-	ND
	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	+
MCI	<i>Vanella</i> spp.	-	+	-	-	ND
	<i>Thecamoeba</i> spp.	-	+	-	-	ND
MCH	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	-
	<i>Vahlkampfia aberdonica</i>	-	+	+	+	ND
SS1	<i>Hartmannella vermiformis</i>	ND	ND	ND	ND	ND
	<i>Willaertia magna</i>	ND	ND	ND	ND	ND
SS2	<i>Mayorella</i> spp.	ND	ND	ND	ND	ND
	<i>Hartmannella vermiformis</i>	ND	ND	ND	ND	ND
IRA	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	+	-	+
	<i>Rosculus ithacus</i>	-	+	-	-	ND
OAX	<i>Platyamoeba</i> spp.	-	+	-	-	ND
	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	+
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	+
	<i>Vahlkampfia aberdonica</i>	-	+	+	-	ND
ABA	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	+	+	ND
	<i>Willaertia magna</i>	+	+	-	-	ND
IAB	<i>Vanella</i> spp.	-	+	-	-	ND
	<i>Hartmannella vermiformis</i>	-	+	-	-	ND
IND	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	-	-
	<i>Rosculus ithacus</i>	-	+	-	-	ND
XCH	<i>Vanella</i> spp.	-	+	-	-	ND
	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	+	-	-
COR	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	-	-	-
	<i>Hartmannella vermiformis</i>	-	+	-	-	ND
	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	+
COR	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	+	-	ND
	<i>Amoeba</i> spp.	-	+	-	-	ND

ND: No determinado

ANEXO 3

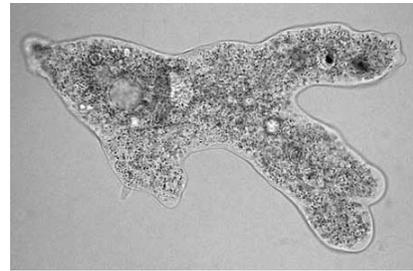
CATÁLOGO DE ORGANISMOS AISLADOS

Descripción morfológica de los organismos aislados

Amoeba spp.

Trofozoítos con un ámbito de medida de 220 a 760 μm de largo, frecuentemente con arrugas. Usualmente polipodial con un pseudópodo cilíndrico dominante determinando la dirección de movimiento. La extremidad del pseudópodo tiene zona hialina. Presentan únicamente un núcleo. Citoplasma granular en apariencia, el cual se observa frecuentemente con cristales en la mayoría de las especies.

Presenta formas flotantes con un largo pseudópodo radiante. Uroide posterior morulado cuando se presenta. Uninuclear, núcleo ovalado en ocasiones con gránulos.



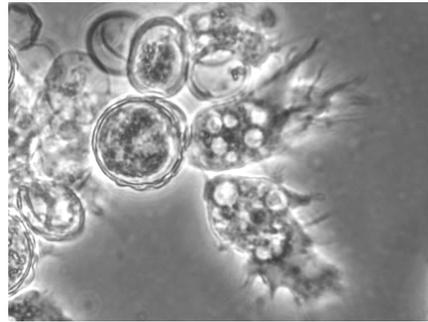
Acanthamoeba spp.

Existen aproximadamente 20 especies de *Acanthamoeba*, y la morfología particular de su quiste puede ser la base para su identificación. (Page, 1988; Pussard y Pons, 1977). Morfológicamente *Acanthamoeba* se agrupa en 3 grupos (I-III) distinguidos entre si por diferencias en la morfología de su quiste (Pussard y Ponds, 1977) El grupo I tiene un quiste grande (18 μm o mas) con endoquiste estrellado y un ectoquiste liso, plano o arrugado; el grupo II tienen quiste mas pequeño (< 18 μm) con un endoquiste poliédrico, globular, ovoide o estrellado y presentan un ectoquiste ondulado; y el grupo III tienen su quiste (< 19 μm) con endoquiste globular u ovoide y tienen ectoquiste liso, plano o ondulado. Las Amebas del grupo II son las mas abundantes en la naturaleza y ahí se incluyen especies potencialmente patógenas tal como *Acanthamoeba castellanii* y *Acanthamoeba polyphaga*. (Stothard et al., 1998)

El trofozoíto de *Acanthamoeba* es más grande que el de *Naegleria*, su tamaño varia de 25-40 μm . Se caracterizan principalmente por poseer estructuras delgadas semejantes a una fina espina que se originan a partir de la superficie de la ameba, estas estructuras son llamadas acantópodos los cuales funcionan para el desplazamiento de la ameba. Su modo de translación es poli direccional y es muy lento. El citoplasma

es finamente granular con vacuolas y núcleo con nucleolo central bien diferenciados.

El diámetro del quiste varia de 15-28 μm el cual es caracterizado por presentar una doble pared: endoquiste y exoquiste. El exoquiste generalmente es ondulado y el endoquiste puede ser estrellado, hexagonal, poligonal, angular o esférico dependiendo de la especie. El quiste presenta poros en su pared los cuales sirven para que la ameba pueda exquistar.



***Hartmannella* spp.**

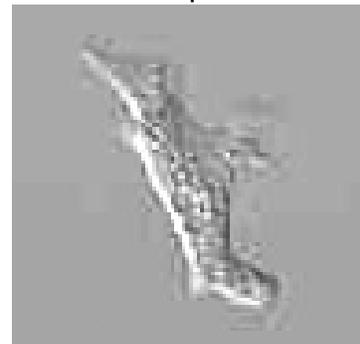
Estas amebas tienen trofozoítos de forma “limax” (con forma de babosa), presentan un cuerpo alargado y monopodial, subcilindrico con sección transversal. Su forma de locomoción es lenta con suaves movimientos eruptivos, poseen un pseudópodo anterior redondeado formado por una zona hialina la cual se presenta siempre durante la locomoción de la ameba.

La longitud del trofozoíto es de 12-37 μm . El núcleo del trofozoíto mide en promedio de 2.1-4.1 μm . Presenta quistes esféricos o ligeramente ovoides con un diámetro de 4.0- 9.5 μm .



***Mayorella* spp.**

Con trofozoítos Largos y aplanados. La forma de locomoción presenta un subpseudopodio digitiforme originado desde el hialoplasma anterior. Amplio rango de tamaños 12-350 μm en longitud. Poseen forma flotante frecuentemente con un largo pseudopodio radiante a partir de un cuerpo irregular. Núcleo usualmente esférico con nucleolo central. La mayoría de las especies de este genero presentan prominentes cristales citoplasmáticos de forma bipiramidal.

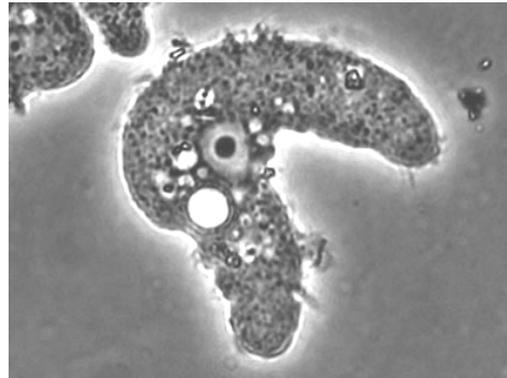


Naegleria spp.

Naegleria es un ameboflagelado que presenta tres estadios en su ciclo de vida: trofozoíto, quiste y un estadio flagelar temporal. La forma vegetativa (trofozoíto) varía ampliamente en su tamaño (10–30µm). Su desplazamiento es muy rápido y se caracteriza por ser monodireccional. Su movimiento es producido por uno o más lobópodos hialinos eruptivos o también llamados pseudópodos. También presentan una vacuola contráctil localizada en posición periférica dentro de la célula. El trofozoíto presenta un núcleo con un cariosoma grande rodeado por un halo (Rondannelli).

El quiste de este género tiene forma esférica y en promedio el tamaño del quiste es de 15-18 µm de diámetro. La pared del quiste presenta una doble capa de membranas, endoquiste y ectoquiste. La pared del quiste contiene 2 o 3 poros (Visvesvara, 1990)

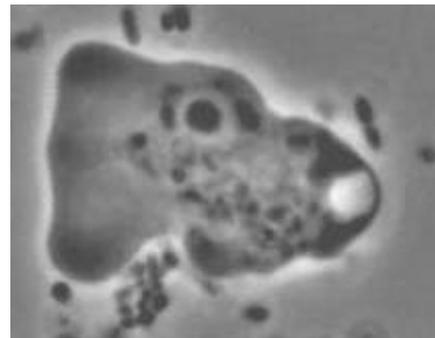
El estadio flagelar temporal es una de las características más importantes de este género, esta fase puede ser observada dentro de un periodo de 60 a 90 minutos una vez que las amebas son expuestas en soluciones amortiguadoras o en agua destilada. La forma flagelar se caracteriza por de uno a dos flagelos los cuales aceleran el desplazamiento del organismo.



Platyamoeba spp.

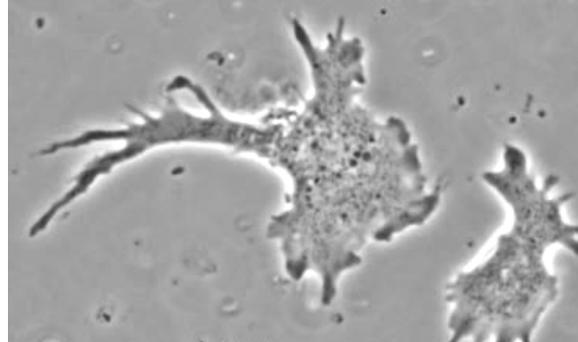
Ameba aplanada, generalmente ovalada ampliamente elongada o con forma de lengüeta cuando se desplaza, la cual varía de 15-35µm de largo, fuera de esto es casi similar a *Vannella*. Se encuentran en cuerpos de agua dulce, organismos que forman quistes. Presentan formas flotantes las cuales se caracterizan principalmente por poseer un pseudopodio corto

Presenta quistes esféricos cuyo diámetro es de 7-11.5µm. El tamaño del núcleo es de 3.4-5.5µm



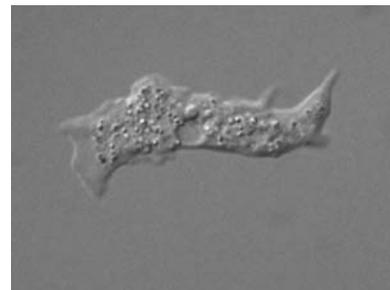
***Rizamoeba* spp.**

Semejante a forma limax con movimiento rápido frecuentemente eruptivo. Borde anterior con zona hialina. Parte posterior usualmente con filamentos rastrosos conspicuos. Presenta formas aplanadas, algunas veces con filamentos periféricos. La mayoría de las especies son uninucleares, sin embargo algunas pueden llegar a presentar una gran cantidad de núcleos (multinucleares).



***Rosculus* spp.**

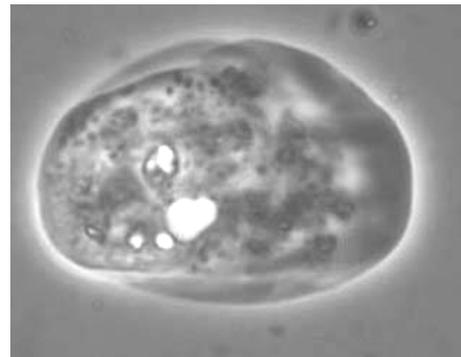
Presenta trofozoíto usualmente con 5-17µm de largo, algunas ocasiones de mayor tamaño. Tamaño del núcleo en promedio 1.9-2.4µm. Presenta quistes ovalados o esféricos cuyo promedio en tamaño es de 3.5-8.88 µm.



***Thecamoeba* spp.**

Ameba con contorno ovalado, triangular u oblongazo, frecuentemente con varias arrugas o pliegues paralelos. Forma locomotiva usualmente mayor a 100µm. amplio rango de tamaños 30-350µm de longitud. Movimiento rodante. Organismos uninucleares o multinucleares. El núcleo es un rasgo característico de diagnostico para describir especies y *thecamoeba* puede tener un solo núcleo ovalado o esférico con nucleolo central granular o con 2 o 3 piezas parietales

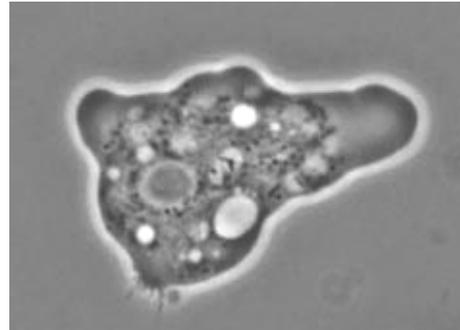
Borde anterior con hialolasma que puede en ocasionalmente puede ocupar más de la mitad de la célula. Borde posterior ligeramente convexo, en ocasiones con uroide protuberante redondeado. El citoplasma puede tener cristales y vacuolas contráctiles. No forman quistes.



***Vahlkampfia* spp.**

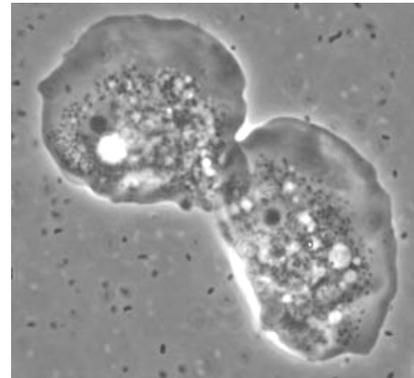
Ameba de forma cilíndrica, con longitud promedio de 15-35 μ m con un núcleo de 3.4-4.5 μ m, presentan locomoción eruptiva con protuberancias hemisféricas a partir de la zona hialina. Algunas pueden presentar filamentos uroidales.

Forman quistes redondeados u ovalados con una delgada capa gelatinosa, con un diámetro promedio de 8.6-13.2 μ m. Los Quistes carecen de poros para el exquistamiento. Se distingue del género *Naegleria* por la ausencia de un estado flagelar en su ciclo de vida.



***Vanella* spp.**

Ameba aplanada frecuentemente con forma semicircular o de abanico cuando se mueve. Forma de locomoción con hialoplasma anterior aplanado ocupando más de la mitad de la longitud de la célula. Amplio rango de tamaños; 10-75 μ m de longitud. Todas las especies presentan formas flotantes frecuentemente radiantes con pseudopodio hialino estrecho. Uninuclear; núcleo con nucleolo central. Todas las especies conocidas no forman quistes. No presenta uroide posterior.



***Willaertia* spp.**

Vahlkampfiidae con estadio flagelar el cual puede dividirse, estadio flagelar con tamaños de 19-30 μ m de largo, con 4 flagelos. Ameba de 50-100 μ m de longitud con filamentos uroidales prominentes, con fuerte tendencia a presentar un gran número de núcleos; presenta una capa de glóbulos perinucleares. El diámetro del núcleo 4-7 μ m. Presenta quiste con poros de exquistamiento. Quistes con pared interna gruesa, capa externa delicada, esférica o poligonal dependiendo de las condiciones del medio de cultivo, con rango de 18- 28 μ m promedio 21-23 μ m.



El ser humano en la actualidad tiene la necesidad de saber quién es y darle un sentido a su existencia. Es decir requiere de herramientas que le permitan liberarse de todo lo que le impide vivir e incluso del concepto erróneo que se ha formado de sí mismo. Por lo que el objetivo de la presente tesis fue *"Proponer elementos a la persona que le permitan llegar al conocimiento de sí misma en lo psicológico, emocional, social, biológico y espiritual; y al reconocimiento y aceptación de sus emociones, para llegar a elaborar un proceso de duelo"*. Esto se llevo a cabo mediante un taller titulado *"Conociéndome y conociendo mis emociones puedo enfrentar un proceso de duelo"*; donde el participante llego a conocerse, a reconocer sus emociones, a enfrentar sus pérdidas y a elaborar situaciones de duelo. La metodología que se tomo para el taller fue el *método de Historia de vida*, que permitió a la persona conocerse, ubicar el momento de sus emociones, revivir sus pérdidas e identificar los elementos que tenía para enfrentar un proceso de duelo.

Los resultados reportaron que la persona requiere sentir y darse cuenta del tipo de emociones que experimenta ante una situación de pérdida, pues le permite manifestar y reconocer sus emociones, para llegar a aceptarlas y manejarlas adecuadamente, lo que le permitirá vivir cada parte del proceso de duelo como un camino para la sanación y no para la resignación y prolongación del dolor. Respetando la cultura, personalidad, herramientas y experiencia que cada persona tiene para afrontar su dolor. Se observo que las personas primero reconocen que sienten algo pero no lo distinguen y que la mayoría de las veces el momento de la emoción es de carácter social, lo que limita su aceptación y su adecuado manejo. Además de la falta de cultura emocional que se vive, pues es mejor disfrazar la emoción o reprimirla que expresarla, permitiendo que la persona se niegue a sí misma y lo que siente.



RESUMEN

INTRODUCCIÓN

	PÁG.
CAPITULO 1	16
EMOCIONES	18
1.1. Definición y Conceptos	18
1.2. Emociones Básicas	21
1.3. Tipos de Emociones	23
1.3.1. <i>Formas de expresión</i>	26
1.3.2. <i>Emoción y Sentimiento</i>	28
1.3.3. <i>Intensidad</i>	30
1.4. Componentes	31
1.4.1. <i>Aspecto Fisiológico</i>	31
1.4.2. <i>Aspecto Social</i>	33
1.4.3. <i>Aspecto Psicológico</i>	34
1.5. Teorías	36
1.6. Inteligencia Emocional	40
1.6.1. <i>Alfabetización Emocional</i>	46
1.6.2. <i>Método del Rastreo</i>	46
1.7. Manejo de las emociones	48
CAPITULO 2	53
PROCESO DE DUELO	54
2.1. Concepto de Pérdida	54
2.2. Definición y Concepto del Duelo	60
2.3. Elementos del Duelo	63
2.3.1. <i>Etapas del Duelo</i>	64
2.3.2. <i>Fases del Duelo</i>	68
2.3.3. <i>Teorías del Luto</i>	71
2.4. Modalidades del Duelo	72
2.5. Manifestaciones del Duelo	74
2.6. Finalización del Duelo	76



CAPITULO 3	82
TALLER “Conociéndome y conociendo mis emociones”	85
3.1. Conceptos	85
3.2. Enfoque Humanista	86
3.3. Metodología	88
3.1.1. <i>Características de las personas</i>	89
3.1.2. <i>Características del taller</i>	89
3.1.3. <i>Instrumentos de evaluación</i>	91
3.4. Sesiones	92
3.5. Resultados	100
CONCLUSIONES	105
BIBLIOGRAFÍA	111
ANEXOS	120

CONOCIENDOME
Y CONOCIENDO
MIS EMOCIONES



PUEDO ENFRENTAR
UN PROCESO DE DUELO



“El corazón del instruido es como un espejo: no se apodera de nada ni rechaza nada; recibe, pero no guarda...”

El hombre en su constante búsqueda por encontrar un sentido a su existencia, ha pedido ayuda por curanderos, sacerdotes y médicos, quienes se enfocaban en proporcionar alternativas para síntomas físicos, cuestiones mentales y emocionales ante cualquier síntoma o situación que le afectará. Hasta llegar a solicitar ayuda de profesionales de la salud mental con el objeto de recibir apoyo que antes provenía de otras fuentes.

Desde entonces han surgido diversos puntos de interés, para conocer la complejidad, desarrollo y problemática del ser humano. De acuerdo a estos intereses se desarrollaron: estudios, disciplinas, métodos y áreas específicas en el siglo pasado dentro de la psicología, que se han enfocado al comportamiento del ser humano.

Entre los grandes fundadores y estudiosos de la conducta humana destacan: Freud, Alder, Fromm, Jung, Rogers, Maslow, Satir, Ellis, Erickson, entre otros; los cuales permitieron que surgieran, según sus intereses, diferentes corrientes psicológicas, dando origen al conductismo, el psicoanálisis y el humanismo o la designada “ Tercera Fuerza “ (Maslow, 1990). Está última brinda una alternativa para analizar al ser humano como una parte integral en situaciones de pérdidas y la elaboración de su proceso de duelo.

Es necesario ser conscientes de que la problemática de la sociedad actual, es primero una problemática individual, todo se generaliza y donde todo tiene que ser físicamente demostrable, es decir los valores se han invertido, causando un gran vacío y falta de sentido de la propia existencia. Es decir, la escala de valores ante la sociedad es tener, hacer y ser, pero en la realidad primero el ser humano tiene que partir del Ser, para llegar a Hacer y por último a Tener, como consecuencia del proceso de conocimiento interior y exterior.

Por lo que se debe considerar al ser humano como una entidad biológica, física, psicológica, social, espiritual y emocional, donde cada una de estas entidades repercute directa o indirectamente en la otra, formando un todo y una armonía en su equilibrio. Tomando en cuenta que la parte psicológica tiene grandes repercusiones en su vida y que es necesario la manifestación de sus emociones y sentimientos.



La emoción sea considerado un proceso complejo de desadaptación y de readaptación que experimenta el ser humano. Por lo que un manejo inadecuado de las reacciones emocionales puede constituir un factor que propicie desórdenes mentales y enfermedades físicas (Morris, 1990).

Las tres reacciones primarias de las emociones son: la ira, el amor y el miedo y cada una va acompañada por alteraciones fisiológicas y puede desencadenar alteraciones agradables o desagradables (Baker, 1999). El ser humano ante cualquier situación de la vida tiende a reaccionar, pero la mayoría de las veces la reacción es negativa en pensamiento y actitud, lo que limita su capacidad para ver objetivamente, reaccionar adecuadamente.

Bautista (2000), dice que los seres humanos tenemos una tendencia innata a establecer vínculos emocionales con otras personas. Así conseguimos la satisfacción de necesidades biológicas (hambre, sed, sexo), y psicológicas (protección, seguridad, afecto). Estos vínculos se desarrollan a una edad temprana (aunque pueden hacerlo también en otros momentos), se dirigen a unas pocas personas específicas y tienden a perdurar durante gran parte del ciclo de la vida.

Durante su vida, el ser humano desarrolla vínculos afectivos, que sí se ponen en peligro producen intensas reacciones (llorar, coaccionar mediante el enfado...) que busca su restablecimiento, entonces es necesario ocuparse del nivel emocional, es decir mejorar calidad de vida emocional, dialogar acerca del sentido de la vida y de su dolor.

La emoción es un proceso complejo de desadaptación y de readaptación que experimenta el ser humano, desarrollado en dos partes: 1) emoción de choque o emoción desagradable, definida en psicología como trastorno o perturbación de la vida física y fisiológica, constituida por las emociones desagradables como el odio, el rencor, la ira o el dolor. 2) Emoción de sentimiento o emoción agradable, que es un estado afectivo caracterizado según sean las circunstancias o los individuos por emociones agradables como la alegría y el amor (Harport, 1990).



Además de tener en cuenta las expresiones, ya que estas comunican los estados internos e influyen en el comportamiento de otras personas. Tanto la persona como el ambiente determinan las emociones y la capacidad personal para expresarlas (Ortiz, 1998).

Cualquier reacción emocional que perjudique al individuo, puede transformarse en la medida en que éste identifique su origen y las conduzca en favor de su desarrollo personal. De lo que se trata es de poner inteligencia sobre las emociones, sin confundirlo con la represión de las emociones, dándole una adecuada conducción y poder, de esta manera, tomar decisiones acertadas en todo momento (Acquaviva, 2000).

Los individuos en un momento de sus vidas, se ligan emocionalmente a una persona o a una situación de la cual les resulta difícil y/o doloroso separarse y en ocasiones poco menos que imposible el autodominio, el celo, la persistencia, y la capacidad de motivarse a sí mismo. Lo que significa que el mantener el control de las emociones es la clave para el bienestar emocional.

Una pérdida es un fenómeno que origina alteraciones en cualquier área del ser humano a nivel individual, grupal y social, por lo que debe ser atendido no solamente por sus consecuencias, sino también como una medida preventiva para lograr la reestructuración de los sistemas en crisis (Eguiluz, 1994).

La función del psicólogo es muy amplia, los problemas humanos que se presentan día con día hacen que su presencia sea indispensable para brindar apoyo emocional a cualquier persona ante una situación de pérdida. Cuando una persona está pasando por una situación así se altera su equilibrio emocional, por las implicaciones que la situación tiene, teniendo un impacto interno y externo en su persona.

El ser humano aunque en ocasiones experimenta situaciones de alegría o de dolor, le es difícil expresar o manifestar lo que está sintiendo. Al respecto Perusquia (2000), enfatiza que la persona crece, en la medida que acepta creativamente el principio de la separación y de la pérdida como condición necesaria para vivir.

Nadie atraviesa este proceso de igual manera, el objetivo es acompañar a aquellos que atraviesan una pérdida, hasta su recuperación, momento en que les es posible armar un proyecto de vida diferente acorde a su nueva realidad, sin el dolor intenso inicial y con su identidad reestructurada (Bautista, 2001a).



Aun cuando sabemos que el duelo es una experiencia traumática y dolorosa, solo hasta principios de los años sesenta comenzó a prestársele un poco de atención a las personas que han sufrido algún tipo de pérdida. Aunque en ocasiones el ser humano tiene diversas pérdidas, dependerá de la situación y del estado afectivo que tenga con lo perdido, la manera en que él enfrentará y elaborará dicho proceso. A este proceso de adaptación Grimberg (1994), le ha denominado duelo, y es uno de los periodos de crisis más intensos que puede experimentar una persona a lo largo de su vida.

Según Vargas (1993), el duelo es también un proceso psicológico normal que se pone en marcha frente a una pérdida, es complejo y continuo, crea una angustia intensa y un dolor innegable. Aún cuando es inevitable, muchas personas no están preparadas para resistir los sentimientos que éste trae consigo.

Pérez (1995), enfatiza que es una prueba de coraje y a la tenacidad del espíritu humano y nos recuerda la fragilidad de la vida. Causa problemas físicos, emocionales, espirituales y cognitivos. El pecho y el abdomen suelen doler, nos cuesta respirar concentrarnos y pensar, podemos experimentar cualquier tipo de aislamiento o un vacío existencial.

Por tal motivo, es necesario trabajar las emociones y el dolor de pérdida. Para aceptar y elaborar ese dolor, pues de lo contrario es muy posible que aparezca alguna forma de vacío existencial.

El duelo deja de ser una enfermedad, cuando puede ser elaborado adecuadamente. De no ser así pueden aparecer complicaciones tales como duelos crónicos, retrasados, exagerados o enmascarados, cada uno de los cuales necesitan trabajarse con procedimientos específicos de acuerdo al caso (Pangrazzi, 2001).

Cuando lo que se intenta es bloquear el duelo: evitándolo, suprimiéndolo o negando que existe dolor, sólo se logra prolongarlo. Lo que se reprime aparecerá más adelante y hay que abordar el dolor para poder superarlo.

La profundidad del dolor que presenta el ser humano, lo convence de que nadie puede ayudarlo o de que no podrá sobrevivir. Cuando trata de ignorar o demorar el duelo, éste encuentra un camino para hacerse conocer, es decir no se evapora si se ignora (Barrios, 1998).

Para Bautista (2001b), la forma de expresar el duelo está estrechamente relacionada con la cultura a la que pertenece, a las situaciones que rodean la pérdida, y a



las situaciones vitales de la vida en que está suceda, manifestándose distintos tipos de emociones, tales como llanto, negación, aturdimiento.

A su vez Pangrazzi(2001a), manifiesta que trabajar en las emociones y el dolor no significa centrarse en ellos y no hacer nada más. En general, nuestra sociedad no favorece e incluso teme las expresiones emocionales directas y abiertas, lo que perjudica a quién está experimentando un duelo.

La persona va a afrontar una situación de pérdida según: el tipo de personalidad, su experiencia, su elaboración de otros duelos, sus recursos propios y según las relaciones interpersonales habidas. Así serán las fases y las reacciones, que ante una situación de pérdida cada persona tiene que afrontar.

La no-elaboración del duelo a nivel individual puede tener repercusiones sociales, psicológicas y emocionales. En el ámbito grupal las consecuencias pueden alimentar angustias, impotencias o rabias colectivas; que, al carecer de medios de expresión, terminan canalizándose o bien quedando en la memoria repetitiva y no procesada de la venganza, en la internalización del odio, en la construcción de ideologías o bien en la autodestrucción.

Por el impacto a nivel individual, organizacional y social, que tiene una situación de pérdida y el tipo de emociones que se presentan de manera interna y externa en cada una de las personas que se ven afectadas ante dicha situación, es necesario plantear alternativas que ayuden a las personas o manejar sus emociones, procurando así una mejor calidad de vida en todos los ámbitos.

Por lo que el objetivo del presente trabajo es “Proponer elementos a la persona que le permitan llegar al conocimiento de sí misma, al reconocimiento y aceptación de sus emociones, para llegar a elaborar un proceso de duelo”. Esto le permitirá a la persona ante una situación de pérdida, llegar al reconocimiento y aceptación de sus emociones, teniendo como base el conocimiento de cada una de las áreas que lo conforman como ser humano; enfatizando el tipo de emociones que se presentan ante cualquier situación de pérdida, para su adecuada manifestación

CAPÍTULO 1



EMOCIONES

*DUEÑO DE MIS EMOCIONES*

Hoy seré dueño de mis emociones.

Si me siento deprimido, cantaré.

Si me siento triste, reíré.

Si me siento enfermo, redoblaré mi trabajo.

Si me siento con miedo, me lanzaré adelante.

Si me siento inferior, vestiré ropas nuevas.

Si me siento inseguro, levantaré la voz.

Si me siento pobreza, pensaré en la riqueza futura.

Si me siento incompetente, recordaré momentos de vergüenza.

Si me siento todo poderoso, procuraré detener el viento.

Si alcanzo grandes riquezas, recordaré una boca hambrienta.

Si me siento orgulloso en exceso, recordaré un momento de debilidad.

Si pienso que mi habilidad no tiene igual, contemplaré las estrellas.

En definitiva, hoy seré dueño de mis emociones.

OG MANDINO



“Las emociones son más que “palomitas de maíz en el alma”. ¡Goza tus emociones! Contagia con luz nueva a todos quienes te rodean, y haz de tu vida un calidoscopio de ricas experiencias, en donde a cada momento te maravillarás del único lenguaje que te habla con absoluta sinceridad, porque viene de lo más profundo de tu persona”
Fabiola Valzetti

El ser humano es considerado como una entidad biológica, psicológica, social, espiritual y emocional; él cual en el transcurso de su vida va teniendo y adquiriendo experiencias de amor, odio, gozo, ira, entre otros estados afectivos que forman parte de sus procesos psicológicos y subjetivos. Dentro de estos estados afectivos se encuentran las emociones, las cuales pueden influir en las funciones corporales, en la memoria, en el pensamiento y en la percepción de una persona. A su vez, los procesos cognoscitivos pueden modificar la emoción o la percepción de una persona a otra en determinada situación. Las emociones están íntimamente ligadas a la persona, es decir, nadie puede desligarse de sus emociones; al contrario, lo que se necesita es reconocerla, aceptarlas y manifestarlas. Un manejo inadecuado de las reacciones emocionales puede constituir un factor que propicie desórdenes mentales y enfermedades físicas. En el presente capítulo se habla de las emociones, sus conceptos, sus tipos, factores y aspectos que la conforman, de la inteligencia emocional y del manejo de emociones ante una situación de pérdida.

1.1. Definición y Conceptos.

“Las emociones existen y tenemos que aceptarlas como realidades que son”

El término emoción deriva del latín moverse (mover) y el prefijo “e”, que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar.

Emoción se define como: “el estado de ánimo producido por impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traducen en gestos, actitudes u otras formas de expresión”. Teniendo como característica una conmoción orgánica seguida de impresiones de los sentidos (Rivas, 2001).

Davidoff, (1984) considera a la emoción como un estado animado del organismo marcado por muchos cambios fisiológicos, que se reflejan tanto en la conducta



externa como en la interna. Es una reacción afectiva, por lo general de gran intensidad que sobreviene bruscamente e invade y afecta a la conducta.

Las emociones se dan constantemente y por su propia naturaleza están en continuo movimiento hacia fuera. Por lo que, cuando más se mueven es, cuando más se dan a notar, es decir encuentran la manera de expresarse.

Manghi, (1999) define a la emoción como un estado psíquico afectivo y momentáneo y que consiste en la reacción por el organismo a recepciones o representaciones que perturban su equilibrio.

Goleman, (1995) entiende emoción, como un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y la voluntad de la acción. Para este autor existen cientos de emociones, junto con combinaciones, variables, mutaciones y matices (Rivas, 2001).

La emoción ha sido considerada como una conducta compleja dado su origen, causas y formas de controlarla, mediante el pensamiento, es decir que la emoción es una forma sublime del pensamiento y que esté a su vez está lleno de prejuicios y evaluaciones que conllevan a reprimir y no aceptar su manifestación, generando un daño en la integridad del ser humano; que al no darse cuenta de que los pensamientos que emergen de él tienen un gran impacto en la forma en que ve, vive, siente o afronta la vida y cada una de las circunstancias de la vida.

Esto provoca que la persona no tenga un manejo adecuado en la manifestación de sus emociones, lo que da lugar a perturbaciones emocionales y psicológicas, como resultado de sus pensamientos, es decir da más fuerza a cosas desagradables que a cosas agradables. Esto es consecuencia de la naturaleza del ser humano, que marca a la emoción como una tendencia de considerar algo como afectivamente bueno o malo.

Toda emoción da origen a un hecho de conciencia, esto es darse cuenta de que se expresa, ya que la emoción tiene su punto de partida en la representación. Una representación es la percepción actual que tenemos de una idea o recuerdo de



una situación a la que atribuimos cierta importancia y es lo que genera un estado afectivo.

Ramírez (2003) señala que, las emociones son modificadas por el vínculo, las gentes y las cosas. Si tomamos en cuenta que el ser humano desde su nacimiento establece vínculos con todo lo que le rodea, esto da lugar que al momento de romper este vínculo se de un desequilibrio emocional.

Bisquera (Saturnino, 2003) *define a la emoción como, un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.*

Las emociones se generan a base de los instintos naturales. El hombre no sólo controla sus instintos, sino que los reprime junto con las emociones que se producen conscientemente. Aunque este control es útil, su represión a causa de la censura muy severa, puede resultar dañina y causar enfermedades psicosomáticas.

Mientras que los instintos básicos de sexo, hambre, sueño y temor son diencefálicos, la gran mayoría de las emociones humanas como compasión, tristeza, vergüenza, arrepentimiento, esperanza, curiosidad, culpabilidad y temor, son elaboraciones corticales de dichos instintos básicos. Algunas de las emociones se derivan de la urgencia cortical de animar el descanso mediante los juegos, como el disfrute de las artes, los deportes, los hobbies, pero, sin duda las más numerosas son las elaboraciones corticales del temor (Goleman, 1995).

Se ha llegado a considerar que el hombre se encuentra en mejores condiciones cuando está a la defensiva. La timidez aumenta considerablemente su inventiva, mientras que la seguridad lo torna poco productivo. La emoción de la tristeza es ejemplo de una de las formas en que la corteza elabora el instinto del miedo dilatado. El miedo puede asumir varias modalidades: privaciones, soledad, enfermedad o la muerte de la persona amada; o puede ser engendrado por la identificación cortical de la persona triste con el sufrimiento de los demás. La circulación de la sangre hacia el cerebro cambia con las variaciones del estado de ánimo y de las emociones.



Las expresiones comunican los estados internos e influyen en el comportamiento de otras personas. Tanto la persona como el ambiente determinan las emociones y la capacidad personal para expresarlas.

Las emociones son, estados anímicos que manifiestan una gran actividad orgánica, que se refleja a veces como un torbellino de comportamientos externos e internos, y otras con estados anímicos permanentes. También se conciben como un comportamiento que puede ser originado por causas externas e internas

Las emociones como los motivos pueden generar una cadena compleja de conducta que va más allá de la simple aproximación o evitación. También pueden agruparse, en términos generales, de acuerdo con la forma en que afectan nuestra conducta: si nos motivan a aproximarse o evitar algo. Por lo que han sido consideradas algunas emociones básicas, bases de las demás emociones que se presentan en el ser humano.

Por eso se ha considerado un concepto multidimensional, es decir marca una dirección (positiva o negativa), manifiesta una intensidad (débil o fuerte), una expresión (fisiológica, corporal, cognitiva y social). Todo esto con lleva a un impacto, teniendo una función motivadora, adaptativa, informativa y social.

1.2. Emociones Básicas

“Sentir y darnos cuenta del modo preciso, del tipo de emociones que experimentamos”

Existen emociones básicas y es a partir de éstas que se originan las demás emociones. Baker (1999), considera que las tres reacciones primarias de las emociones son: la ira, el amor y el miedo cada una va acompañada por alteraciones fisiológicas y puede desencadenar alteraciones agradables o desagradables. Aunque no se ha manifestado concretamente que emociones pueden considerarse primarias y es a partir de ellas que surgen las demás combinaciones (Goleman, 1995).

Dentro de algunas de las emociones básicas que se han mencionando están:



- ☹️ IRA furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, actitud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad, e incluso violencia y odio patológicos.
- ☹️ TRISTEZA congoja, pesar, melancolía, pesimismo, autocompasión, pena, soledad, abatimiento, desesperación, o depresión grave.
- 😬 TEMOR ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, inquietud, consternación, cautela, incertidumbre, pavor, terror, miedo, incluso fobia o pánico.
- 😊 PLACER felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis, o manía.
- 😊 AMOR aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, o amor espiritual.
- 😊 SORPRESA conmoción, asombro, desconcierto.
- ☹️ DISGUSTO desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, repulsión.
- 😬 VERGÜENZA culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición.



1.3. Tipos de Emociones.

“Incitas mi paz, adormeces mi alma y provocas mis deseos”

Los tipos de emociones, nos permiten entender de que forma la persona responde ante determinada situación y que tipo de repercusiones surgen de manera externa e interna.

Plutchik 1980 (Gross, 1998) ha propuesto la rueda de las emociones Fig. (1) en la que 8 emociones básicas-primarias, forman 4 pares compuestos que se muestran dentro del círculo con otras 8 emociones complejas en la parte externa, las diferentes emociones se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio. Es decir, la esperanza y la alegría, combinadas se convierten en optimismo; la alegría y la aceptación nos hacen sentir amor; el decepción es una mezcla de sorpresa y tristeza.

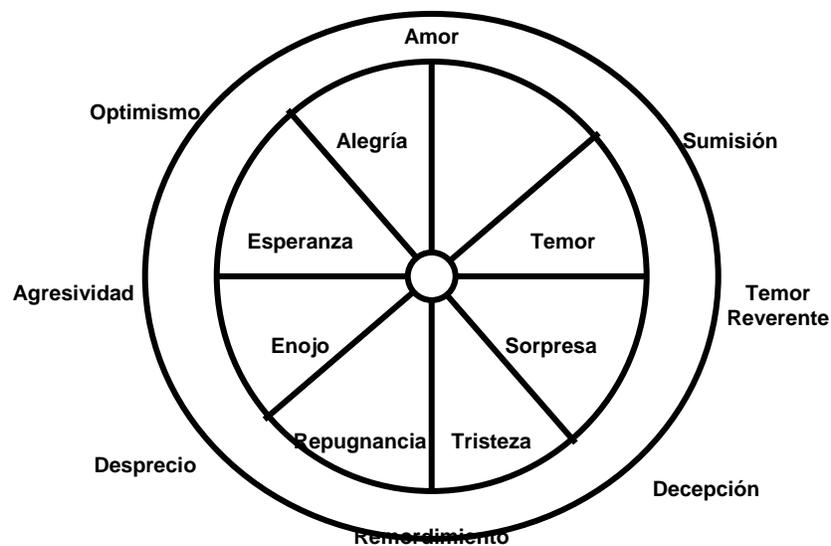


Figura 1. La rueda de las emociones. El modelo de Plutchik ordena ocho emociones básicas dentro del círculo de opuestos. Los pares de estas emociones primarias, las combina para formar emociones más complejas anotadas en la periférica del círculo, de donde surgen las emociones secundarias.



Existen diferentes tipos de emociones y, a este respecto, Robert Plutchik en 1980, identifica y clasifica las emociones, y propone que los animales y los seres humanos experimentan ocho categorías básicas de emociones que motivan varias clases de conducta aprobada: temor, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, esperanza, alegría y aceptación; y que cada una de éstas nos ayudan a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente, aunque de diferentes maneras (Valera, 1999).

Para Harport (1990), la emoción es un proceso complejo de desadaptación y de readaptación que experimenta el ser humano, desarrollado en dos partes:

- 1) Emoción de choque o emociones desagradables: trastorno o perturbación, constituida por las emociones desagradables como el odio, el rencor, la ira o el dolor.
- 2) Emoción de sentimiento o emociones agradables: que es un estado afectivo caracterizado según sean las circunstancias o los individuos por emociones agradables como la alegría y el amor.

Por su parte Bisquera (s/a; Saturnino 2003) agrupa a las emociones en cuatro categorías:

1. *Emociones Negativas*: Ira, Miedo, Ansiedad, Tristeza, Vergüenza, Aversión.
2. *Emociones Positivas*: Alegría, Humor, Amor, Felicidad.
3. Emociones Ambiguas: Sorpresa, Esperanza, Compasión.
4. Emociones Estéticas: Admiración y complacencia artística.

También señala que las emociones pueden formar pares, es decir temor y cólera, amor y odio, de acuerdo al comportamiento de la persona.

Berne (s/a, en Mendoza 1999), clasifica las emociones en dos categorías:

- 1) *Emociones Auténticas (propias del niño natural)*: Innatas de la persona.
- 2) *Emociones Sustitutas o Rebusques (del niño adaptado negativo)*: Adquiridas por la persona.



La diferenciación que hizo Berne (s/a, en Mendoza 1999), está vinculada con los marcos de referencia y creencias familiares y culturales. Además de variar en intensidad y duración, él observó que la educación modifica las emociones también cualitativamente, esto es, cuando una emoción es inaceptada, prohibida o ignorada en un marco familiar ésta es sustituida por otra que si es aceptada o al menos reconocida. Al origen de esta emoción que surge como la consecuencia de la no aceptación de la emoción auténtica o natural, es a lo que él llamó emoción sustitutiva o “ rebusque “, definida así por inadecuada, fomentada por los padres o sustitutos de la infancia, que reemplazan a la emoción auténtica, ignorada o prohibida por estos.

El rebusque es una conducta emotiva inadecuada, patológica, modelada por los padres o figuras parentales de la infancia, que sustituye a una emoción auténtica no permitida o prohibida. Es decir, no se tiene permiso para expresar lo que se siente y es por eso que se da el rebusque o sentimiento sustituto, que son ideas o imposiciones sociales.

La adquisición de estos rebusques son incorporados en la personas de cuatro modos diferentes:

1. *Modelado por los padres:* aprendido por los padres, donde el sentimiento jamás es aceptado, un modelo a imitar y con el cual es identificado.
2. *Descalificación de la emoción auténtica:* cuando los padres ignoran o descalifican manifestaciones adecuadas.
3. *Acariciando:* cuando los padres refuerzan el rebusque con una caricia, tras haber ignorado la emoción auténtica.
4. *Ordenes expresas:* a instancias sociales y culturales siguiendo las pautas familiares y del entorno de modo expreso. Como los hombres no deben llorar.

Incluso en ocasiones el ser humano trae a su mente una situación o algún recuerdo que en el pasado enfrentó, y de esta forma las emociones tienden a emerger nuevamente afectando su vida en el momento presente. Por lo que, se requiere que él mismo se de cuenta de esto y pueda tener otra actitud o un cambio de pensamiento que le permitan expresar y manejar sus emociones de forma adecuada y no que le afecten.



Ante una emoción es necesario mostrar una conducta, si ésta es adecuada a la emoción, le permitirá a la persona poder expresarla, sentirla y aceptarla. Tal es el caso de:

- 🌀 AMOR Aceptarlo, retribuirlo, compartirlo (Reacción de sociabilidad).
- 🌀 ALEGRIA Aprobarla y compartirla (Reacción expresiva).
- 🌀 PODER Acariciar, dar caricias, atribuirles (Reacción asertiva).
- 🌀 MIEDO Proteger, ayudar, aceptar, tocar (Reacción de alarma).
- 🌀 TRISTEZA Permitir, facilitar la expresión (Reacción en el duelo).
- 🌀 RABIA Permitir su expresión y analizar que la provoca (Reacción de rebeldía).

Cada emoción tiene su forma de manifestarse o expresarse ante determinadas personas o situaciones, que va teniendo en el transcurso de toda su vida.

1.3.1 *Formas de expresión.*

Algunos autores han contribuido a definir la forma de expresión de las emociones. Según Ortiz (1998), las expresiones comunican los estados internos e influyen en el comportamiento de otras personas. Tanto la persona como el ambiente determinan las emociones y la capacidad personal para expresarlas.

A este respecto De la Torre (2003) señala que, a veces se pueden cortar las emociones del otro, para protegernos de las nuestras. Pero el sentir y expresar el dolor, la tristeza, la rabia, el miedo, entre otras, es el único camino que existe para cerrar y curar la herida por la pérdida.

Gómez (2001), apoya la idea de Berner (Mendoza, 1999) en manifestar la importancia del cambio de una emoción auténtica, a una emoción sustituta. Señala que el contexto social y el familiar ejercen sobre la persona una determinada influencia hasta hacerla ser, en ciertas ocasiones, esto es producto de lo que el otro dice o piensa de ella desde la primera infancia, y que repercute hasta la edad adulta. Pero que si logra la persona tener una comunicación interna, comienza un periodo de valoración y muestra adecuada y asertivamente sus emociones las repercusiones del contexto social sobre ella serán mínimas.



Sin embargo, como ambos autores lo han enfatizado, la sociedad actual “educa” las emociones y dice el momento en que éstas son “*aceptadas*” y cuando “no”, es decir enseña a minimizar ciertas emociones, a exagerar otras, a reemplazarlas o reprimirlas.

Cabe mencionar que esto tiene una larga historia y una fuerte reacción en las sociedades que buscan tener el control y el poder del ser humano limitando su libertad y el derecho a la expresión de sus sentimientos, ideas y pensamientos.

Rivas (2001) menciona, que las expresiones emotivas deben comunicarse a los demás mediante palabras o acciones, si han de convertirse en parte del mundo interpersonal. Lo que ocasiona que se distorsione o modifique la expresión del sentimiento emotivo. La manera en que la persona describe sus emociones, revela la experiencia que ha tenido.

La manera en que la persona manifiesta sus emociones se encuentra determinada por el temperamento que posee genéticamente y, por la interacción que tiene en la infancia con las personas que forman parte de su entorno social. Pero, para poder exteriorizar algo o expresar una emoción, es necesario nombrar lo que la persona está sintiendo y de esta manera poder reconocerlo y aceptarlo, para que pueda ser expresado lo que se desea.

En un estudio realizado en la Universidad de Oklahoma, el Dr. Bredan Calin (Navarro, 1999), menciona que la mayoría de las personas se fijan en las expresiones faciales de la parte superior del rostro que pueden delatar las verdaderas emociones de una persona, dejando de poner atención a la parte inferior del rostro. Además señala que la parte izquierda del cerebro se dedica a procesar las emociones y comportamientos sociales aprendidos, estos son la parte inferior del rostro, manejando la lógica, la razón y lo relacionado con ella. Esto significa que las manifestaciones de la emoción pueden ser de naturaleza neurofisiológica, corporal, psicológica y social. La parte derecha se ocupa de las emociones primarias innatas, esto es la parte superior del rostro. Ésta es llevada a cabo con la emoción y con los sentimientos negativos como los miedos, las culpas y los resentimientos, es decir la intuición, lo que se siente y no se explica la razón.



Por lo que surge el interés por conocer la diferencia entre la emoción y el sentimiento, pues ambos forman parte del individuo y, generan diferentes reacciones ante la forma de enfrentar la vida

1.3.2 *Emoción y sentimientos.*

La palabra emoción se usa a menudo como equivalente de sentimiento. Existe un número infinito de sentimientos, de alegría, afecto, odio, satisfacción, vergüenza, preocupación, decepción, pánico, rabia, entre otros. Sin embargo, una emoción es más expresiva y momentánea, en cambio un sentimiento es más intenso y permanece por más tiempo.

La emoción describe dos fenómenos psíquicos completamente diferentes, dos formas de sentimientos: instinto y emoción:

El *Instinto* es un impulso antiguo que se genera en el diencefalo (región central del cerebro) debido a una combinación de estímulos hormonales y sensoriales.

La *Emoción*: es la elaboración de consciente y subconsciente de un instinto diencefálico por el proceso cortical de la memoria, la asociación y el razonamiento (Viamonte, 1993).

Todos tenemos sentimientos no resueltos aunque no seamos conscientes de ello, estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpa, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo de las situaciones y sentirnos impotentes.

Estos sentimientos en ocasiones son conocidos como sentimientos elásticos, es decir viejos sentimientos despertados por una situación actual que tiene algún punto de unión con otra ocurrida hace tiempo y no resuelta adecuadamente, metabolizado psicológicamente, y es por ello que genera una situación inconclusa que quedó archivada y que ahora surge por conexión con algo que la hace aparecer, recobrando su intensidad al reconectarse y reactivarse ante la situación presente en el individuo.

Según Goleman (1995) basado en el investigador de las emociones, Ekman señala que al igual que, el espectro de colores básicos existen emociones básicas y que



mezcladas originan toda la variedad de emociones dando origen a las ocho emociones básicas. Lo que apoya la idea de Stavemann (1995) a partir de los sentimientos básicos que se desarrollan lo cual se muestra en el siguiente cuadro.

Emociones según Goleman	Emociones según Stavemann	Emociones según Plutchick
Cólera	Enfado	Ira
Tristeza	Tristeza	Tristeza
Temor	Miedo	Temor
Felicidad	Alegría	Gozo
Amor	Afecto	Aceptación
Asombro	Repulsión	Disgusto
Vergüenza/culpa	Depresión	Sorpresa
		Anticipación

CUADRO N° 1: Clasificación de las emociones según Goleman, Stavemann y Plutchick.

Según estos autores muchos sentimientos se originan a partir de mezclas de estas emociones básicas (los celos como mezcla de afecto, miedo y enfado).

Cuando se trata de dar forma a las decisiones y acciones, los sentimientos cuentan en el pensamiento y mientras más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional, y más ineficaz la racional. Cuanto más abiertos estemos a nuestras emociones, la persona tendrá más habilidades para interpretar los sentimientos de uno mismo y de sus semejantes.

Manghi (1999), define el sentimiento como un momento de la vida interior perteneciente al mundo de los afectos y de las emociones. Por lo que se le ha considerado al sentimiento como la expresión psicológica de la emoción.

Las emociones y los sentimientos están entre las posesiones más valiosas de las personas, es decir dan las máximas recompensas y penalidades humanas. Ya que los *sentimientos* se mueven en extremos opuestos (placer-dolor), son profundos y superficiales y perdurables en el tiempo; son de estimación propia o egocéntrica



(orgullo) y también de estimación ajena (simpatía). A diferencia las emociones son de gran intensidad y momentáneas, son un estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos y viene acompañada de una respuesta afectiva de gran intensidad.

Las emociones perturban el tono afectivo habitual, alteran el ritmo de los pensamientos y hacen perder en algunos casos el control de los actos. Incluso pueden llegar a liberar sentimientos reprimidos.

El límite entre los sentimientos y las emociones es muy sutil y específico de detectar cuando pasamos de unos a otros. De acuerdo a su intensidad de expresión y manifestación son las consecuencias que se viven.

1.3.3. *Intensidad*

Las emociones varían en intensidad, la ira, por ejemplo, es menos intensa que la furia, y el enfado es aún menos intenso que la ira. Entre más intensa sea la emoción, más motivada es la conducta.

Las emociones varían según la intensidad dentro de cada categoría y este hecho amplía mucho el rango de emociones que experimentamos. La intensidad emocional varía en un individuo a otro. En un extremo se encuentran las personas experimentan una intensa alegría y en el otro extremo están los que parecen carecer de sentimientos, incluso en las circunstancias más difíciles.

Lo que se ve involucrado en la intensidad de las emociones son los componentes que la conforman, ya que son éstos los que se ven reflejados en su expresión y manifestación.



1.4. Componentes.

“Reconocer es el punto de partida para lograr un cambio”

Por las definiciones variables de la emoción, los psicólogos han estudiado un amplio rango de respuestas. Algunos se han concentrado en el papel de procesos neurofisiológicos como las actividades del cerebro, el sistema endocrino y el sistema nervioso autónomo. Pero la mayoría de los investigadores se atienden a informes verbales sobre experiencias emocionales proporcionados por el sujeto mismo. Dentro de los componentes que intervienen en las emociones se tiene el “*neurofisiológico*”, ya que se ha llegado a considerar que los diversos sistemas fisiológicos podrían ser el sitio de las emociones. Tales descubrimientos sugieren que las emociones son controladas por muchas partes del cerebro, las cuales interactúan entre sí, y no sólo por un “*centro emocional*” (Ang, 1996).

Gross (1998), señala los siguientes componentes de las emociones:

1. La experiencia subjetiva,
2. Los cambios fisiológicos y
3. La conducta asociada con la emoción en particular.

Por tal motivo las emociones se caracterizan por una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos que tienen repercusiones sociales, en el individuo y en su medio ambiente.

1.4.1. Aspectos fisiológicos.

Se ha llegado a considerar que una emoción, consiste en una percepción de cambios corporales internos, por lo que las emociones van siempre acompañadas de reacciones somáticas. Son muchas las reacciones somáticas que presenta el organismo, pero las más importantes son: alteraciones en la circulación, cambios respiratorios y las secreciones glandulares.

El encargado de regular los aspectos fisiológicos de las emociones, es el Sistema Nervioso Autónomo, el que acelera y desacelera los órganos a través del simpático y para-simpático; la corteza cerebral puede ejercer una gran influencia



inhibitoria de las reacciones fisiológicas; de este modo algunas personas con entrenamiento logran dominar estas reacciones y llegan a mostrar un auto control casi perfecto.

Goleman (1995) menciona, que dentro del repertorio emocional, cada emoción tiene un papel singular por sus características biológicas. Además, que dentro del los estudios del cuerpo y el cerebro se ha descubierto que cada emoción prepara al organismo para un tipo diferente de respuesta, lo cual se expresa de la siguiente manera:

- ☞ *Con la Ira*, la sangre fluye a las manos y así resulta más fácil tomar un objeto o golpear, el ritmo cardíaco se eleva y aumenta la adrenalina generando una acción fuerte.
- ☞ *Con el Miedo*, la sangre se va a los músculos esqueléticos y es más fácil huir; el rostro se pone pálido, el cuerpo se congela hasta que se tome la decisión de huir o esconderse.
- ☞ *La Felicidad* se caracteriza por el aumento de actividad en los centros nerviosos que impide los sentimientos negativos y aumenta la energía, ofreciendo a la persona disposición y entusiasmo ante cualquier situación.
- ☞ *El Amor*, se da lugar a una respuesta de relajación, generando calma, satisfacción y cooperación.
- ☞ *La Sorpresa*, levantamiento de cejas para distinguir lo que ocurre e idear un plan de acción.
- ☞ *El Disgusto*, torcer el labio superior y fruncir la nariz.
- ☞ *La tristeza*, caída de energía y produce llanto.

El efecto biológico está relacionado con el aspecto psicológico, ya que la persona muestra preocupación por su deterioro físico, reflejando tristeza, frustración, enojo, depresión e inquietud. Esto significa que todas las reacciones están acompañadas por alteraciones fisiológicas momentáneas.



1.4.2. Aspectos sociales

Las emociones van acompañadas de diversas expresiones del cuerpo, existen una serie de reacciones emocionales que pueden ser llamadas sociales, porque en la producción de las mismas intervienen personas o situaciones sociales. Estas emociones sociales son:

- ☹️ *Cólera*: se produce por la frustración de no obtener lo que necesitamos o deseamos.
- 😬 *Temor*: se produce como reacción ante la llegada rápida, intensa e inesperada de una situación que perturba nuestra costumbre.
- 😊 *Emociones agradables*: existen una serie de emociones sociales que tienen el carácter de ser agradables y liberadoras de tensión y excitación en las personas.

Los estados emocionales, es decir, los sentimientos dependen tanto de la actividad fisiológica, como del estado cognitivo del sujeto ante tal activación.

Existen emociones que no tienen función individual, sino que son puramente sentimientos particulares. Por ejemplo la vanidad, y la envidia, son por excelencia los sentimientos de identificación con la particularidad. Todas las emociones pueden operar como sentimiento individual incluso en sus contenidos, esto vale incluso para sentimientos como el amor propio.

Manghi (1999) señala que, existen emociones hablantes y emociones habladas, es decir que podemos hablar de amor con amor, de amor con odio, con resentimiento o simplemente con la fría pasión del desapego.

No se puede mandar en el corazón, no se puede mandar a las emociones que sigan nuestros actos o nuestras palabras, pues cuando estás se manifiestan se separa la mente, la razón y el corazón. Es por ello que las palabras están precedidas por las emociones, es decir que hay cosas en el corazón de la persona o del ser humano que la razón no entiende y desconoce.

La influencia social de la emoción, tiene una gran repercusión tanto interna como externa, conlleva a muchas manifestaciones emocionales y de los sentimientos, ante una determinada situación. Además de que la interacción social, elabora



emociones más complejas y es un factor fundamental en cuanto a la formación de un sentimiento o una emoción.

El entorno social modela no sólo la expresión de la emoción sino, también la experiencia emocional es decir, nuestra sociedad tiende a potenciar o inhibir la expresión de las emociones. Lo que tiene grandes repercusiones en el aspecto psicológico de la persona.

1.4.3. Aspectos psicológicos.

La emoción es uno de los procesos básicos dentro de la psicología. Pues en el funcionamiento humano existen tres aspectos psicológicos principales:

- ④ Pensamientos.
- ④ Sentimientos.
- ④ Conductas

Dentro de los cuales se ven reflejados la emociones. Ante cada situación existe una gran diversidad de manifestaciones de un sentimiento o un emoción. Por ejemplo la frustración se produce cuando aparece una barrera o interferencia invencible en la consecución de una meta o motivación.

La frustración y los conflictos son un quehacer ordinario de nuestras vidas. Ellos no sólo interactúan entre sí, sino que viene hacer una de las fuentes más importantes del comportamiento humano. Y de tal modo, que la manera como el individuo los resuelva, dependerá, en gran medida su salud mental.

En primer lugar, tenemos las frustraciones de origen externo, que pueden ser “físicas”, como la imposibilidad de encender el carro antes de salir del trabajo, y “sociales”, como la falta de dinero para llevar a una fiesta a una amiga, o las negativas de la misma a acompañarnos.

En segundo lugar, tenemos frustraciones de origen interno: que son, entre otras, la inadaptación emocional y la falta de tolerancia a las mismas. De este modo el logro y el fracaso, así como la dependencia e independencia, son las principales



fuentes internas de frustración y de acción. La repetición de la frustración tiende a desarrollar la distancia entre su causa y la reacción; y puede llegar el momento en que se ha perdido la noción del origen de la frustración.

Si el conflicto es grave y prolongado puede acabar creando en nosotros no sólo una gran tensión, sino también puede quebrar o trastornar nuestra salud mental. Con relación a los conflictos pueden considerarse de cuatro tipos.

- a) Cuando la elección debe ser hecha entre varias alternativas agradables, como la elección de carrera.
- b) Cuando la elección debe hacerse ante un solo camino, cuyo recorrido deseamos o no deseamos.
- c) Un tercer tipo de conflictos se da cuando se representan dos metas a elegir, pero una de ellas no es descartada del todo.
- d) Existe un cuarto tipo de conflicto, que sucede cuando debe hacerse una elección entre dos cosas malas.

El impacto psicológico ante una situación de pérdida depende de la personalidad, el carácter y el medio social en que se vive. Al recibir la noticia, la mayoría de las personas tienen una conmoción o crisis, se sienten aturcidos y confundidos sin poder pensar con claridad, ni decir nada.

En algunos casos la noticia se recibe con llanto y tristeza; en otros, la reacción es enojo o ira. También, pueden recibir el resultado en silencio, aparentemente tranquilos y sin externar ninguna emoción; incluso habrá casos en que la persona parezca indiferente o animada (Goleman, 1995).

Los organismos humanos tienen que experimentar emociones para poder vivir psicológicamente. Y en todos los casos se produce un dolor emocional muy grande; recibir la noticia de algo que pone en peligro la integridad física, representa un impacto a la estabilidad emocional de cualquier ser humano, las reacciones del individuo pueden oscilar desde el ajuste con angustia, propia de cualquier proceso adaptativo, hasta problemas de mayor gravedad que incluso requieran de atención psicológica específica.

La impotencia ante lo irremediable, la pérdida de funcionalidad física y social, el deterioro en la autoimagen y los sentimientos de culpa, implican un cúmulo de reacciones



emocionales intensas y difíciles de afrontar. Esto es vivido como una reacción de duelo en el aspecto psicológico individual.

Por lo cual la función del psicólogo es muy amplia, los problemas humanos que se presentan día con día hacen que su presencia sea indispensable para brindar apoyo emocional a cualquier persona ante una situación de pérdida, se altera su equilibrio emocional, por las implicaciones que la situación tiene, teniendo un impacto interno y externo en la persona.

Las emociones que se experimentan en una situación, en especial ante una pérdida, incluyen la experiencia como una forma de estar del cuerpo, es decir la tensión cuando se trata de agredir o huir, la relajación cuando estamos tristes, la excitación cuando estamos alegres o amamos, entre otras manifestaciones que el cuerpo manifiesta ante una emoción. Esto no indica que las emociones sean solamente corporales, ni tampoco mentales, sino que tanto el aspecto mental como las sensaciones físicas van unidas.

Ramírez (2003), enfatiza que a nivel emocional la mayoría de las personas que sufren un desequilibrio emocional, son incapaces de identificar y manejar sus emociones, pues permiten de cierta manera que el temor, la ira, la tristeza, el disgusto, el placer y la vergüenza los domine.

Para un mejor conocimiento de las emociones, se necesita conocer las teorías que han surgido para su mejor conocimiento, aceptación y manejo. Tomándolas como un marco de referencia que permita tomar una postura de acuerdo a los intereses que contribuyan a su mejor manejo, así como su manifestación ante cualquier situación, teniendo en cuenta todos los componentes que las conforman.

1.5. Teorías.

“La conciencia emocional es el vehículo primario para el cambio de vida”

Dentro del campo de la psicología algunos autores han estudiado las emociones y se han postulado las siguientes teorías. Cabe mencionar que las teorías de la emociones



se originaron a partir de la expresión de emociones en el hombre y los animales de Darwin, que se considera el primer intento formal por estudiar las emociones.

TEORIA DE JAMES-LANGE.

En 1880, William James formuló la primera teoría moderna de la emoción; casi al mismo tiempo un psicólogo danés, Carls Lange, llegó a las mismas conclusiones. Según la teoría de James-Lange, los estímulos provocan cambios fisiológicos en nuestro cuerpo y las emociones son resultados de estos cambios. Donde el factor más importante es la realimentación.

James expuso por primera vez su teoría en un artículo titulado “*What is an emotion*”, en 1884, en el que sostuvo lo siguiente: “afirmó que los cambios corporales siguen inmediatamente la percepción del hecho excitante, y que la conciencia que tenemos de estos cambios, a medida que se producen, es la emoción (Gross, 1998). A su vez señala que las fases del proceso emotivo se producen en el siguiente orden:

- 1) Situación emotiva,
- 2) Percepción de la misma por el sujeto,
- 3) Reacciones orgánicas y
- 4) Emoción propiamente dicha.

Cabe resaltar que ni James ni Lange, niegan que la emoción tenga un punto de partida en la percepción de un estímulo. Lo que ellos afirman es que el acto perceptivo, no produce la emoción más que por el intermediario de las reacciones orgánicas que desata.

Gross (1998) dice que, consiste en que algo sucede y es lo que produce en la persona una experiencia emocional subjetiva, dando como resultado ciertos cambios corporales y/o conductuales. Esto significa que nuestra experiencia emocional es el resultado y no la causa de los cambios corporales percibidos.



TEORÍA TALAMICA DE CANNON.

Desde fines del siglo XIX algunos fisiólogos se habían fijado en que son frecuentes los casos en que una persona no puede inhibir las expresiones emocionales, por más esfuerzos que hagan.

Cannon propone que en el hombre normal, la emoción se produce como resultado de la interacción del tálamo y la corteza. La teoría de Cannon-Board, propuso que las emociones y las respuestas corporales ocurren simultáneamente, no una después de la otra. Esto señala un aspecto muy importante: lo que ve (escucha o en todo caso percibe) desempeña un papel importante en la determinación de la experiencia emocional que tiene.

Es decir, que las emociones y las respuestas corporales ocurren simultáneamente. Este modelo señala una cosa importante: lo que vemos, lo que oímos o percibimos con otro sentido, interviene de manera importante en la determinación de la experiencia emocional (Morris, 1990).

Por su parte Barón (1996), sugiere que los diversos eventos indicadores de la emoción, producen simultáneamente reacciones subjetivas, etiquetadas como emociones y activaciones fisiológicas. Es decir, la excitación fisiológica no es factor para producir los estados emocionales.

TEORÍA GLANDULAR

Esta teoría insiste en la influencia del sistema endocrino en la producción del fenómeno emotivo. Bajo este modelo se ha señalado los casos de hipersecreción de adrenalina por las glándulas suprarrenales que acompañan a toda emoción violenta, la maduración de las glándulas sexuales, que determinan una transformación profunda del carácter en la época de la pubertad; muchos suponen que hasta el amor maternal está en relación con estas secreciones.

El mérito de la teoría glandular es el de hacer hincapié en este factor, de gran importancia en al producción del fenómeno emotivo.



TEORÍA COGNOSCITIVA DE SHACHTER Y SINGER.

Es una de las teorías más recientes acerca de la emoción, que llega a la conclusión de que la excitación fisiológica generalizada es característica de los estados emocionales; además, expone su hipótesis de que la persona interpreta e identifica este estado de conmoción según las características de la situación desencadenante, y según las experiencias pasadas del sujeto.

Sugiere que un estado emocional puede ser considerado como una función de un estado de alerta fisiológico, y de una cognición apropiada a este estado de alerta (Morris, 1990).

Barón (1996) menciona que esta teoría, sugiere que nuestros estados emocionales subjetivos, son determinados en parte por las etiquetas cognoscitivas que asignamos a los sentimientos que los activan.

TEORÍA DE IZARD.

Izard, señala que las emociones pueden sentirse sin la intervención de la cognición. Desde un punto de vista, una situación como el dolor o la separación provoca un patrón peculiar de movimientos y posturas corporales. Esos patrones no son adquiridos, sino el resultado de la actividad del sistema nervioso que puede ser totalmente independiente del pensamiento consciente.

Según Izard, la teoría de James-Lange fue correcta en lo esencial, al señalar que la experiencia emocional nace de las relaciones corporales.

TEORÍA DE LA COMUNICACIÓN.

Esta teoría supone que aunque los componentes fisiológicos, conductuales y cognoscitivos son importantes, la emoción se da en una relación interpersonal eminentemente social, en donde el intercambio de mensajes incluye tanto el lenguaje verbal como el no verbal y que también responde a las convenciones sociales de la comunicación (Rivas, 2001).



TEORÍA SOCIAL DE LAS EMOCIONES

Manghi (2003) señala en esta teoría, que la palabra emoción puede evocarse en las comunicaciones, en los acontecimientos, en las dinámicas y en los procesos que tienen lugar en el interior del cuerpo o de la psique individual, pero al mismo tiempo en el interior de los contextos interactivos y comunicacionales, es decir en lo social.

La frase que caracteriza esta propuesta social para el estudio de las emociones es *“Siento, luego podríamos...”*. Pues una cosa es la emoción representada en la palabra y otra distinta la emoción vivida, que precede a la palabra y que aunque precede, no es un dato natural y originario, sino algo que emerge en la relación, en la interacción, siempre en un contexto social. Donde la experiencia emocional, que obedece a las razones del corazón, está siempre constituida por la mediación de los otros.

Los cambios de percepción de uno mismo y de los eventos que se presentan, afectan el bienestar físico, sexual, individual y familiar del individuo, produciendo una diversidad de efectos emocionales. Y es de donde surgió un nuevo concepto denominado inteligencia emocional.

El conocimiento de estas teorías permite distinguir como se ha estudiado desde diferentes ámbitos a las emociones, por lo que para fines del presente trabajo se retomará la teoría social y la teoría de la comunicación.

1.6. Inteligencia Emocional.

“El hombre se eleva por su inteligencia, pero no es hombre más que por el corazón”

Henry F.

Las emociones son las que nos mueven, nos llevan a transformar nuestros pensamientos en acciones, aunque esto es muy claro en la infancia ya que en la vida adulta se aprende a separar la emoción de la acción. Es por este motivo que la inteligencia emocional amplía el concepto; de inteligencia, para poder así reunir habilidades lógicas con las habilidades emocionales lo cual también nos guía cuando se trata de enfrentar momentos difíciles, por lo que no se les puede dejar solo en el intelecto.



Una de las partes fundamentales de la Inteligencia Emocional, es saber reconocer las emociones adecuadamente. Se dice que ser inteligente emocionalmente, significa saber escuchar lo que se encuentra fundamentado en la conciencia de uno mismo. Esto último es que el hombre sea capaz de identificar y dirigir sus emociones.

Goleman (1995), cita a Aristóteles en su tratado de Ética a Nicómano: *“Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil, pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto y de la forma correcta... eso no es fácil”*, mencionando que esto sólo se logra con la Inteligencia Emocional.

Además resalta la importancia de las emociones, durante el transcurso de la vida de cualquier persona, como objeto de estudio. Su aportación complementa el CI con el concepto de Coeficiente Emocional (CE), dando origen al tema de la Inteligencia Emocional que incluye habilidades como la capacidad de automotivarse, la perseverancia y el autocontrol y en sí en el autocontrol.

Su planteamiento se da en cinco pasos:

- ② Conciencia de sí mismo.
- ② Autocontrol.
- ② Motivación.
- ② Empatía y
- ② Habilidad social.

Este autor genera la atención de la emoción en un estado o componente neurofisiológico, comportamental y cognitivo; donde la emoción es un estado biopsicológico que permite acciones motivantes, e implicaciones que no siempre son justificada o controlable dentro de un principio o un fin. Para saber entonces la dimensión de una emoción se requiere observar y reconocer como el ser humano



reacciona ante situaciones o decisiones que no se encuentran dentro de lo lógico-racional.

Esto requiere captar, entender y aplicar eficazmente la fuerza y la perseverancia de las emociones como una fuente de energía humana, información, relaciones e influencias. Es así, como Goleman (1995), define la inteligencia interpersonal como la capacidad de comprender a los demás, es decir saber qué les motiva, cómo opera y cómo trabaja cooperativamente; y la inteligencia intrapersonal como la capacidad de tener un modelo preciso y realista de sí mismo y usarlo para actuar en la vida. Y deriva el término de Inteligencia Emocional en los siguientes cinco puntos:

- ☞ *Reconocer las propias emociones* (reconocer los sentimientos propios): Apreciar y dar nombre a las propias emociones. Sólo quien sabe dar explicaciones a sus emociones podrá moderarlas y ordenarlas de forma consciente.
- ☞ *Saber manejar las propias emociones* (ser conscientes de sí mismo, para manejarlas adecuadamente): Existen emociones que se dan de manera natural como un mecanismo de supervivencia, éstas son: la ira, el miedo o la tristeza, las cuales no se pueden evitar, pero la persona puede conducir las reacciones emocionales de manera inteligente.
- ☞ *La propia motivación* (ordenar las emociones para lograr un objetivo): Los buenos resultados requieren perseverancia, disfrutar aprendiendo, autoconfianza y saber sobreponerse ante las derrotas.
- ☞ *Reconocer emociones en los demás* (empatía): El 90% de la comunicación emocional se produce sin palabras. Lo que se requiere es escuchar con concentración y ser capaz de comprender pensamientos y sentimientos que no fueron expresados verbalmente.
- ☞ *Manejar las relaciones* (manejar las emociones de los demás): El tener un trato satisfactorio con otras personas depende de nuestra capacidad de crear y cultivar las relaciones, reconocer conflictos y solucionarlos, usando un tono de voz adecuado y percibir estados de ánimo del otro.



Estos puntos pueden ser aprendidos y desarrollados en cada persona. Así, el reconocer el funcionamiento de las emociones y sus efectos, le permitirá a la persona, tener las habilidades necesarias para remediar las crisis emocionales.

Las emociones van ligadas a un impulso involuntario de hacer algo, las personas inteligentes desde el punto de vista emocional no se dejan arrastrar por sus emociones, utilizan su energía para desarrollar nuevas competencias, fortalecer su confianza en sí mismo o asumir riesgos (en Lattanzio, 2001).

Wing (1999), menciona 7 elementos que nos sirven para poner en práctica la inteligencia emocional:

1. *Confianza* creer que uno puede ser capaz de tener éxito en todo lo que emprenda y que otros le ayudarán.
2. *Curiosidad* sentido de encontrar cosas que guíen a la satisfacción.
3. *Intencionalidad* deseo y capacidad de impactar y actuar con perseverancia.
4. *Autocontrol* facultad de modular y controlar tus propias acciones en orden de caminos apropiados.
5. *Compatibilidad* facultad de relacionarse con otros basados en un sentido de ser entendidos y entender a otros.
6. *Comunicación* capacidad de saber lo que sabes, expresar lo que necesitas saber, y cómo compartes esas observaciones con otros.
7. *Colaboración* facultad de acrecentar tu energía y efectividad combinando esfuerzos y habilidades con otros

Lattanzio (2000), señala que la aplicación inteligente de las emociones, le permite a las personas tener un conocimiento efectivo y no sólo afectivo, sobre su inteligencia emocional y que de esta forma el ser humano logra encauzar, dirigir y aplicar sus emociones, permitiéndole que estas trabajen en su favor y no en contra de su persona.

Lo que se pretende es que la persona conozca sus propias emociones, pues si no lo hace queda en disposición de ellas, procurando que identifique y evalúe sus emociones; a esto último se le conoce como una inteligencia emocional primaria, y



en el momento que la persona reconoce sus sentimientos mientras lo está viviendo se le llama una inteligencia emocional desarrollada (Gómez, 2001).

Es de suma importancia para el hombre conocerse a sí mismo, sin embargo es limitado por muchas maneras, una de ellas es que no se percata de que son las acciones que realiza de manera automática, las que le traen una serie de problemas, es decir no se da cuenta de que no siempre tiene la razón y actúa impetuosamente ante los acontecimientos que se le presentan en la vida.

Algunas veces la lucha por ser o tener, hace que el ser humano sea capaz de aconsejar a otros e indicarles la mejor manera de afrontar la vida, sus problemas e incluso sus propias emociones. Lo que solo refleja esa búsqueda constante de aceptación y reconocimiento. Pero si se detuviera a reflexionar sobre el proceder de sus acciones, se daría cuenta que es en uno mismo donde se encuentra la raíz de todos los males que le atañen al ser humano y que no se puede dar lo que no se tiene.

El ser humano tiene que ser capaz, en una sociedad de ruido y con sus propios ruidos internos, de reconocer y escuchar su propia voz interior, es decir tiene que hacer conciencia y escuchar sus pensamientos y sensaciones antes de tomar cualquier decisión, pues sino los acepta no podrá mencionarlos y mucho menos manejarlos. Todo esto indica que hay que hacer una autoreflexión de todo lo que pasa interiormente y de las acciones que se realizan ante cada actividad para llegar a actuar de manera consciente y asumir nuestras decisiones.

Wilks (1999, en Goleman 1997), diseñó unos ejercicios para la adquisición de la inteligencia emocional, cuya finalidad es que la persona empiece a identificar y conducir sus emociones, mediante un libro de autoayuda, y sugiere la realización de ejercicios para cuando una emoción en particular impide el desarrollo personal.

Un ejercicio previo y que es el primer paso para adquirir la inteligencia emocional, es aprender a escucharse a uno mismo. Durante 10 minutos, hay que escribir cualquier cosa que se venga a la mente, sin preocuparse por la ortografía, la puntuación, la lógica o la gramática. Esto permite que la mente se despeje y entonces se encuentra lista para escuchar la parte herida de la personalidad. No censurar los pensamientos, lo que se requiere es averiguar ante todo qué está ocurriendo en el interior, evitando preguntar el



porqué de las situaciones ni emitir juicios, mejor tratar de describir los sentimientos y compartirlos, es decir compartir tus sentimientos.

Para lograr el diálogo interno, se requiere de una autoreflexión, llevada a cabo en una habitación silenciosa libre de toda actividad durante 45 minutos por semana evitando las distracciones y teniendo a la mano bolígrafo y papel. Esto por que se va a escribir el diálogo que uno tiene consigo mismo, y ver con objetividad lo que pensamos y sentimos, tomando en serio nuestro propio desarrollo emocional.

Otro enfoque para manejar las emociones esta basado en la teoría de Goleman (1997), que consiste en invertir el aprendizaje negativo por aquel aprendizaje más sano y que aborda de diferente manera la inteligencia emocional el cual se basa en cinco enfoques.

1. Autoseguimiento: Registro diario de los síntomas que presenta la persona, abarca los pensamientos negativos incluyendo la hora y día exactos en que se presentan durante un periodo de dos semanas.

2. Autoregulación: Se planifica un sistema para reducir la frecuencia del mal hábito, se marcan metas con el fin de cambiar la conducta por hábitos positivos.

3. Relajación: Consiste en tensar y relajar cada parte del cuerpo (desde los pies hasta la cabeza) realizando ejercicios de respiración para que el individuo se tranquilice.

4. Percepción interna: Observar cambios en el estado interno del cuerpo, es decir conocer el propio cuerpo percibiendo el lugar específico del dolor.

5. Terapia cognitiva: Se pretende que la persona sea consciente de sus pensamientos negativos para ello tiene que escribirlos y con esto hacer un “antídoto” que ayude a reemplazar los pensamientos negativos por los positivos y repetirlos a diario.

Para lograr esto se necesita realizar el siguiente ejercicio:

1. Hay que sentarse en una posición cómoda con la espalda recta, pies apoyados totalmente en el piso y manos sobre las piernas.
2. Cerrar los ojos y respirar hondo de la siguiente manera: Aspirar hasta sentir que el aire llega al vientre, luego a la caja torácica y por último al pecho, sintiendo que el aire llena el



cuerpo hasta los hombros. Y sostener el aire un momento y soltarlo empezando por el vientre y finalizando por los hombros, lo que se conoce como respiración profunda.

1.6.1. Alfabetización Emocional

Este término fue utilizado por Steiner (s/a, en Lattanzio 2001), para identificar a las personas que sienten, como todo el mundo, y saben qué sienten y por qué lo sienten. Es decir, el adulto está en contacto con su niño natural y adaptado y por lo tanto con sus emociones. Un alfabeto emocional sabe que:

- ☉ Cada situación de la vida genera un sentimiento, que es catalogado como agradable o desagradable, es decir las emociones son parte inseparable de la propia vida.
- ☉ Sentir, tener sentimientos y expresarlos, significa que las emociones son una función psicológica como recordar, imaginar, entre otras.
- ☉ Cuando una persona trata de ocultar sus sentimientos, no engaña a nadie, aunque se manifieste verbalmente lo contrario.
- ☉ La expresión auténtica de los sentimientos facilita la comunicación.
- ☉ Lo que se expresa con los sentimientos es más claro y concreto que una explicación, en lugar de la discusión expresar la emoción.

Para poder lograr la alfabetización emocional se recomiendan los siguientes pasos:

1. *Entrenarse* en la expresión emocional.
2. *Expresarlas* de acuerdo con la propia personalidad.
3. *Pedir permiso* preparar a nuestro interlocutor para expresar la emoción, como canal de comunicación
4. *Intercambio* adecuado de caricias.
5. *Confrontación* en sus tres fases:
 - 1) *Descripción objetiva del comportamiento ajeno.*
 - 2) *Descripción del sentimiento o proceso interno propio.*
 - 3) *Explicación del proceso.*



Para poder poner en práctica esto, es necesario reconocer que sentir es diferente de pensar y que no se debe de confundir conductas, sentimientos y pensamientos, queriendo sólo escuchar lo que es conveniente para uno y no para la expresión de emociones y conductas ajenas, tanto verbales como no verbales.

Pero para cualquier persona el enfrentarse consigo mismos y con sus emociones le genera un desequilibrio, pues no se parte del otro sino de uno mismo para llegar al conocimiento del otro. Logrando así enfrentar sentimientos dolorosos o sus propios problemas.

1.6.2. *Método del Rastreo.*

Thomas y Harris (en Lattanzio 2001), describen este método como una manera eficaz de enfrentar sentimientos y problemas que requieren la intervención del adulto y cuyos pasos a seguir son los siguientes:

1. *Darse cuenta* tomar conciencia clara del proceso interno que está ocurriendo, evitando negar los sentimientos y confusiones frecuentes.
2. *Estado niño del yo* está es la parte que vivencia la emoción.
3. *Identificar el sentimiento* darle un nombre para clarificarlo de forma total.
4. *Recapacitar* sobre los motivos que han desencadenado el sentimiento, evitando decir “me ha hecho sentirme” ya que esto es falso.
5. *Procesos internos* hacer un chequeo en los estados del yo que se están dando.
6. *Opciones alternativas* no pensar que nada se puede hacer.

La inteligencia emocional también remarca la importancia del manejo de las emociones, lo que significa que la persona adquiera la capacidad de controlar los impulsos y poder enfocarlos a un fin u objetivo; además de tener la capacidad para



responder de la mejor manera posible a las exigencias que el mundo le presenta. Mediante el conocimiento de las emociones propias, el manejo de ellas, logrando poder reconocerlas y manejarlas ante cualquier situación.

1.7. Control de las emociones.

“Hablar de nuestros sentimientos es la forma más directa de comprenderlos y controlarlos”

Laurence C. S.

“Soy responsable de mi y de mis actos, no elegí a mis padres pero sí la vida que yo quiero”. No elijo la emoción ante una situación agradable o desagradable, pero si la actitud como una respuesta. Por que todas las emociones afectan nuestras acciones, sin embargo al reconocer que emoción se está manifestando y nombrarla puedo lograr un manejo adecuado de ésta.

El momento para canalizar la emoción se da a partir del autoconocimiento, es decir, solo la persona que conoce lo que siente y piensa, lo podrá nombrar, y así controlarla o afrontarla.

Según Viamonte (1993), existen tres pasos implícitos para el logro de la independencia emocional: *Realización*, *Resolución* y *Decisión*. Estos pasos consisten en: reconocer que se trata de una adicción, es decir estar conscientes; decidir terminar con la relación, hacer un análisis costo-beneficio; ser lo más objetivos posible; encontrar el apoyo de buenos amigos; buscar alternativas y proseguir con aquella que se considere mejor y tratar de vincularse con los aspectos extraordinarios e infinitos de la vida: la naturaleza, la religión, la belleza, la creatividad y los valores más preciados. Para mantener una relación debe haber afecto, no ataduras, y se debe conservar la distancia.

Cabestero (1998; Gross 1998), sugiere que el control de expresiones espontáneas de la emoción, que son demostradas, pueden evolucionar en conjunción con los conocimientos sociales, destrezas y otras perspectivas; por lo tanto niños de más edad demuestran gran control en sus expresiones a diferencia de niños de más corta edad, los cuales tienen muy poco control.

El ser humano necesita caer en la cuenta y saber que “*todos los sentimientos son algo humano... por lo que es normal sentir y que nos preocupe este sentir*”. Por lo que



todos los seres humanos tienen una capacidad para curar las heridas emocionales más duras, reconociéndolo como el proceso de curación.

Además menciona planes de acción para curar el dolor emocional:

1. Evitar generar más daño.
2. Analizar y comprender el proceso de curación.
3. Potenciar la propia curación emocional.
4. Ponerse en contacto con el mundo real.
5. Autoafirmarse asertivamente.
6. Controlar las propias emociones.
7. Mantenerse sano y reducir el estrés.
8. Valorar la ayuda como un recurso.
9. Plantearse la necesidad de una psicoterapia.

Ante cualquier herida emocional, la gravedad y duración, dependen entre otras circunstancias del momento de la vida en el que se da, y de la sensibilidad emocional de cada individuo.

Cualquier reacción emocional que perjudique al individuo, puede transformarse en la medida en que éste identifique su origen y las conduzca en favor de su desarrollo personal. De lo que se trata es de poner inteligencia sobre las emociones, sin confundirlo con la represión, dándole una adecuada conducción y poder tomar decisiones acertadas en todo momento (Acquaviva, 2000).

Bautista (2001), dice que los seres humanos tenemos una tendencia innata a establecer vínculos emocionales con otras personas. Así conseguimos la satisfacción de necesidades biológicas (hambre, sed, sexo), y psicológicas (protección, seguridad, afecto). Estos vínculos se desarrollan a una edad temprana (aunque pueden hacerlo también en otros momentos), se dirigen a unas pocas personas específicas y tienden a perdurar durante gran parte del ciclo de la vida.

Los individuos en un momento de sus vidas, se ligan emocionalmente a una persona o a una situación de la cual les resulta difícil y/o doloroso separarse, y en ocasiones poco menos que imposible el autodominio, el celo, la persistencia, y la



capacidad de motivarse a sí mismo. Lo que significa que el mantener el control de las emociones es la clave para el bienestar emocional.

Para poder enfrentarse a ciertas formas de tensión, el cerebro ha desarrollado varios mecanismos de defensa mental, que nos ayudan a adaptarnos al mundo interior y al exterior. Para que la mente pueda enfrentarse a pensamientos y sentimientos desagradables, y con el objeto se restringirse el desarrollo de ansiedades, hay formas y maneras (mecanismos de defensa), mediante los cuales se ejerce un control sobre estos mecanismos del comportamiento.

Algunos de los factores que no permiten un adecuado manejo de las emociones, es la sociedad en general y en particular la familia, pues es donde la persona es enseñada a manifestar y conducir sus emociones. Aunque en la mayoría de estas situaciones no existe un control y un manejo adecuado de éstas, lo que tiene en ocasiones repercusiones en la persona.

Las emociones constituyen un factor primordial en la salud del individuo, ya que son capaces de influenciar las funciones somáticas que se ven reflejadas en la enfermedad. Esto se ve más a menudo en nuestra sociedad, ya que al reprimir las emociones verbal o mentalmente ante otros, no significa que el organismo no la haya elaborado ya interiormente, es aquí cuando se somatizan y donde el cuerpo busca una manera de expresarla.

No hay que reprimir o controlar la emoción, sino encontrar la forma adecuada de expresarla. Cada persona tiene su propio modo de pensar, de interpretar el mundo que le rodea y de tratar de afrontarlo del mejor modo posible. Nadie puede desligarse de sus emociones, y el reconocerlas y expresarlas adecuadamente brinda un equilibrio en la persona y una armonía con su entorno social.

Dentro de un dolor emocional, no se requiere sólo sobrevivir de él, sino vivir y crecer. Esto sería lo adecuado para el manejo de las emociones, sin embargo las personas tienden a negar las emociones negativas o que le producen gran dolor.



Algunos factores que ayudan al manejo adecuado de las emociones, son los ya mencionados en la inteligencia emocional tales como:

- ② Identificar emociones: ¿Qué siento y qué sienten los demás?
- ② Utilizar las emociones para razonar y tomar decisiones.

- ② Comprender las emociones: ¿Por qué me siento así?, ¿Por qué esa persona se siente así?, ¿Qué sentiría yo o los demás ante la misma situación?
- ② Manejar las emociones: Abierta a emociones positivas o negativas, aprender de ellas, moderar las emociones negativas e incrementar las positivas sin reprimirlas o exagerarlas.

Es necesario que el individuo sienta, entienda, controle y modifique los estados de anímicos propios y ajenos. Para lograr adecuar la expresión emocional, teniendo presente que para todo existe un tiempo y que no por ello va hacer igual. Por lo que tiene que ser consciente de no reprimir sus emociones, controlando su manifestación externa y no la interna.

Las emociones en sus aspectos internos son difíciles de controlar. En cambio, en sus aspectos externos son más fáciles de lograrlo. Por lo que el mundo de las emociones, ha sido considerado siempre conflictivo, porque crea dos tipos de problemas: el conflicto del predominio entre ellos y la discordancia de ellos y la razón.

En la medida que una persona carezca de conciencia de sí mismo o reprima emociones, entendiendo esto como el intento de negar las emociones. La supresión de las emociones es un acto de disciplina en que conscientemente uno aparta emociones para experimentarlas más adelante, de una manera más apropiada o controlada. Al suprimir una emoción, uno no niega la emoción y permanece consciente de ella. Pero si la persona disminuye la conciencia de sí mismo o reprime las emociones, va también a disminuir la capacidad de sentir emociones.

Algunos consejos para aprender a controlar las emociones son:



- ② Mantener una apariencia tranquila ante los estímulos que nos provocan temor.
- ② Controlar el lenguaje, ya que el control de las palabras ayuda a disciplinar las emociones.
- ② Procurar ajustar los estímulos excitatorios de las emociones a las condiciones de tolerancia de nuestro organismo.
- ② Aclarar cada día nuestros pensamientos.
- ② Aprender a proyectar a nuestra mente a situaciones nuevas, comparando las mismas con otras experiencias.
- ② Hacer comparaciones con las diferentes situaciones.

Además, la atención es la base para un mejor manejo de las propias emociones y un trato más consciente con otras personas. Las personas emocionalmente equilibradas, que conocen y manejan bien sus sentimientos y se enfrentan con eficacia a los sentimientos de los demás, adquieren una ventaja en aspectos de su vida. Lo que significa que la persona puede poner orden en su vida emocional.

Durante su vida el ser humano desarrolla vínculos afectivos, que sí se ponen en peligro producen intensas reacciones (llorar, coaccionar mediante el enfado...) que busca su restablecimiento

Sin embargo como ya se había mencionado la persona constantemente forma vínculos en el transcurso de su vida, y en el momento en que se rompen estos vínculos emocionales se presenta un pérdida afectiva, lo que le causa dolor y daños en cada uno de los aspectos que lo integran. Al mismo tiempo, la persona presenta un desequilibrio emocional que en ocasiones, si no recibe un apoyo o ayuda, tendrá efectos negativos en el transcurso de su vida.

Una primera instancia para elaborar y trabajar el proceso de duelo, es conocer y manejar las emociones, que fue abordado en este capítulo. Es por este motivo y por los objetivos del presente trabajo, que en el siguiente capítulo se hablará de lo que es una pérdida, el duelo y los factores y aspectos que forman parte de un proceso de duelo.

CAPÍTULO 2



PROCESO DE DUELO



... PARA TUS DIAS DE DUELO...

CUANDO UNA FLOR SE MUERE,

NACE UNA SEMILLA;

CUANDO UNA SEMILLA MUERE,

NACE UNA PLANTA...

SI QUIERES CRUZAR EL RÍO,

NO TE DETENGAS EN LA ORILLA;

SI QUIERES TERMINAR TU DUELO,

NO POSTERQUES TU DOLOR.

ESTARÁS EN LA OTRA ORILLA,

CUANDO HAYAS CRUZADO EL RÍO;

Y HABRÁS TERMINADO DE SUFRIR

CUANDO HAYAS SUFRIDO TU DOLOR.



“No me quites mi duelo“. El duelo es tan natural como llorar cuando te lastimas, dormir cuando estás cansado, comer cuando tienes hambre, estornudar cuando te pica la nariz. Es la manera en que la naturaleza sana un corazón roto. Doug Manning.

La vida es difícil y el sufrimiento inevitable, hay pena y desesperación, soledad y confusión. Se debe aprender del pasado, planear para el futuro, pero vivir el presente. Las relaciones no pueden ser eternas, y es fundamental reconocer la calidad temporal de nuestra vida. Debemos enfrentar el destino y saber que nada durará para siempre. Nada es eterno: ni el dolor, ni la alegría, ni la vida. En el sentido más real, nada nos pertenece. Es tan inevitable que durante el transcurso de la vida se tengan constantes pérdidas, se debe reconocer y prepararnos para las situaciones de la vida que nos generan dolor, pena, tristeza, angustia, desesperación, soledad y para la misma muerte, anticipando estas realidades e incluso contrarrestarlas, pues no se puede crecer sin sufrir.

El ser humano, como parte de su desarrollo tiende a desarrollar relaciones con otros, sean personas, cosas, animales, objetos, entre otros, depositando en ellos afectos; lo que se conoce generalmente como un vínculo. El afecto que se deposita, va acompañado de un valor, es decir a quien él quiere, también lo valora, esta valoración esta basada en un conjunto de factores racionales, emocionales y socioculturales. Sin embargo, en ocasiones por ciertas circunstancias el cariño que se siente hacia alguien no se puede demostrar de manera positiva, pero cuando ese alguien deja de estar a nuestro lado, es cuando lo manifestamos, incluso dejando de lado cualquier aspecto negativo que nos manifestara.

La pérdida no puede revertirse y esto lleva a que paulatinamente la persona se vaya sumiendo más aún en la tristeza y el dolor. Es por lo que, en este capítulo se desarrollarán los conceptos de pérdida, duelo y proceso de duelo; enfatizando sus tipos, sus conceptos, sus etapas, los aspectos y factores que se ven involucrados ante una situación de pérdida, para la elaboración del proceso de duelo.



Concepto de Pérdida.

“Cambiar de actitud, darnos la oportunidad de amarnos y descubrir cosas nuevas. Porque vale la pena vivir y sepultar lo que me lo impide”.

La vida es considerada como un rompecabezas de distintos tiempos, donde cada una de las partes y su tiempo está medido por algo que se deja o por algo que se descubre, conduciendo así a la separación de lo que será para aventurarse a lo que puede llegar a ser.

En esta dinámica universal y natural de la vida, es conocida como “relación y separación”. Pues quien es capaz de encontrar, sabrá también separarse al igual que la separación es el prerequisite de todo encuentro. Toda separación es una pérdida, es decir un morir a un modo de: ser, vivir, o estar en relación para abrirse a nuevos modos de ser, de relacionarse y a nuevos desafíos.

El ser humano está lleno de un sin fin de pérdidas que le recuerdan continuamente, lo limitante y precario de todo vínculo, y de su propia realidad. Aunque si se reflexiona un poco sobre estas pérdidas, la mayoría pasan inadvertidas ante nuestras situaciones cotidianas. Sin embargo, otras dejan un gran impacto en su personalidad y sus huellas pueden durar toda la vida.

En todos los casos se produce un dolor emocional muy grande, recibir la noticia de algo que pone en peligro la integridad física, representa un impacto a la estabilidad emocional de cualquier ser humano, las reacciones del individuo pueden oscilar desde el ajuste con angustia, propia de cualquier proceso adaptativo, hasta problemas de mayor gravedad que incluso requieran de atención psicológica específica (Davidoff, 1984).

Bowen (1991) manifiesta que, existen diferentes tipos de pérdidas que pueden llegar a trastornar a la persona y más aún a la familia: Físicas (cuando un miembro cambia de lugar de residencia); Funcionales (cuando algún integrante queda inválido a raíz de una larga enfermedad o accidente) y Emocionales (ausencia de un individuo). Por lo que el tiempo para que la persona restablezca su equilibrio emocional, dependerá de su integración emocional que poseía antes de la pérdida y, la intensidad con que viva el trastorno.



Una **pérdida** es un fenómeno que origina alteraciones en la salud mental del ser humano a nivel individual, grupal y social, por lo que debe ser atendido no solamente por sus consecuencias, sino también como una medida preventiva para lograr la reestructuración en los sistemas en crisis (Eguiluz, 1994).

A pesar de que la pérdida sea irrecuperable, la persona intentará restablecer la relación, cuando ya no es posible y tendrá que acostumbrarse a vivir, y eso lleva tiempo. Toda pérdida nos deja ansiosos, aislados, confundidos, vacíos, deprimidos, irritables, enojados, tristes. El duelo crea una sensación de caos, destruye nuestra conexión con una realidad familiar y confortable. Nos roba los sueños y desafía nuestro futuro, es decir, lo que era ya no es y, en lo que creíamos ya no se sostiene. Cambia nuestra vida irrevocablemente, mientras el mundo sigue adelante, el mundo se ha detenido y el tiempo ya no avanza (Bretón, 1997).

Toda pérdida por pequeña que sea prepara a la persona para afrontar las pérdidas grandes y significativas. Perusquia (2000), menciona el inventario de las distintas pérdidas o separaciones que caracterizan la existencia de la persona:

1. NACIMIENTO.
2. CRECIMIENTO (DESARROLLO).
3. CULTURA.
4. BIENES MATERIALES.
5. LAZOS AFECTIVOS.
6. IDENTIDAD PERSONAL.
7. BIENES MATERIALES Y ESPIRITUALES.
8. DE LA SALUD.
9. ILUSIONES (LO QUE SE HA TENIDO).
10. MUERTE.

Aunque, las situaciones vitales que implican el final de algo abundan en nuestra vida, algunos momentos y en especial las crisis, nos ponen frente a estas cuestiones esenciales, con frecuencia algunos autores utilizan los términos pesar, pena y duelo indistintamente, cuando en verdad tienen significados diferentes.



La ruptura del vínculo, que se presenta ante una situación de pérdida, produce sufrimiento y pone en cuestión los pensamientos del ser y existir humanos, afectando el entorno personal, familiar y socialmente básicos. Todo ser humano ha experimentado algún tipo de dolor, y este sufrimiento puede cambiar su vida, por lo que su reacción ante el dolor y el sufrimiento es de no aceptación, de bloqueo y de rechazo, lo que en lugar de ayudarlo le provoca más dolor.

El sufrimiento tiene varios rostros y puede ser causado por la irresponsabilidad humana, por circunstancias fortuitas e imprevisibles, pero está inscrito también en la ley misma de la naturaleza, es decir la dinámica de la separación es una constante de la vida misma. La persona crece en la medida que acepta creativamente el principio de la separación y de la pérdida como condición necesaria para vivir.

También se puede llegar a presentar, ante una pérdida, un choque emocional que se ve reflejado en la dependencia emocional que la persona tenga entre los miembros y que se ve negada, presentándose frecuentemente en familias de alto grado de fusión (Bowen 1991; en Espinosa 2001). Teniendo como consecuencia en la persona la presentación de varios síntomas, que van desde la presentación de una enfermedad física, activando el metabolismo del cuerpo, hasta la presentación de fobias, alcoholismo, fracasos, frustraciones, brotes psicóticos, como los más representativos.

Ante una pérdida existe el inicio de un impacto emotivo, con dudas y negaciones, es decir la persona se cuestiona lo ocurrido, manifestando expresiones como: no pudo haberme ocurrido o debe haber un error. La realidad es difícil de enfrentar, la angustia y la desazón es elevada, como si el psiquismo de la persona tratara de hacer de cuenta que “eso” no paso (Izzo, 2001).

Plaxat (2001), señala que una pérdida se debe entender como, una oportunidad de transformación creativa y saludable, o una oportunidad de aprendizaje. En este caso se debe aprender a: despedirnos, a seguir viviendo desde y para el cambio con todo lo que esto implica; a afrontar y gestionar el malestar, los éxitos, errores y fracasos importantes de la vida, a aceptar que el duelo es un factor importante en la vida, a desterrar el sufrimiento en tiempo, espacio, aptitud y actitudes, a cooperar y no competir, a fomentar valores humanizantes, a proporcionarnos y propiciarnos espacios para la reflexión y la expresión, y por último aprender de la experiencia vivida.

El que el ser humano ante una situación de pérdida, quiera proseguir su vida como si nada hubiera pasado, es una forma de validar la desaparición. Especialmente con



pérdidas traumáticas (accidente, suicidio), es una tarea muy difícil de superar. Esto se consigue cuando la persona se confronta emocionalmente con esa realidad innegable.

Existen muchas pérdidas y ciertas circunstancias requieren una comprensión adicional e intervenciones de ayuda específica. La pérdida del amor, de las ilusiones, de las dependencias y de las expectativas imposibles, también requiere un trabajo de elaboración. A pesar de ser pérdidas necesarias debemos resolverlas para poder crecer.

Gran parte del dolor que experimenta el ser humano es su propia elección, es decir que el dolor no le es impuesto por los demás, cuando ocurre así él tiene la libertad de imponerse y rebelarse; sin embargo para lo que el mismo ha elegido no sucede así y es lo que le produce dolor soltarlo y dejarlo ir. Esto significa dejar de sufrir innecesariamente. Ante el dolor natural hay que tener serenidad, pues es la medicina amarga de la naturaleza, pero en el interior está la sanación a este dolor, reflexionando en el silencio y en la tranquilidad.

Cuando el ser humano sufre más o tiene un gran dolor, se encuentra destruido y esto da como resultado, ser dominado por los demás, e incluso por el mismo, es decir por sus emociones negativas y por todos los pensamientos y acciones que él no acepta en forma consciente al no se liberarse de ellas. Por tal motivo la pérdida es considerada como una valoración basada en un conjunto de factores racionales, emocionales y socio-culturales.

La persona va afrontar la situación según: el tipo de personalidad, su experiencia de sufrimiento, su elaboración de otras pérdidas, ante los recursos propios y, según las relaciones interpersonales habidas. Así será el paso por las fases y las reacciones ante una situación de pérdida que cada persona tenga que afrontar. La mayoría de las ocasiones la persona niega la situación como una manera de evitar el caos interior y poder sobrellevar la situación ante la cual está sufriendo y debe, a pesar del dolor, enfrentar el caos que se presenta en su vida y para el cual no ha sido entrenado.



Por eso es necesario trabajar las emociones y el dolor de pérdida, para aceptar y elaborar ese dolor, pues de lo contrario es muy posible que aparezca alguna forma de depresión. A su vez Pangrazzi (1998) manifiesta que trabajar en las emociones y el dolor no significa centrarse en ellos y no hacer nada más. En general, nuestra sociedad no favorece e incluso teme las expresiones emocionales directas y abiertas, lo que perjudica a quién está experimentando un duelo.

Todos sufrimos distintas y múltiples pérdidas durante el transcurso de la vida. Es inevitable ante estas situaciones vivir un proceso de duelo. El duelo, es la respuesta a la pérdida de status, de un rol o la separación de algo o alguien, entre otros. Es también considerado como un síndrome, porque la persona presenta determinadas manifestaciones y síntomas (Austillo, 1999).

2.1. Definición y Concepto del Duelo.

“El no ser querido es para la única enfermedad, para la que no hay medicina más que la del corazón”
Madre Teresa de Calcuta.

El **duelo** (del latín *dolus*, dolor), es la respuesta normal y natural, no sería natural la ausencia de respuesta, a una pérdida o separación; es también la respuesta a cualquier tipo de pérdida, no sólo a la muerte de una persona. Por lo que el afrontar un tema fundamental de la vida humana, como lo es la pérdida de un ser querido, produce una vivencia de sentimientos y estados de ánimo.

Como respuesta a la pérdida, origina dolor y aunque la experiencia es algo que el ser humano va experimentando largo de su vida, y que forma parte de él, no deja de producirle un sufrimiento. Aunque cada persona experimenta la pérdida de manera diferente, la mayoría de ellas aparecen como negativas para cualquiera que las experimenta.

El duelo, etimológicamente, procede de una palabra latina *dolus*, que significa dolor, doliente, dolorido, y se trata de un sentimiento por haber perdido a alguien o a algo:

- Muerte de un ser querido.
- La separación de los amantes.
- La ruptura de una amistad.



- El desempleo de un trabajo que era estable.
- El abandono de un hogar.
- Una enfermedad grave, pérdida de la salud.

El duelo es entendido como una experiencia vital complicada, formada por un conjunto de procesos psicológicos, físicos, emocionales, relacionales y espirituales, a partir de la noción subjetiva de la pérdida.

En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor es *total* pues es un dolor:

- Ⓢ **BIOLÓGICO** duele el cuerpo.
- Ⓢ **PSICOLÓGICO** duele la personalidad.
- Ⓢ **SOCIAL** duele la sociedad y su forma de ser.
- Ⓢ **FAMILIAR** nos duele el dolor de otros.
- Ⓢ **ESPIRITUAL** duele el alma.

Pérez (1989), enfatiza que es una prueba de coraje y a la tenacidad del espíritu humano y nos recuerda la fragilidad de la vida. Causa problemas físicos, emocionales, espirituales y cognitivos. El pecho y el abdomen suelen doler, nos cuesta respirar concentrarnos y pensar, llegando a experimentar aislamiento social y presiones económicas.

Sherr (1992; Espinoza 2001), también encontró algunas manifestaciones, al entrevistar a un grupo de viudas cuyos maridos habían muerto dos años antes, de insomnio, deterioro de la salud, falta de contacto con la realidad, sensaciones de la presencia de su marido, apatía, falta de interacción social, hostilidad e irritabilidad.

Según Vargas (1993), el duelo es también un proceso psicológico normal que se pone en marcha frente a una pérdida. Crea una angustia intensa y un dolor innegable, siendo un proceso complejo y continuo. Aún cuando es inevitable, muchas personas no están preparadas para resistir los sentimientos que éste trae consigo.

Al proceso de adaptación según Grimberg (1994), se le ha denominado duelo y es uno de los periodos de crisis más intensos que puede experimentar una persona a lo largo de su vida.



Berg-Cross y Cohen (1995) señala, que el duelo tanto en el hombre como en la mujer, representa una pérdida de seguridad que resulta en un estado de tensión y alarma; manifestándose en la persona con inquietud, preocupación con pensamientos asociados a la pérdida, falta de interés en la realización de metas y en la apariencia personal.

Se trata de una experiencia que se vive muy a menudo, pero que se estudia o discute muy poco. No se resuelve el problema por no hablar de él más bien se complica; es por tal motivo una constante para quien tiene que vivirlo afrontándolo hoy o para quién tendrá que vivirlo mañana, porque la separación forma y formará parte de nuestra herencia (Perusquia, 2000).

Ante la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Es decir, toda la vida en su conjunto, duele. Y esta pérdida es considerada como una de las tragedias más grave que le puede suceder al ser humano. Jaramillo (2001) coincide con Plaxats (2001), al manifestar que el duelo es una experiencia global, que afecta a la persona en su totalidad en los aspectos: psicológicos, emotivos, mentales, sociales, físicos y espirituales.

Además, va a ser una experiencia ambivalente por que va a representar para la persona como:

- † Una *posibilidad*: de maduración, que hace que la persona afronte el proceso de una manera diferente y que consiga de manera consciente e inconsciente, deshacer los lazos, adaptarse a la pérdida y volver a vivir de manera sana; fortaleciéndolo psíquica y espiritualmente.
- † Un *riesgo*: de confrontación al hacer un duelo incompleto o mal elaborado que requiera un tratamiento después de 3 o 4 años.

El duelo es una vivencia penosa y dolorosa, que causa todo lo que ofende a nuestro impulso vital. Y aún elaborado de manera natural, necesita ayuda para que la persona soporte el sufrimiento.

Es también considerado como una dinámica humana contramarcada por las siguientes características:



- ⊙ **ES INEVITABLE** Una condición indispensable para el crecimiento es el cambio, y éste no sucede sin la separación. Es una dimensión necesaria de la vida.
- ⊙ **CONLLEVA SUFRIMIENTO** Es como un túnel y el único modo de salir de él, es atravesarlo, aceptar su oscuridad como condición para acercarse gradualmente a la luz.
- ⊙ **ES PORTADOR DE CRECIMIENTO** No se puede crecer sin sufrir y la vida conlleva un sin fin de separaciones. Es la condición para madurar.

La pérdida es psicológicamente traumática en la misma medida que una herida o quemadura, por lo cual siempre es dolorosa. Requiere un tiempo y un proceso para volver al equilibrio normal que es lo que constituye el duelo.

2.2. Elementos del Duelo.

“Hay que arriesgarnos y descubrir quién verdaderamente está dentro de nosotros; con nuestras experiencias, dolores y diferencias hay: un ser único, irrepetible y maravilloso”...

En quienes sufren la pérdida de un persona con un valor afectivo, tiene lugar el proceso de duelo, que es un proceso durante el cual se atraviesan diferentes etapas, esto es un trabajo que debe realizar la persona que sufre una situación de pérdida, es decir el doliente.

Por lo tanto el duelo, en términos terapéuticos, es indispensable no dejarlo incompleto, congelado, reprimido o anormal, ya que esto daría lugar a una depresión sintomatológicamente más severa.

Dicho proceso de duelo ha sido dividido en etapas por diferentes autores, algunas etapas difieren en cuanto al momento de aparición o nombrarlo, sin embargo no necesariamente estas etapas aparecen en un orden cronológico establecido, incluso pueden experimentarse más de una vez e irse repitiendo alternativamente.



2.3.1. *Etapas del duelo.*

Elizabeth Kübler Ross (1969, en Craing 1990), señaló cinco etapas en el proceso del duelo: negación, ira, negación-racionalización, depresión y aceptación. A esta autora se le ha considerado como la pionera en el trabajo con moribundos, y ha descrito las etapas del duelo de la siguiente manera:

1.- *NEGACION Y AISLAMIENTO*: Período en el cual se reúnen las fuerzas físicas y emocionales para el enfrentamiento con la realidad del deceso. Generalmente la negación es una defensa provisional y pronto será sustituida por una aceptación parcial. Funciona como un amortiguador después de una noticia inesperada e impresionante, permite a la persona recobrase, y con el tiempo movilizar otras defensas, menos radicales. Pueden aparecer sentimientos de culpa por no llorar, por lo que es necesario que cuando surjan los sentimientos de deshago se dejen aflorar libremente. La negación, por lo menos la negación parcial, es habitual en casi todas las personas.

Generalmente es más tarde cuando el paciente usa el aislamiento, más que la negación, es decir, es frecuente que el paciente pueda hablar de su estado de salud y de su muerte como próxima, pero sólo con alguna persona en particular, especialmente con un motivo de confesión.

2.- *IRA*: Puede externarse como rabia o interiorizarse como depresión. Lo saludable es externarla en forma positiva, sacándole partido a esa energía acumulada, reprimida y orientarla hacia algo en propio provecho. En el fondo, el enojo es temor. El miedo puede surgir al no saber cómo enfrentar cualquier complicación o actividad sin el otro.

El dolor y la soledad como sentimientos que afloran en esta etapa, se evitan culpando a otros, y muchas veces se hace enojándose y negando nuestro enojo. En realidad esto refleja el miedo a la no a aceptación de los otros. Y con el dolor físico, también surge la rabia, la envidia y resentimientos contra quienes no pueden hacer algo por evitarlo.

En contraste con la fase de negación, esta fase de ira es muy difícil de afrontar, esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones y se proyecta contra lo que les



rodea, a veces casi al azar; debe evitarse entonces tomar esos sentimientos dirigidos a los a otros como algo personal.

3.- *PACTO*: Esta fase dura breves períodos de tiempo y se trata de realizar un deseo como premio a un buen comportamiento. Lo que más suele desear es una prolongación de la vida, o por lo menos, pasar unos días sin dolor y sin molestias físicas. Para el cumplimiento de este deseo se establece un plazo que es impuesto por el mismo paciente, y generalmente se realiza la promesa de no pedir nada más. La mayoría de los pactos se hacen con Dios y tienen un carácter confidencial. Generalmente estas promesas llegan a relacionarse con sentimiento de culpabilidad, y esos deseos pueden llegar a ser la enmienda.

4.- *DEPRESION*: Enojo dirigido hacia adentro, incluye sentimientos de desamparo, falta de esperanza, impotencia, tristeza, decepción, soledad; y conductas como alejamiento de la gente y actividades, pérdida de capacidad de gozo y satisfacción, alejamiento de situaciones agradables, presencia de malestares físicos reflejados en dolor, indisposiciones, fatiga, mala digestión y perturbaciones del sueño. Dichos síntomas pueden aparecer y son normales si se presentan temporalmente, al igual que si surgen sentimientos de melancolía y desesperanza. Sin embargo, si continúan y si se pierde todo interés por seguir viviendo, es necesario pedir ayuda profesional. La actividad física, adecuadamente dirigida en esta etapa es la única fuente para sobreponerse y enfrentar la situación.

La culpa puede ser un sentimiento que surja en este estado cuando afloramos sentimientos respecto a deudas, “si debí o hubiera”. Quizá esto haya sido intencional, sin embargo es valiosísimo reflexionar y “perdonarse”. También pueden surgir culpas irracionales y estas perturban hasta que se haya decidido no vivirlas. La muerte no puede cambiar, pero si nuestros pensamientos al respecto.

La depresión suele tener dos fases:

- 1) *Depresión reactiva*, que es acompañada a menudo por sentimientos de culpabilidad y vergüenza. Se experimenta al ver no logrado satisfactoriamente todos los esfuerzos pasados, y al ver los problemas que están ocasionando en el presente.



- 2) *Depresión preparatoria*, en la que se experimenta una pérdida inminente, es decir cuando ya no puede hacerse nada por lo que viene, para enfrentarse a lo desconocido.

En este tipo de depresión manifiesta un alejamiento, porque el proceso para la aceptación de su condición es interiorizado y manejado desde dentro.

5.- *ACEPTACIÓN*: Esta etapa implica que el paciente aprenda a vivir en el presente. Al dejar atrás sentimientos negativos y al liberarse de ellos a través de haberlos experimentado, ya se habrá alcanzado la realidad y vivirá en el presente sin atormentarse ni añorar el pasado. Si el paciente ha tenido el tiempo y el apoyo necesarios para elaborar las fases anteriores del duelo, entonces conseguirá llegar a esta etapa de aceptación de la muerte, libre de los sentimientos que le producirán diversos malestares psicológicos y emocionales.

También se está desprovisto casi por completo de sentimiento, es decir, no vive una felicidad pero tampoco representa un estado de amargura, se le encuentra como si el dolor le hubiera desaparecido y hubiera dejado de luchar.

Lo anterior no significa que todos logren atravesar por cada un de estas etapas de la mejor manera y teniendo como óptimo resultado la aceptación. Hay algunos pacientes que esta última fase de aceptación la experimentan en sólo pocos minutos antes de la muerte y, en el final continuar luchando y nunca abandonaron la esperanza.

Dicha esperanza se puede ver no como una esperanza real, sino más bien una obsesión por aferrarse a lo que ya saben perdido. Dichos sentimientos en el proceso de duelo varían de persona a persona, pero se ha encontrado un patrón en común de experiencias.

Por otro lado, a través del trabajo del doctor Reyes (2000), con pacientes terminales, recopilando las características más representativas de la población mexicana, existen algunas diferencias con respecto a las etapas descritas por Kübler-Ross, debido a la idiosincrasia del pueblo mexicano, que él describe como religiosa.



Lo característico de las etapas descritas por Reyes, es que la tristeza es un sentimiento que se hace manifiesto en todo el proceso, el cual Kübler Ross no menciona. También afirma que las etapas de duelo son vividas tanto por el enfermo como por su familia. Dichas etapas son las siguientes:

1.- *ANGUSTIA*: En ésta se presentan la negación y el aislamiento, pero la mayoría de las veces aparece una real resignación en lugar de la negación; observándose raramente casos de aceptación. Lo anterior es demostrado por el hecho de que frases como “*estamos en manos de Dios*” o “*es la voluntad del Señor*”, nos hacen percibir que la idiosincrasia del mexicano, altamente religiosa, transforma los sentimientos de negación a la resignación e incluso la aceptación. Sin embargo, la angustia es un estado a cómo será la vida de los sobrevivientes, su situación económica, la soledad y el desamparo; por consiguiente esta fase está llena de sentimientos de profunda tristeza.

2.- *La FRUSTRACIÓN*: Esta etapa también está caracterizada por la influencia de cierta religiosidad, que lleva a la represión de los sentimientos de rabia. Sin embargo existen casos en los que se manifiesta abiertamente un odio hacia Dios o hacia la vida, puesto que la frustración radica en la impotencia para concluir con los proyectos comenzados o la elaboración de los proyectos comenzados, o la elaboración de los proyectos planeados. En dicha etapa se manifiestan también profundos sentimientos de tristeza.

3.- *La CULPA*: El sentimiento de culpa se basa en un absurdo. Generalmente se realizan promesas, con el fin de aliviar dichas culpas originadas por pensamientos irracionales: “si no me hubiera portado así, esto no me estaría sucediendo”: Y con esta clase de pensamientos surge la imperiosa necesidad de perdonar y perdonarse.

4.- *La DEPRESION*: Es la siguiente fase, que aparece como respuesta a las pérdidas sufridas, reales o simbólicas, económicas o afectivas, ésta es una depresión reactiva. Y a diferencia de las establecidas por Kübler Ross, antes de la depresión anticipatoria, surge la depresión ansiosa, que es una depresión cargada de dolor. Consiste en que todo el Yo quiere morir y también vivir, provocándose así una guerra en el interior del paciente llenándolo de profunda tristeza. Su primer síntoma generalmente es la aparición de hipocondría. Las otras manifestaciones psicológicas variarán, dependiendo del tipo de enfermedad, por ejemplo “... *un cardiópata manifestará mucha angustia, un cirrótico*



tendrá angustia y culpa, un enfermo de SIDA estallará en rabia hacia Dios, un canceroso con frecuencia manifestará sentimientos de culpa referente a lo religioso...” (Reyes, 2000).

5.- *La ACEPTACION*: Ésta surgirá dependiendo del tiempo y la ayuda adecuada que se le haya proporcionado al paciente, y también de la conciencia religiosa y espiritualidad del mismo. El paciente que así llega a esta etapa, se despide de sus seres queridos sin resentimientos y lleno de una paz absoluta consigo mismo.

Pangrazzi (2001b), señala que el proceso de duelo consta de las siguientes etapas por las que se suele pasar en la elaboración del sufrimiento:

1. Aturdimiento inicial.
2. Lamentación.
3. Negación.
4. Rechazo.
5. Miedo y ansiedad.
6. Culpa.
7. Bronca.
8. Resignación.
9. Recobrando serenidad interior.
10. Integración y aceptación.

Las variables en relación a estas etapas que se presentan en el proceso de duelo, pueden ser comprendidas desde el punto de vista económico, social y cultural de las personas. Incluso la persona que apoya o acompaña a un doliente, muchas veces enfrenta un duelo sin estar del todo consciente de ello.

2.3.2. *Fases del Duelo.*

Las fases del duelo, son etapas por las cuales transcurre el tiempo de recuperación, tienen reacciones normales y esperadas ante cualquier pérdida, y son comunes en todos los individuos que se encuentre viviendo un duelo. Además pueden presentarse simultáneamente, predominando una sobre otra o escalonadamente, pudiendo persistir algunas por un tiempo más prolongado o continuar en la siguiente fase.



Esto nos permite entender y ver el duelo como un proceso, es decir como un camino a recorrer y no como un hecho a superar.

El proceso de duelo, tiene varias etapas para su elaboración, pero generalmente tiene lugar en tres fases que son las siguientes:

- Primera fase:** El doliente va de una aflicción alta a una baja.
- Segunda fase:** El doliente no experimenta una aflicción intensa inmediatamente ni después.
- Tercera fase:** El doliente permanece afectado durante bastante tiempo.

Para Montoya (2000), las fases del duelo se dividen de la siguiente manera:

1. **Primera fase del duelo: La aflicción aguda**

La persona no cree lo que ha pasado, tiene incredulidad, negación-aceptación, confusión, inquietud y angustia aguda.

2. **Segunda fase: Conciencia de la pérdida.**

La persona acepta en pensamiento y realidad la nueva situación, se caracteriza por una desorganización emocional, una constante sensación de crisis nerviosas y tendencia a perder la cordura.

3. **Tercera fase: Conservación-aislamiento.**

Es considerada como el peor periodo de todo el proceso de duelo, donde la aflicción se parece más a una depresión.

4. **Cuarta fase: Cicatrización.**

Este periodo significa aceptación intelectual y emocional de la pérdida, y un cambio en la visión del mundo de forma que sea compatible con la nueva realidad y permita a la persona desarrollar nuevas actividades y madurar.

5. **Quinta fase: Renovación.**

La persona ha realizado cambios en su sentido y estilo de vida, ha recuperado su nivel normal de autoestima y ha aceptado la pérdida, aprendiendo a vivir sin ella y reaccionando aceptablemente ante está.

Este mismo autor enfatiza la importancia de la discrepancia del tiempo durante el proceso de duelo, y aunque es común decir *que el tiempo lo cura todo*, asienta en que los tres tipos de tiempos existentes no tienen la misma presencia durante el duelo. Los tiempos que se presenta son:



1. *Tiempo cronológico:* es el medido por los relojes, el dolor de la pérdida en lugar de mejorar empeora y su importancia durante los primeros meses del duelo suele ser menor.
2. *Tiempo biológico:* es la forma en la que el cuerpo envejece, es el impacto del paso del tiempo cronológico en la existencia física y no parece tener mucha importancia durante el duelo.
3. *Tiempo subjetivo:* es la percepción o vivencia subjetiva del paso del tiempo cronológico, es el tiempo que en lugar de mejorar suele empeorar a medida que el deudo adquiere conciencia de la pérdida y el presente puede llegar a ser caótico.

Esto se debe a que el dolor del duelo, es un dolor que en lugar de mejorar empeora con el tiempo y no tiene perspectiva de mejora a corto plazo, por lo que se requiere que el individuo en su proceso de recuperación, acepte que es un proceso lento y doloroso. Además de que se requiere que se examine y revalore el concepto de pérdida y duelo dentro de su propia existencia, para llegar así a vivir, y no sólo sobrevivir después de una pérdida.

Para Pangrazzi (2001b), el proceso de duelo tiene cuatro fases secuenciales:

1. Experimentar pena y dolor.
2. Sentir miedo, ira, culpabilidad y resentimiento.
3. Experimentar apatía, tristeza y desinterés.
4. Reparación de la esperanza y reconducción de la vida.

Dentro de estas tres fases del proceso de duelo, se puede encontrar relevancia de acuerdo a las etapas que el proceso tiene para su elaboración, considerando que el ser humano ante una pérdida puede manifestar tanto las etapas y sus fases en diferente orden y vivirlo según sus circunstancias.



Por otra parte en el significado del luto es evidente el dolor sentido por la pérdida de un ser querido expresado en forma de autoenajenación, en este lapso la vida social queda suspendida para aquellos afectados, se abstienen de diversiones, usan vestidos viejos o de color negro, otros se rasuran el pelo o bien lo dejan crecer largo y desaliñado. En efecto la muerte de un ser querido deja una desolación, como desierto, que provoca una crisis profunda del sentido de la vida.

2.3.2. Teorías del luto.

Según Lazcano (1991), describe tres teorías psicológicas del luto, con las que se puede confrontar hoy en día la situación existencial de una pérdida grave:

1. TEORÍA BIOLÓGICA

Señala que el luto rompe una unión de apego, desde esta óptica el luto es un proceso que tiende a resolver el problema de la supervivencia no asegurada. Cuando el luto se desarrolla normalmente tiene más o menos la conducta siguiente: primeramente se observa una fase en la que existe la búsqueda espasmódica de la persona desaparecida, seguida de una segunda fase en la que dominan vivencias de alarma: rabia, culpa, depresión; apareciendo después una tercera fase se caracteriza por una desvinculación o desunión con el desaparecido, en este momento se forma una nueva identidad y la posible instauración de otras nuevas opciones.

2. TEORÍA PSICOANALÍTICA

Refiere que primeramente la persona de luto tenderá a una búsqueda frenética de la persona perdida (volver a los lugares habituales de encuentro), que implica un carácter defensivo, adquiriendo un significado de “negación” de la pérdida sufrida; igualmente la rabia, depresión y la culpa tendrán un carácter defensivo mas avanzado que la anterior (negación); posteriormente viene la desunión con el objeto de amor perdido, que el psicoanálisis llama, retiro de inversión líbica, es donde a partir de la culpa y la depresión se empieza a concebir posibilidades de reparación de la pérdida sufrida. Esta reparación consiste en hacer vivir dentro de sí el objeto de amor perdido en la realidad exterior, a través de una identificación idealizadora con el desaparecido, haciendo posible su introyección.. Una vez que el objeto perdido vive dentro de nosotros se puede aceptar la muerte externa y la libido desempleada por el objeto de amor perdido se vuelve disponible para otras inversiones objetuales.

En resumen que para la teoría psicoanalítica sobre el luto, la pérdida se supera a través de la reparación, es decir, cuando se hace revivir dentro de sí (mediante todas las etapas descritas) a la persona querida muerta.



3. *TEORÍA EXISTENCIALISTA*

En su primera fase, el dolor es locura. Se quiere revocar lo irrevocable, llamar a quien no puede contestar, sentir el roce de la mano que se ha ido para siempre, ver la luz de unos ojos que ya no nos sonreirán y en los que la muerte ha cubierto de tristeza todas las sonrisas que brillaban. A nosotros nos remuerde vivir, nos parece que robamos algo que es propiedad de otros, quisiéramos morir con nuestros muertos.

Las personas tienden a asimilar la pérdida de un ser querido de diferentes formas. Para algunos la experiencia les sirve como oportunidad para el crecimiento personal, a pesar de ser un momento difícil y doloroso. No existe una forma correcta de asimilar la muerte. La forma en la que una persona en particular manifiesta su pena dependerá mucho de su personalidad y de la relación que tuvo con el fallecido. La forma en que se desarrolló la enfermedad, las características culturales y religiosas del individuo, la forma en que afronta situaciones difíciles, su historial de salud mental, los sistemas de apoyo a su disposición, y su estado económico y social.

El duelo incluye el proceso de incorporar la experiencia de la pérdida en la vida de la persona, y se ve influenciado por costumbres culturales, rituales, y las reglas sociales sobre como lidiar con la pérdida. Lo que genera modalidades y tipos de duelos, como una respuesta del ser humano ante dicha experiencia.

2.3. Modalidades del duelo.

“El silencio es como la ropa que nos cubre, que al romperlo nos deja solos y desamparados”.

El proceso de duelo no se realiza de inmediato, está constituido por una serie de movimientos, o fases, en la vida anímica de la persona, que se alternan entre sí, se superponen, y hasta se refieren con periodicidad. Tanatológicamente se reconocen tres modalidades del duelo (Tovilla, 1994 en Pérez, 1995).



Las modalidades o los tipos de duelo son los siguientes:

1. *DUELO NORMAL*

Tiene una duración aproximada de seis meses a un año y consta de varias etapas: la de negación; la de enojo y culpa; en donde el resentimiento es contra todos; la de regateo ante la incapacidad y en donde se pretende ganar tiempo, y la de depresión, caracterizada por alteraciones del sueño, de la libido, fatiga, y en ocasiones se inicia o propicia el consumo de alcohol o algunos medicamentos.

2. *DUELO PATOLÓGICO O COMPLICADO*

En el que se presentan las mismas características del normal pero no se disipan aún después de dieciocho meses de la defunción y el que lo padece enfrenta un sentimiento de culpabilidad permanente.

3. *DUELO ANTICIPATORIO*

No es más que la aceptación de un evento irreversible. Es característico sólo de la familia, permite comentarios intrafamiliares sobre el tema, los cuales descargan un poco de la tristeza y facilita que a través de estos comentarios se refuerce la esperanza familiar, además el apoyo de todos elimina cualquier sentimiento de culpa.

Por tal motivo, distinguir entre formas no comunes y normales del duelo es difícil debido a que las respuestas anormales reflejan una mayor intensidad, prolongación o variación del duelo normal. Sin embargo, considerando la variabilidad, individualidad en cuanto a su expresión y cronología, y otros factores situacionales y sociales, el duelo puede tomar muchas formas; pues cualquiera que sea la razón muchas veces el individuo no sigue el curso normal del duelo, llevando a cabo de una manera poca adaptativa, lo que conlleva como mayor prioridad buscar ayuda profesional.

Por su parte Bautista (2001c), menciona que existen diversos tipos de duelo, según las circunstancias de su origen, la actitud y el tiempo que se da en la elaboración del proceso de duelo:

- *ANTICIPADO*: precedido con tiempo y pleno conocimiento de la situación, permite prepararse anímicamente.



- **RETARDADO:** por no asumir la realidad o por preocupaciones urgentes, no se afronta la situación, se demora el proceso de aceptación, perdura el sufrimiento y no se da una elaboración positiva.
- **CRÓNICO:** la reacción dura años, produciendo constantes sufrimientos.
- **EMERGENTE:** el sufrimiento reaparece según etapas, fechas, situaciones...
- **PATOLÓGICO:** se desencadenan mecanismos de defensa que alteran emocionalmente a la persona y que necesitara apoyo espiritual y profesional.
- **EXTRAORDINARIO:** ocasionado por situaciones críticas de la muerte: aborto, suicidio, homicidio, tortura, cuerpo sin aparecer, guerras, catástrofes, entre otras.
- **COMUNITARIO:** afecta a muchas personas y por mucho tiempo. Nadie puede hacer el duelo del otro, pero nadie debe hacerlo sólo.
- **SALUDABLE:** tras un proceso de elaboración del sufrimiento se llega a la paz y serenidad.

Los tipos de duelos por su intensidad, circunstancias, implicaciones emotivas, conflictos y reacciones anómalas, hacen que la persona somatice o entre en un cuadro depresivo. Por lo que es importante ayudar a detectar el origen del dolor y dar soluciones rápidas, esto se manifiesta más en los duelos extraordinarios o patológicos. En estos casos la persona vive en soledad su dolor, abrazando y estrujando aún más el corazón herido, se debe al inicio llorar hacia fuera y, luego hacia dentro autoconfrontándose.

2.4. Manifestaciones del Duelo.

“El dolor no es inaguantable, lo inaguantable es tener el cuerpo aquí y la mente en el pasado o en el futuro”. Anthony de Mello

La manifestación e intensidad del sufrimiento en el duelo, va en relación con el tipo de pérdida, las causas y las circunstancias que la persona haya experimentado, no es la misma expresión ante una pérdida de un bien material, a la de un ser querido.

En el proceso de duelo y en los efectos que se presentan dentro de éste, se involucran el aspecto individual y familiar, el medio ambiente, la experiencia de vida y las actitudes de los familiares (Durán, 1991). También los factores socioculturales de género y



espirituales repercuten en el proceso, e incluso dentro del contexto social existe una marca diferencia en la manera en que el hombre y la mujer manifiestan este proceso.

A este respecto Espinoza (1992), señala que la mujer tiende a girar en torno a las demandas de otros y tiene más facilidad para acercarse a sus seres queridos, tiene más redes de apoyo, más actitudes de expresividad y cierta flexibilidad hacia sí misma y los demás. Mientras que para el hombre la manifestación de una situación de duelo es más difícil, pues se le ha educado para demostrar fortaleza (física y emocional), y dejar cualquier manifestación contraria, no permitiéndole cualquier tipo de expresividad (Corsi, Dohmen, Sotés, y Bonino, 1995).

El duelo nunca acaba en un sentido, solo se encuentra un lugar adecuado para lo que se perdió en la vida emocional del deudo, que le permite continuar viviendo de una manera eficaz en su mundo (O'Connor, 1996).

Paredes (1999), señala que el duelo consiste en la reacción cultural, consciente e inconsciente ante una pérdida. Éste incluye el proceso de incorporar la experiencia de la pérdida en la vida de la persona, y se ve influenciado por costumbres culturales, rituales, y las reglas sociales sobre como lidiar con la pérdida.

Para Bautista (2001a), la forma de expresar el duelo está estrechamente relacionada con la cultura a la que pertenece, a las situaciones que rodean la pérdida, la situación vital. Ésta va a abarcar distintos tipos de emociones, tales como llanto, negación, aturdimiento, entre otros.

En estos casos el terapeuta, debe tener la sensibilidad necesaria para permitir la construcción de la realidad mediante el análisis de sus interpretaciones, creencias y explicaciones que la persona tiene de una situación de pérdida, para poder tratar el proceso de duelo. Las manifestaciones de duelo aparecen de la siguiente manera:

- A. *Sentimientos:* Tristeza, soledad, añoranza, ira, culpabilidad, autorreproche.
- B. *Sensaciones físicas:* Estómago vacío, tirantez en tórax o garganta, hipersensibilidad a los ruidos, sentido de despersonalización, sensación de ahogo, boca seca.



- C. *Cogniciones o pensamientos*: Incredulidad, confusión, preocupación, presencia del fallecido, alucinaciones visuales y auditivas.
- D. *Comportamientos o Conductas*: Sueño con el fallecido, trastornos del apetito por defecto o por exceso, conductas no meditadas dañinas para la persona (conducción temeraria), retirada social, suspiros, hiperactividad y llorar, frecuentar los mismos lugares del fallecido.

En las manifestaciones del proceso de duelo queda dañada la biología de la persona, su corporeidad, se resiente la biografía sus proyectos estilos de vida, su mundo espiritual y emocional, y se reduce la biofilia es decir su sentido existencial. Además afecta a la persona en todas sus dimensiones física, emocional, intelectual, social y espiritual, y en cada una de ellas se manifiesta con diferentes reacciones (Pangrazzi, 2001).

2.5. Finalización del Duelo.

“Liberar en cada hombre lo que le impide ser el mismo, permitiéndole realizarse según su genio singular”. Oliver R.

La profundidad del dolor que presenta el ser humano, lo convence de que nadie puede ayudarlo o de que no podrá sobrevivir. De ésta manera, cuando las sociedades atraviesan por periodos prolongados de violencia y conflicto intenso, durante los cuales las posibilidades de elaboración del duelo son mínimas, estas angustias, rabias y venganzas colectivas se convierten en un sedimento emocional y social, que alimenta sus acciones y respuestas mientras perpetúa el accionar violento y reafirma las ideologías que le sustentan. En consecuencia, el tejido social se debilita cada vez más y el impacto psicológico, social y cultural sobre los individuos y las sociedades aumenta (Riaño, en Campione, 1994).



Barrios (1998), menciona que cuando se trata de ignorar o demorar el duelo éste encuentra un camino para hacerse conocer, es decir no se evapora si se ignora, y siempre busca una salida para su manifestación.

Por lo que, se requiere: Establecer estrategias que lleven a la aceptación y su expresión controlada y segura de lo que se está viviendo en ese momento, Desarrollar las habilidades necesarias para desenvolverse en las nuevas situaciones. Pensar en que es imposible abarcarlo todo, pero no olvidar que los seres humanos somos adaptables, Aceptar que se pueden establecer nuevos apegos, sin que por ello dejemos de querer a quién se fue, pero sobre todo recordar que la mejor manera de sanar una herida y aceptar una pérdida, es otorgarle un lugar en nuestro corazón y respetando ese hueco, permitir un espacio para los demás.

El ser humano aunque en ocasiones experimenta situaciones de alegría o de dolor, le es difícil expresar o manifestar lo que está sintiendo. Al respecto Perusquia (2000) enfatiza que la persona crece, en la medida que acepta creativamente el principio de la separación y de la pérdida como condición necesaria para vivir. Cuando lo que se intenta es bloquear el duelo: evitándolo, suprimiéndolo o negando que existe dolor, sólo se logra prolongarlo. Lo que se reprime aparecerá más adelante y hay que abordar el dolor para poder superarlo.

Será la aceptación de la pérdida, su integración y desde ahí una reacomodación de su vida. Nadie atraviesa este proceso de igual manera, el objetivo es acompañar a aquellos que atraviesan una pérdida, hasta su recuperación, momento en que les es posible armar un proyecto de vida diferente acorde a su nueva realidad, sin el dolor intenso inicial y con su identidad reestructurada (Bautista, 2001c).

El duelo deja de ser una enfermedad, cuando puede ser elaborado adecuadamente. De no ser así pueden aparecer complicaciones tales como duelos crónicos, retrasados, exagerados o enmascarados; cada uno de los cuales necesitan trabajarse con procedimientos específicos de acuerdo al caso (Pangrazzi, 2001).



Además de que la sociedad actual ha eliminado muchas expresiones del duelo y ha reducido otras con lo cual no se facilita su sana elaboración. Y se deja de lado el ritual que cada ser humano tiene para sobrepasar una situación de pérdida y que constituye un caudal acumulado que logra una sana y sabia manera de ayudar emocionalmente a las personas en duelo, permitiéndolo expresar sus sentimientos ante dicha situación.

La no-elaboración del duelo a nivel individual puede tener repercusiones sociales, psicológicas y emocionales. En el ámbito grupal las consecuencias pueden alimentar angustias, impotencias o rabias colectivas; que, al carecer de medios de expresión, terminan canalizándose o bien quedando en la memoria repetitiva y no procesada de la venganza, en la internalización del odio, en la construcción de ideologías de exterminio, o bien en la autodestrucción. Por el impacto a nivel individual, organizacional, social y en los otros ámbitos de la vida que tiene una situación de pérdida, y por el tipo de emociones que se presentan de manera interna y externa en cada una de las personas que se ven afectadas ante dicha situación. Es necesario plantear alternativas que ayuden a las personas o manejar sus emociones en este episodio, procurando así mejorar la calidad de vida en todos los ámbitos que contemplan al ser humano.

Dentro de la elaboración del Duelo debemos considerar lo siguiente:

1. Permitir la expresión de emociones: respetar silencios y permitir el llanto.
2. Dar mensajes congruentes: de compasión y de ayuda.
3. No dar falsas esperanzas.
4. Preguntar necesidades.
5. Sugerir distracciones.
6. Mantener una mirada de interés y comprensión.
7. Contacto físico y proximidad.
8. Derivar.



En base a esto es necesario considerar una serie de aspectos, para poder finalizar el proceso de duelo, tales como:

1. ACEPTAR la realidad de la pérdida.
2. SUFRIR pena y dolor emocional.
3. AJUSTE al medio sin la persona desaparecida.
4. QUITAR la energía emocional reconduciéndola hacia otras relaciones.

El hablar de la persona desaparecida sin dolor es un indicador de que el duelo ha terminado, dos años es la fecha más aceptada para vivirlo. Hay personas que nunca completan el duelo reapareciendo la pena de vez en cuando.

Para hablar de una transformación saludable del duelo, se debe tener una buena comunicación, se debe conocer y respetar los distintos significados que la persona le da al concepto. El afirmar que el duelo debe ser elaborado no significa que está elaboración deba ser siempre saludable, pues es en la mayoría de los casos es complicada y en algunos otros puede adquirir formas patológicas.

El ser humano lo que busca es sanar su herida emocional, es decir que quede bien cicatrizada, lo que significa que pueda recordar lo que la ocasiono, al ser o la situación, sin sentir el gran dolor del principio. Todo esto implica una despedida, desaferramiento, resituar lo perdido, renovar el significado y rehacer su propia vida (Izzo, 2001).

El duelo no finaliza de la noche a la mañana, es un proceso de sanación donde la persona está enfrentando y elaborando una situación dolorosa y de reajuste en todos los aspectos de su vida; se manifiestan altibajos anímicos, obstáculos, y es un dolor vivido sin anestesia, con el cual se convive diariamente donde el corazón acribillado por la pena y la ausencia, por la extrañeza y el apego, tiene mucho que decir y necesita ser escuchado.

La persona experimenta emociones tan fuertes y parece que el tiempo se detiene, donde el sentir tiene su propia lógica, pues la razón no entiende lo que el corazón experimenta y brotan lágrimas a la tierra de desesperación y lágrimas al cielo en señal de respuesta y esperanza a su inaguantable dolor.



Para apoyar a una persona a la elaboración de su proceso de duelo es necesario, cuidar su mente y su corazón, es decir establecer una actitud de escucha y un diálogo que encamine a la aceptación del sufrimiento y sus reacciones; lo que no se asume, no se redime, la sanación del duelo es externa e interna, y la persona es objeto y sujeto de su duelo. Esto permitirá elegir la actitud ante el dolor y poder identificarlo y superarlo por sí mismo.

Es necesario confrontar a la persona en su dolor, desde el ir modificando sus esquemas mentales, pues no todo lo que brinda alivio nos ayuda a sanar el sufrimiento ante el duelo. Hay que ir desapegando a la persona, para que logre una sana elaboración de su proceso de duelo, pues la intensidad del duelo es proporcional a la fuerza de los apegos.

Para que la persona logre esto se requiere de voluntad, tiempo y recursos de su parte, y del apoyo y ayuda de los otros. Aunque también se ven involucrados su propia historia y personalidad, así como las experiencias anteriores que ha vivido ante una pérdida.

La extrañeza, el apego y la pena de la pérdida actúan profunda e inconscientemente en el psiquismo de la persona, produciendo al inicio del duelo alucinaciones olfativas, auditivas, táctiles, visuales y oníricas. Estas alucinaciones son consideradas necesarias, naturales y normales, formando parte del desapego físico y emocional, pero si perduran tienen repercusiones negativas (Pangrazzi, 2001b).

Plaxats (2001), entiende al ser humano como un compendio de cinco dimensiones: mental, física, emocional, relacional/social y espiritual, con sus distintas maneras de comprender cada una de estas dimensiones. También señala que debe existir una humanización en las relaciones intra e interpersonales, y más aún en el acompañamiento ante pérdidas significativas. Aunque en la mayoría de las veces una situación de pérdida, a pesar de ser esperada, nos llega de sorpresa y cada ser humano la vive de diferente forma y en ocasiones no hay tiempo suficiente para trabajarlo o sobrellevarlo.

Una segunda instancia para llegar a elaborar un proceso de duelo, se abordó en este capítulo describiendo cada uno de los conceptos que lo conforman. Por lo que en el siguiente capítulo, se abordará la última instancia para llegar a elaborarlo, donde la persona reforzará el conocimiento de sí misma, de sus emociones, sus pérdidas y sus



duelos, para llegar a manejarlos. Permitiéndole llegar Las terapias de las distintas corrientes de la psicología, se han dedicado a la atención de las personas en un proceso de duelo, en el presente proyecto se concentrara sólo en la Terapia Humanista que a continuación describiremos.

Por medio de las emociones se llega a reconocer, aceptar y elaborar un proceso de duelo y en base al conocimiento de si mismos, se llega a elaborar de una forma sana y a tener un manejo adecuado de las emociones que el ser humano manifiesta ante dicha situación. En el siguiente capítulo se describirá el taller “*conociéndome y conociendo mis emociones*”, donde se planteará la alternativa de este proyecto.

CAPÍTULO 3



TALLER
"CONOCIÉNDOME Y CONOCIENDO
MIS EMOCIONES"



AMIGO MÍO

Amigo mío..., yo no soy lo que aparento. Mi apariencia no es sino un ropaje que visto, un ropaje cuyo cuidadoso entretreído me protege a mí de tus preguntas y a tí de mis descuidos.

El “yo” que llevo en mí, amigo mío, habita en la morada del silencio, y en ella se quedará para siempre, inadvertido e inabordable.

No deseo que creas lo que digo ni que confíes en lo que hago, pues mis palabras no son sino tus pensamientos, convertidos en algo sonoro, y mis acciones no son sino tus esperanzas llevadas a la acción.

Cuando dices: “El viento sopla en dirección Este”, yo exclamo: “ Sí, claro que sopla hacia el Este.”. Pues no quiero que te percares entonces de que mi mente no habita en el viento, sino en el mar.

Cuando es de día para tí, amigo mío, para mí es de noche. Pero aún entonces hablo de la luz del día que baila por las colinas, y de la sombra purpúrea que atraviesa el valle; pues no puedes oír las canciones que canto en mi oscuridad ni ver las alas que agito entre las estrellas. Y no quiero esforzarme para que oigas y veas lo que me sucede; prefiero estar solo en medio de la noche.

Cuando tú subes a tu Cielo, yo bajo a mi infierno. Incluso entonces me llamas a lo largo del golfo infranqueable que nos separa: “¡Compañero, camarada mío!”. Y yo te respondo: “¡Compañero, camarada mío!”, porque no quiero que veas mi infierno. Las llamas te quemarían los ojos y el humo te sofocaría. Pero yo amo demasiado mi Infierno como para querer que tú lo visites. Prefiero estar a solas en mi Infierno.

Tú amas la verdad, la Belleza y la Justicia y, por darte gusto, yo asiento y hago como que amo esas cosas. Pero en el fondo de mi alma me río de tu amor por todo eso, aunque no permito que veas mi risa. Prefiero reírme yo solo.

Amigo mío, eres bueno, prudente y sensato, aún más, eres perfecto. Por mi parte, yo también hablo contigo con sensatez y cordura. Y, sin embargo, estoy loco. Pero enmascaro mi locura quiero estar loco a solas.

Amigo, tú no eres amigo mío, pero, ¿cómo puedo hacer que lo comprendas? Mi camino no es el tuyo, aunque andamos juntos y cogidos de la mano.

KHALIL GIBRAN
“EL LOCO” EL JARDÍN DEL PROFETA.



” Pongo el oído atento al pecho, como en la orilla el caracol al mar. Oigo mi corazón latir sangrando siempre y nunca igual. Sé por qué late así, pero no puedo decir por qué será. Xavier Villarrutia.

Una de las características importantes del ser humano es que siempre tiende hacia el desarrollo. No se puede decir que nadie lucha para sobrevivir, de algún modo todos luchan de diferente manera; por el hecho de ser humano, es digno de confianza y tiende hacia un crecimiento de auto superación y autorrealización. Pero en el camino se encuentra con obstáculos tanto emocionales como físicos, el ser humano empieza a no creer en sí mismo y por lo tanto en los demás.

Todo esto va generando vacíos en la persona lo que provoca que no encuentre un sentido a sus existencia y al no encontrarlo en las cosas agradables u ordinarias de su vida, provoca que ante situaciones de dolor o sufrimiento le generen un vacío más grande y a su vez un mayor sufrimiento.

El ser humano está llamado a buscar un sentido a su existencia, para lo cual requiere reconocerse así mismo y reconocer las herramientas que necesita para lograrlo. El origen de este conocimiento surge de las experiencias vividas durante su vida, luego la voluntad que debe ser la motivación básica para llegar a la reflexión sobre el concepto mismo de la felicidad; pues está no existe como algo abstracto, sino que se construye mediante la actitud, la voluntad y el conocimiento interno. Está constante búsqueda se presenta durante el proceso de crecimiento del ser humano y de la sociedad, pues estar vivo implica buscar un sentido a nuestra existencia, y al encontrar este sentido se tiene una razón para vivir, aceptarse y amarse como ser humano, deseando ser feliz en cada ámbito de la vida.

Frankl (1990) refuerza esto, mencionando que la felicidad debe ser deseada y que es una consecuencia de la búsqueda, de los actos intencionados y de actuar con libertad, conciencia y responsabilidad.

La felicidad interna es eterna, de uno depende y es responsable de ella, pero la felicidad externa es temporal y se deposita en el otro, es decir en alguien o en algo.



3.1. Conceptos.

“Un comportamiento básico para que yo pueda ser alguien, es la conjunción de tres fuerzas de enorme influencia mutua: Cuerpo, Mente y Espíritu”.

La falta de conocimiento de la persona y la fragmentación del individuo, a generado que se busquen continuamente explicaciones sobre la existencia; en el camino de está búsqueda a indagado desde lo científico hasta llegar a las sectas o el espiritismo. Lo que en lugar de ser una respuesta a su interrogante, ha sido un obstáculo que prolonga más su dolor y el sentido a su existencia. Las alternativas de ayuda que encuentra la persona son rápidas y fáciles, pero el conocimiento de sí mismo requiere voluntad, tiempo y recursos. Esto se ve también ante una pérdida o duelo, es decir necesita aceptar que es un proceso y por lógica conlleva un tiempo.

El autoestima es el sentimiento de valía hacia la propia persona que se manifiesta por la aceptación y valoración del yo, la motivación, el trato con dignidad y el amor hacia uno mismo. Este sentimiento de valía es el pilar sobre el que se sustenta la felicidad, por lo cual es importante poseer un adecuado nivel de autoestima, para que la persona pueda desarrollarse. Y reconocerse como dueño de sí mismo, de su cuerpo, de todo lo que hay en él, de su mente, de todo lo interno y externo que lo constituye incluyendo ideales, pensamientos, emociones cuales quiera que éstas sean, un ser con limitaciones sin olvidar las posibilidades, cuya felicidad depende de él y de nadie más.

Es importante que la persona trate de desarrollar adecuadamente aquellas habilidades emocionales que le permitan crecer como persona, y el nivel de autoestima suficiente para su desarrollo y éxito personal. Sin embargo, algunas personas experimentan constantes bloqueos emocionales que les impiden rendir con toda su capacidad en las diferentes etapas de la vida diaria, esto produce que se sientan mal consigo mismo y que no se sientan satisfechos con el desarrollo de su vida.



3.2. Enfoque Humanista.

“Los hombres mantenemos nuestra libertad de elección y de instinto”.

En la Psicología Humanista, “humanizar” significa: una forma global, integradora, creativa, sensitiva y respetuosa de entender al ser humano, su entorno y sus interacciones. Desde esta perspectiva la aflicción y el dolor ante situaciones de pérdida, mediante una adecuada elaboración del duelo incrementa la fortaleza para afrontar lo negativo y lo positivo, en el presente y en el futuro de la existencia del ser humano.

Además, de que cada pérdida puede ser también una oportunidad de transformación creativa, sí se logran integrar sentimientos, emociones, actitudes, creencias, ideas, omisiones y acciones que se ven involucradas en el proceso de duelo.

El objetivo de la psicología humanista es hacer que la persona se responsabilice de sí mismo, que reconozca su capacidad de elección, a partir de la libertad que goza y que lo conlleva a ser responsable de sí mismo y a comprometerse con sus acciones; siendo considerado el ser humano como un ser único, irreplicable, singular, con potencialidades y limitaciones, teniendo una dimensión individual con carácter social. Desde el enfoque humanista, teniendo como eje la Terapia Gestalt, y su proceso de toma de conciencia como fundamento para cualquier cambio, se ha llegado a utilizar enfoques psicocorporales, dinámicas de grupo, de visualización, entrenamiento asertivo, conjuntado con procedimientos de reflexión, análisis y comprensión de los procesos de duelo, desde una perspectiva global e integradora (Plaxats, 2001).

Este enfoque tiene fundamentos fisiológicos y metodológicos, que muestran interés por demostrar que el ser humano no es el resultado de algo sino que es la parte de una unidad y que tiene la libertad de elegir, actuar y asumir el reconocimiento, aceptación y responsabilidad de sus acciones.

Se necesita reflexionar como sociedad, es decir hacer conciencia y humanizarse, para llegar a una adecuada relación intra e interpersonal, ante una sociedad doliente y en constantes pérdidas. Logrando así brindar ayuda, orientación y apoyo a la gente que vive pérdidas significativas en general.



En nuestra sociedad no se nos ha enseñado a reconocer, aceptar, educar y manejar adecuadamente a las emociones, limitando la expresión de lo que se siente y origina que ante cualquier situación de dolor el ser humano se sienta sólo.

Se requiere tener una actitud de apertura al cambio, dejar de fragmentar nuestra cultura, nuestra sociedad y, como consecuencia nuestra persona. Ya que esta división se ve reflejada las acciones de una persona, que es considerado como una parte del todo que lo conforma, es decir la unión de cinco dimensiones relacional, espiritual, emocional, física, social y mental.

Al fragmentar o negar el dolor del sufrimiento, se priva al ser humano de reflexionar, afrontar y aceptar, un proceso normal, natural y necesario de la vida, que por consecuencia carece de un sentido para aceptar y vivir.

Se pretende que el individuo aprenda a identificar, dirigir y aceptar su vida, y por consecuencia sus emociones con una manifestación adecuada. Pues no es erróneo que manifieste la emoción sino la forma en que se expresa, pues en lugar de volverse un apoyo le perjudican generando heridas y confusiones en su manifestación.

Lo que significa que mientras más adecuada sea la elaboración del duelo, se afrontará con fortaleza y aceptación lo positivo y lo negativo, el presente y el futuro de la existencia del ser humano, logrando dar un mayor peso al aquí y al ahora. Permitiéndole ver ante cada pérdida una oportunidad de transformación e integración de sentimientos, emociones, actitudes, creencias, pensamientos, emociones y acciones, que se ven reflejadas su vida.

En este proyecto se propone una forma de conducir la expresión de las emociones en un proceso de duelo, en un taller donde se brindarán alternativas y herramientas sobre el conocimiento de sí mismo y de estos aspectos. Esto permitirá lograr el objetivo principal de este proyecto que es dar elementos a la persona para enfrentarse a una pérdida, reconociéndose como persona; es decir trabajando todas las áreas que contempla el ser humano y enfatizando en el tipo de emociones que se manifiestan ante cada situación de nuestra vida.



Conociéndose y conociendo sus emociones la persona puede afrontar y manejar una situación de pérdida, y la manifestación adecuada de sus pensamientos, sentimientos y emociones. Por lo que se da a conocer la manera en que se puede sobrellevar el duelo tanto en el ámbito psicológico, biológico, social, emocional y espiritual.

Llegando a mejorar la calidad de vida emocional y facilitar la expresión de los sentimientos que se suceden a lo largo del proceso que precede ante una pérdida, principalmente en el ámbito psicológico.

Para la aplicación del presente proyecto se aplicará un taller que consiste generalmente en los siguientes elementos:

3.3. Metodología.

“Soy un cuerpo con espíritu que al fin encontró el camino divino hacia la paz emocional”.

La psicología trata los fenómenos psíquicos, los cuales son estudiados desde afuera y desde adentro, es decir por la naturaleza particular de su objeto, que se caracteriza por un mundo interno que es lo subjetivo y sus comportamientos externos que es lo objetivo.

Los métodos cualitativos hacen uso de las palabras, descripciones, viñetas y relatos, se apoyan en pequeñas muestras, no representativas estadísticamente de entrevistados; además lo que interesa es estudiar los significados que los individuos atribuyen a sus circunstancias el tipo de conductas que se derivan de tales definiciones de la situación (Ispizua, 1989, en Pérez y Trejo, 2000).

La tecnología cualitativa implica, un estilo de investigación social en el que se da una insistencia especial en la recogida esmerada de datos y observaciones lentas, prolongadas y sistemáticas a base de notas, records, ejemplos, grabaciones (Martínez, 1989).



3.3.1. Características de las personas.

Muestra: El taller está contemplado para una población de 12 personas jóvenes aproximadamente entre 20 y 22 años. El taller se llevo a cabo con 18 personas y lo terminaron 12 (diez mujeres y dos hombres). El rango de edad fue entre los 18 y 26 años de edad.

3.3.2. Características del taller.

El taller contará con 10 sesiones de 2 hrs. cada una, con un receso y tendrá como Título: “Conociéndome y conociendo mis emociones”.

Objetivo: Que la persona reconozca qué el conocerse a sí misma, es conocer qué emociones tiene, ante qué situaciones las presenta y cómo las manifiesta; para que las acepte y maneje ante una situación de pérdida, ayudando así a una mejor elaboración del proceso de duelo.

PROCEDIMIENTO

Dentro de los objetivos del taller está que al reconocer cada una de las emociones puedan llegar a nombrarlas, para poder así plantear alternativas de solución para un manejo adecuado de éstas. Esto con la finalidad de que puedan distinguir entre una emoción y un sentimiento, y como se manifiestan cada uno de ellos.

También es necesario que la persona, pueda reconocer que durante todo el transcurso de su vida tienen constantes pérdidas que marcan o no su existencia, y que ante cualquier situación de dolor, por su propia naturaleza se presentan desgastes físicos y psicológicos. Y que al reconocerlos pueden manifestar un sentido, una solución y llegar así a la aceptación.

La metodología del presente proyecto fue la Historia de Vida, donde cada uno de los participantes, la elaboraba al final para que ellos mismos vayan distinguiendo y conociendo las emociones que presentan ante una situación de pérdida y llegando así a reconocer y aceptar las emociones que manifiestan y tengan habilidades para poder manejarlas.



Al término de cada sesión se analizarán las historias de vida de cada uno de los participantes, para recoger los aspectos esenciales y más relevantes de acuerdo a los ejes centrales del proyecto dentro del taller.

Además de que, las historias de vida permiten captar la totalidad de una experiencia biográfica, desde la infancia hasta el presente, incluyendo necesidades fisiológicas, la red familiar, las relaciones de amistad, la definición personal de sus emociones y de su situación, el cambio personal, social los momentos críticos, las fases tranquilas, la inclusión y la marginación de la persona en su mundo social circundante; la ambigüedad y cambios. También intenta descubrir todos y cada uno de los cambios por lo que a lo largo de ésta va pasando la persona, las faltas de lógica, las dudas, las contradicciones que experimenta; y la visión subjetiva con la que la persona se ve así mismo y al mundo, como interpreta su conducta y la de los demás, como atribuye méritos e impugna responsabilidad a sí mismo y a los otros.

Buscando con esto un estudio longitudinal o genético de su desarrollo y de su personalidad, poniendo énfasis en acontecimientos significativos del pasado, en los patrones de comportamiento y cosas que tengan relación con situaciones de pérdida que haya tenido en el transcurso de su vida para darle un enfoque distinto.

Los pasos a seguir para la elaboración de la historia de vida son: preparación (momentos más significativos del relato de vida), recogida de información y registro de datos (utilizando la grabación, análisis, redacción, escritos en diarios de campo), elaboración de la Historia, lo que implica la reestructuración del relato (Ispizua, 1989).

Básicamente para llegar a manejar las emociones, la persona necesita llegar al conocimiento y reconocimiento de sí misma, por lo que el propósito de este proyecto es proponer un taller donde se ve reflejado el proceso de llegar a ese conocimiento.

Para cumplir con el objetivo general del taller se dividirá en objetivos particulares, los cuales se irán cumpliendo dentro de las sesiones del taller, como pasos a seguir. Los primeros ocho objetivos particulares son 8 pasos a seguir en cuatro sesiones; los objetivos particulares restantes se llevarán a cabo en cada sesión. Los objetivos se irán



cumpliendo de acuerdo a la siguiente descripción. Si no se cumple el objetivo de la sesión se anexará otra sesión, para concluirlo.

3.3.3. Instrumentos de evaluación.

Los métodos varían según el objeto de investigación; por lo que se eligió usar la metodología cualitativa bajo la modalidad de historia de vida la cual se desarrolla a continuación:

Es un relato subjetivo que refleja como la persona ha vivido ciertos hechos o situaciones. Ispizua (1989), menciona que los pasos para elaborar una *Historia de Vida* son:

- ◆ *Preparación:* destacar sólo alguna dimensión o momento significativo del relato de vida.
- ◆ *Recogida de la información y registro de datos:* son los medios para recopilar la información.
- ◆ *Elaboración de la historia:* se toman argumentos y se reestructura el relato.

Para Bertaux (1993, en Pérez y Trejo 2000) las *Historias de Vida* dan prioridad al uso de la observación participada, buscan descubrir las relaciones dialécticas y por sus datos previenen de la vida cotidiana, del sentido común, de las explicaciones y reconstrucciones, que el individuo efectúa para vivir y sobrevivir.

Sus objetivos son los modos y maneras con los que el individuo particularmente construye y da sentido a su vida en un momento dado. Las historias de vida se distinguen por su carácter oral y relacional, es decir, por su dimensión conversacional, es un relato de la vida de una persona contada por ella misma, pero recopilada por un investigador

Pujada (1992, en Pérez y Trejo 2000), define la historia de vida como un relato autobiográfico por el investigador mediante entrevistas sucesivas, que tienen por objetivo mostrar el testimonio subjetivo de una persona, en el que recopilan tanto los acontecimientos como las valoraciones que dicha persona hace de su propia existencia.



Sin embargo, las historias de vida nacen de las intenciones e intereses del investigador de lo que ha concluido a recolectar narraciones de las vidas de otras personas.

La *Historia de Vida* es un método adecuado para llegar al conocimiento de la persona, es decir nos lleva a conocer al individuo y sus formas de abordarlo. En la redacción el individuo va a manifestar sus vínculos, apegos y la intensidad que tiene con cada uno de ellos, como se expresa ante el dolor y el sufrimiento que se origina de una pérdida y culmina en el proceso de la elaboración del duelo (Beartux 1993, en Pérez 2000).

Esto es, las historias de vida no pretenden un relato objetivamente verdadero de los hechos sino un relato subjetivo que refleje fielmente como el sujeto los ha vivido personalmente. Se escogió este método para el proyecto; pues permite que la persona refleje las emociones y sentimientos que presenta ante una situación. Para que verbalizándolas pueda conocerlas y así poder llegar a aceptarlas.

3.4. Sesiones.

“Cuando nuestro amor está viciado de apegos, ni la felicidad de quienes amamos nos estimula a salir del sufrimiento”.

“CONOCIÉNDOME Y CONOCIENDO MIS EMOCIONES PUEDO ENFRENTAR UN PROCESO DE DUELO”

OBJETIVO: El entrenamiento en el manejo de emociones por medio del proceso de duelo.

Enfoque Teórico: Humanista.

Nombre del Taller: “Conociéndome y conociendo mis emociones”.

Objetivo General: Qué la persona reconozca que el conocerse a sí mismo es: conocer qué emociones tiene, ante qué situaciones las presenta, y cómo las manifiesta; para que las acepte y maneje ante una situación de pérdida, llegando a una mejor elaboración del proceso de duelo.

**Objetivos Particulares:**

- ❖ Que los participantes se den a conocer dentro del grupo y se integren en la dinámica del taller.
- ❖ Que los integrantes conozcan en forma general el taller y la relevancia que tiene.
- ❖ Que los participantes logren identificar qué herramientas les permiten conocerse a sí mismos.
- ❖ Que logren identificar quiénes son y cómo son.
- ❖ Qué identifiquen que son las emociones y los tipos de emociones.
- ❖ Que conozcan las Teorías y Formas de expresión de las emociones.
- ❖ Que a partir del conocimiento de si mismos identifiquen que emociones tienen y cómo las manifiestan.
- ❖ Qué los integrantes puedan reconocer cómo manifiestan sus emociones y ante qué situaciones.
- ❖ Que los participantes conozcan la clasificación de las emociones y cómo pueden manejarlas.
- ❖ Los integrantes conocerán los beneficios de la Inteligencia Emocional y sus ejercicios les permitan manejar sus emociones.
- ❖ Conocerán qué es una pérdida y cuántos tipos de pérdidas van viviendo en el transcurso de su existencia.
- ❖ Los integrantes identificarán las herramientas que les permitan manejar sus emociones ante una situación de pérdida.
- ❖ Ante cualquier situación de pérdida conocerán en que consiste y cómo se elabora un proceso de duelo.
- ❖ Realizaran actividades que les permitan reconocer la forma en cómo se elabora un proceso de duelo y qué factores intervienen.



- ❖ Aplicarán las herramientas adquiridas en el taller para elaborar su proceso de duelo y reconocerán cuando finaliza.
- ❖ Que los participantes comenten sobre las herramientas que adquirieron en el taller, para poder elaborar un proceso de duelo y la identificación de sus emociones.

Las sesiones se realizarán de acuerdo los pasos, para cumplir con el objetivo particular y general del taller, las sesiones se realizarán de la siguiente manera:



“SESIONES”

PASO 1 PRESENTACIÓN

SESIÓN	1	<u>¿Quiénes formamos el taller?</u>
SESIÓN	2	<u>Presentación</u>

OBJETIVO PARTICULAR 1: Que los participantes se den a conocer dentro del grupo y se integren en la dinámica del taller.

OBJETIVO PARTICULAR 2: Que los integrantes conozcan en forma general del taller y la relevancia que tiene.

DESARROLLO: Se dará la bienvenida a los integrantes del taller y la Presentación del taller en forma general y del expositor. Se llevarán a cabo dinámicas de integración la del Gárfete (ver anexo 1D), la de la Telaraña (ver anexo 2D) y la del Cartero (ver anexo 3D). Al término de la integración y presentación de los integrantes se realizará la presentación general del taller, dando a conocer el número de sesiones y las expectativas a cumplir por cada uno y por el propio instructor dentro del taller.

EVALUACIÓN: Se aplico la Historia de vida, para evaluar si se cumplieron cada uno de los objetivos y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO 2 CONOCIENDOME

SESIÓN	3	<u>¿Qué herramientas tengo para conocerme?</u>
SESIÓN	4	<u>¿Quién soy y cómo soy?</u>

OBJETIVO PARTICULAR 3: Que los participantes logren identificar qué herramientas les permiten conocerse a sí mismos.

OBJETIVO PARTICULAR 4: Que logren identificar quiénes son y cómo son.

DESARROLLO: El instructor llevará a cabo la sesión, donde los participantes compartirán las experiencias que han tenido para llegar a su propio conocimiento. El instructor dará inicio al desarrollo de la sesión y les pedirá que se sienten en círculo y se les hará la invitación a que tres integrantes participen en las dinámicas “Si yo fuera”, “El círculo” y “Las herramientas” (ver anexo de dinámicas, 4D, 5D y 6D). Posteriormente los integrantes contestarán el cuestionario ¿quién soy? y ¿Qué escudo tengo para conocerme (ver anexo de cuestionarios, 1C y 2C), que involucra parte del conocimiento de sí mismo y compartirán sus respuestas con el grupo.

EVALUACIÓN: Se aplico la Historia de vida, para evaluar si se cumplieron cada uno de los objetivos y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.



PASO 3 ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

SESIÓN	5	<u>¿Qué es una emoción y cuántos tipos hay?</u>
SESIÓN	6	<u>Teorías y expresiones de la emoción.</u>

OBJETIVO PARTICULAR 5: Qué identifiquen que son las emociones y los tipos de emociones.

OBJETIVO PARTICULAR 6: Que conozcan las Teorías y Formas de expresión de las emociones.

DESARROLLO: Se llevará a cabo la dinámica de la “Máscara” y el “Color de la emoción” (ver anexo de dinámicas 7D y 8D). Realizarán actividades que les permitan llegar a conocer y reconocer que es una emoción. El instructor les hará la lectura del “enemigo” (ver anexo de Pensamientos, 1P), cuya finalidad es que los integrantes reflexionen que ellos son su propio enemigo para llegar al conocimiento de sí mismo y de sus emociones, mencionando que forman parte de él y que tienen repercusiones. Posteriormente ejecutarán el ejercicio “Para reconocer mis emociones” (ver anexo de ejercicios, 1E). Para finalizar el instructor les dará un pensamiento para que lo reflexionen en casa y lo comenten en la siguiente sesión, “Dueño de mis emociones” (ver anexo de pensamientos 2P).

EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplieron cada uno de los objetivos y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO 4 ¿CÓMO SE MANIFIESTAN?

SESIÓN	7	<u>¿Cómo manifiesto mis emociones?</u>
SESIÓN	8	<u>Mis emociones ante diferentes situaciones de la vida.</u>

OBJETIVO PARTICULAR 7: Que a partir del conocimiento de sí mismos identifiquen qué emociones tienen y cómo las manifiestan.

OBJETIVO PARTICULAR 8: Qué los integrantes puedan reconocer cómo manifiestan sus emociones y ante qué situaciones.

DESARROLLO: Comenzará la sesión con la dinámica del “Tapete Humano” (ver anexo de dinámicas, 9D), después el instructor desarrollará el tema de la sesión.

EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplieron cada uno de los objetivos y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.



PASO 5 CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 9 ¿Cómo manifiesto mis emociones?

SESIÓN 10 ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

OBJETIVO PARTICULAR 9: Que los participantes conozcan la clasificación de las emociones y cómo pueden manejarlas.

OBJETIVO PARTICULAR 10: Los integrantes conocerán los beneficios de la Inteligencia Emocional y sus ejercicios que les permitirán manejar sus emociones.

DESARROLLO: El expositor realizará diversas actividades con los integrantes y desarrollará el tema mencionando la clasificación de las emociones y qué es la Inteligencia Emocional y su importancia dentro del taller. Se cerrará la sesión con dos ejercicios, para la aplicación del manejo de emociones, de acuerdo a las emociones que más trabajo les cuesta expresar al grupo (ver anexo de ejercicios, 3E, 5E y 7E). El instructor cerró la sesión, leyendo el pensamiento “Los diez mandamientos de la Inteligencia Emocional” (ver anexo de pensamientos, 3P).

EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplieron cada uno de los objetivos de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO 6 SITUACIONES DE PÉRDIDA

SESIÓN 11 ¿Qué es una pérdida y sus componentes?

OBJETIVO PARTICULAR 11: Conocerán qué es una pérdida y cuántos tipos de pérdidas van viviendo en el transcurso de su existencia.

DESARROLLO: Se iniciará la sesión con una dinámica de “Relajación” (ver anexo de dinámicas, 10D), donde el expositor rescatará los ejercicios del manejo de las emociones de la inteligencia emocional y hará que los participantes expongan sus vivencias y experiencias ante el grupo. Se desarrollará el tema de la sesión mencionando qué es una pérdida.

EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplió el objetivo de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.



PASO 7 MANEJANDO EMOCIONES ANTE UNA PÉRDIDA

SESIÓN 12 ¿Cómo manejar mis emociones ante una pérdida significativa?

OBJETIVO PARTICULAR 12: Los integrantes identificarán las herramientas que les permitan manejar sus emociones ante una situación de pérdida.

DESARROLLO: El expositor desarrollará el tema de la sesión con acetatos, donde se mostrarán imágenes de las diferentes reacciones que tiene el ser humano ante una pérdida. Se llevará a cabo la dinámica “El Huerto2 (ver anexo de dinámicas, 11D). Después definirá como se manifiesta la emoción ante una pérdida y cómo influyen. Mencionando que la influencia y la manera en que se viva una pérdida, marcara el camino a recorrer, por el largo y doloroso proceso de duelo. Se dará una breve introducción del duelo y sus componentes. Se cerrará la sesión con la dinámica “Confrontación empática del duelo” (ver anexo de dinámicas, 12D). Los participantes se llevarán el pensamiento “Cuando los sentimientos jugaron a esconderse” (ver anexo de pensamientos,4P).

EVALUACIÓN: Se aplico la Historia de vida, para evaluar si se cumplió el objetivo de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO 8 ¿QUÉ ES EL DUELO?

SESIÓN 13 ¿Qué herramientas tengo para afrontar el duelo?

OBJETIVO PARTICULAR 13: Realizaran actividades que les permitan reconocer la forma en cómo se elabora un proceso de duelo y los factores que intervienen.

DESARROLLO: Se dará la bienvenida y se les pedirá la respuesta de la interrogante de la sesión anterior. Los participantes y el expositor participarán en la canción “*el cien pies*” (ver anexo de dinámicas, 13D), y se rescatará que cada ser humano vive un dolor y su proceso, pero con nuestra individualidad y con las herramientas y una ayuda adecuada, el proceso de duelo se vive adecuadamente, pero sino sucede así el dolor se posterga y trae grandes repercusiones. También participarán en la dinámica “*cien formas de caminar*” (ver anexo de dinámicas, 14D). Para finalizar la sesión se les leerá el pensamiento “Riesgo” (ver anexo de pensamientos,5P).

EVALUACIÓN: Se aplico la Historia de vida, para evaluar si se cumplió el objetivo de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.



SESIÓN **PASO** **9** *¿CÓMO SE ELABORA UN PROCESO DE DUELO?*
14 *Elaborando un proceso de duelo*

OBJETIVO PARTICULAR 14: Aplicarán las herramientas adquiridas en el taller para elaborar su proceso de duelo y reconocerán cuando finaliza.

DESARROLLO: El expositor iniciará con la reflexión del pensamiento de la sesión anterior y posteriormente con una porra. Como el objetivo de esta sesión que es fuerte y difícil. Por lo que primero se desarrollará el tema de la sesión describiendo: ¿Qué es un proceso de duelo?, enfatizando sobre los pasos que hay que seguir para la elaboración del proceso, cómo ellos han elaborado o identificado sus duelos, y se les brindarán herramientas que les permitan reconocer sus pasos y elaboren sus duelos. Los participantes participarán en la dinámica “*el círculo de la confianza*” y en la dinámica de “*Se murió Chicho*”, (ver anexo de dinámicas, 15D y 16D). El instructor les leerá el pensamiento “*Tú cuerpo*” (ver anexo de pensamientos, 6P), les pedirá que lo comente y digan la relación que tiene con la sesión. Posteriormente se llevará a cabo la dinámica de la “*Silla vacía*”. Donde cada integrante pasará a expresar en el aquí y el ahora sus pérdidas de forma simbólica ante la silla vacía; ya sea tomando su lugar, colocando a alguien físicamente o imaginariamente y le expresará lo que siente. Al término de su participación se le dará un abrazo.

EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplió el objetivo de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO **9 bis** *¿CÓMO SE ELABORA UN PROCESO DE DUELO?*
SESIÓN **14** *Elaborando un proceso de duelo*

OBJETIVO PARTICULAR 14: Aplicarán las herramientas adquiridas en el taller para elaborar su proceso de duelo y reconocerán cuando finaliza.

DESARROLLO: Esta sesión se agrega, porque en la sesión anterior no se culminó con la dinámica de la “*Silla vacía*”, por la falta de tiempo. Cada integrante pasará a expresar en el aquí y el ahora su pérdida de forma simbólica ante la silla vacía; ya sea tomando su lugar, colocando a alguien físicamente o imaginariamente y le expresará lo que siente. Al término de su participación se le dará un abrazo. Para concluir se les leerá la lectura “*No te mueras con tus muertos*” (ver anexo de pensamientos, 7P).



EVALUACIÓN: Se aplicó la Historia de vida, para evaluar si se cumplió el objetivo de la sesión y para el conocimiento individual de cada uno de los participantes.

PASO 10 EVALUACIÓN Y CIERRE DEL TALLER

SESIÓN 15 Despedida

OBJETIVO 15: Que los participantes comenten sobre las herramientas que adquirieron en el taller para poder elaborar un proceso de duelo y la identificación de sus emociones.

DESARROLLO: Mediante una dinámica de integración los participantes expondrán sus experiencias y las herramientas que ellos adquirieron del taller. Se realizará una breve retroalimentación de lo vivido en el taller y se les preguntará si se cumplieron sus expectativas. Posteriormente se entregarán los reconocimientos y se darán tres pensamientos “*Dale sentido a tu miedo*”, “*Riquezas para curar el alma*” y “*Gracias*”.

EVALUACIÓN: Por último, realizarán una Historia de Vida de todo el taller y concluiremos la sesión con la Dinámica de “Hasta pronto”, donde cada uno de los participantes tendrá la oportunidad de expresar verbalmente su vivencia o experiencia del taller. Al finalizar se hará el cierre del taller con un pequeño convivio.

3.5 Resultados

“La venganza es tan eficaz para apagar las emociones, como el agua de mar para apagar tu sed”.

El taller se llevo a cabo en 11 sesiones de las 10 previstas, como respuesta a las necesidades del grupo y para un mejor desarrollo del taller y de la expresión de sus emociones. Se llevo a cabo con 18 participantes en las dos primeras sesiones y en las sesiones anteriores continuaron 12 participantes que terminaron el taller. Cada una de las sesiones tuvo un tiempo de 2 hrs. y media, al final de cada una de las sesiones los integrantes realizaron sus Historia de Vida, lo que permitió llevar a cabo el siguiente análisis de resultados del taller.

Cabe mencionar que el grupo del taller era homogéneo en cuanto a edad y experiencias de pérdidas vividas y que 10 participantes eran mujeres y 2 hombres. Sin embargo la integración fue adecuada y, los objetivos del taller se cumplieron en un 85 %, esto es por la inasistencia, por o difícil del tema y por respetar el tiempo de reacción y expresión de cada uno de los participantes.



Durante la primera sesión del taller los participantes reportaron en su historia de vida que sentían cierto nerviosismo, al experimentar los límites que no les permitían llegar a su propio conocimiento, pero que valía la pena enfrentar sus miedos y afrontar el cambio a descubrirse y expresar lo que sentían o pensaban. La mayoría de los integrantes plantearon las interrogantes sobre sus expectativas en el taller y manifestaron que tenía un gran peso lo que otros opinaban de ellos.

En la segunda sesión los integrantes expresaron qué cosas les agradaban y cuáles no, es decir en algunos casos decían que sí se conocían pero al momento de participar les costaba trabajar expresarse o describir una situación en relación al conocimiento de su persona. La interrogante más común en esta sesión fue el entender cómo eran y por qué eran así. Llegando en ocasiones a manifestar que la vida era una actuación y que a partir de nuestro rol se llegan a tomar decisiones que ayudaban o limitaban tener un conocimiento de uno mismo.

Los integrantes del taller en relación al conocimiento de sí mismo, de acuerdo a lo que reportaron en su historia de vida, manifestaron tener limitaciones que no les permitían llegar al conocimiento de su persona, reconocer el sentido de su existencia y el por qué de ella.

Durante las primeras sesiones dedicadas a la identificación y a la importancia del conocerse, su forma de expresarse era a partir de las experiencias vividas entorno al otro, es decir lo que se piensan u opinan de su persona. Incluso en algunos participantes se presentaba la sensación de nerviosismo e incertidumbre, así como el deseo para llegar a ser otra persona.

La dinámicas presentadas permitieron que los integrantes vivenciarán la rica experiencia de reencontrarse para llegar al conocimiento de sí mismos, su importancia y aceptación para poder partir y expresar sus emociones, sentimientos e ideas. Las experiencias vividas en algunos de ellos determinaban la manera de afrontar o responder ante las situaciones de la vida, el temor de que la experiencia negativa se repitiera limitaba su expresión y aceptación de su persona.



Los integrantes conocieron las partes que los conformaban como personas y la influencia que cada una de ellas tenía en su vida, en la mayoría de ellos lo que tenía más peso era el ámbito social, pero no era manifestado en forma de aceptación más bien de justificación, para no romper la barrera que les permitiera aceptarse.

A partir de que el grupo se reconoció, como personas integradas por una parte física, social, intelectual, psicológica, espiritual y emocional; y que estos aspectos tienen una relación entre sí, por lo que si se ve afectado uno repercute en los demás. Se llevó a que los participantes reflexionaran sobre el aspecto emocional, reconociendo que están formados por emociones, cuáles son y cómo son manifestadas en cada una de las situaciones de su vida.

Los participantes manifestaron en su historia de vida, que estaban en ese reconocimiento de sus emociones, que la no aceptación de ellos mismo no les permitía tener la libertad de asumir que emociones tenían y las formas de manifestación de cada una de ellas.

También el miedo a sufrir y la no aceptación del dolor como una experiencia de crecimiento, limitaba la experiencia vivida y sus consecuencias, volver a experimentar las situaciones emocionales que habían vivido, llegando a manifestar emociones sustitutas, es decir a manifestar una emoción contraria a la que realmente estaban experimentando.

Durante las sesiones manifestaban expresiones como, estoy triste, estoy deprimido, soy enojón, no me gusta mencionar cosas que me lastiman o afrontar situaciones difíciles o de dolor. En la mayoría de los casos era la limitante a participar y expresar quién soy y cómo soy, esto se fue dando en el transcurso de las sesiones, generando la confianza y llevando a los participantes a reflexionar, “que lo que no se nombra no se puede manejar”, es decir se les confrontaba sobre sus pensamientos, ya que estos son la mayor limitante y obstáculo para empezar con la aceptación de ellos mismos y de sus emociones. Además de que el no aceptar o afrontar una situación sólo posterga el dolor y la situación se hace más dolorosa conforme al tiempo.

En relación con la manifestación de sus emociones, la mayoría de los integrantes las nombraban y las manifestaban, pero en algunos casos no sabían la forma de



manejarlas adecuadamente para su expresión. Esto llevo a la conclusión de que cada uno de ellos tenía un conocimiento de sí mismo y de sus emociones, es decir compartieron las experiencias vividas al expresar sus emociones. Concluyendo que lo que le hace falta al ser humano es reflexionar sobre la manera de manifestar sus emociones, pues la mayoría de ellos no saben como manejarlas o expresarlas, para evitar las consecuencias negativas de sus experiencias.

Aunque durante el transcurso de las sesiones los integrantes se dieron cuenta de que cada ser humano es único y cuenta con una gran experiencia a nivel familiar, vivencial y social, y que es este último el que más determina la forma de ser, de expresar y actuar, llegando a negar lo que es, siente y piensa por temor a no ser aceptado. Y que se parte desde el propio ser, de la aceptación, el reconocimiento en uno mismo para poder entonces llegar a aceptar al otro y la manifestación de sus emociones.

Los integrantes conocieron y vivenciaron los momentos de las emociones llegando a identificar el ámbito social, cognitivo, físico y espiritual. Ellos coinciden en expresar sus emociones en el siguiente orden: en el ámbito social, en el ámbito físico, después en el ámbito cognitivo y por último en el ámbito espiritual.

En las dos primeras sesiones los integrantes llegaron a la integración individual y en equipo dentro del grupo del taller. En cada una de las dinámicas los integrantes, participaron al cien por ciento y permitían un ambiente de solidaridad con los integrantes que les costaba un poco más de trabajo expresarse verbalmente, generando un ambiente de respeto y compañerismo, a pesar de la diversidad de edades.

Esto ayudo a que en las siguientes sesiones los integrantes comenzarán a reconocer y nombrar las herramientas que ya tenían para llegar al conocimiento de sí mismo, resaltando el aspecto físico donde señalaban como eran físicamente, que les gustaba o desagradaba de ello, su personalidad que se veía reflejada en su forma de vestir, entre otros aspectos; en el ámbito intelectual mencionaron como eran académicamente que cosas les gustaban y cuales no, aquí reflejaron su forma de expresarse sobre sí mismos y lo que sienten; otro ámbito importante fue el social, pues a la mayoría de los integrantes les pesaba mucho la opinión del otro.



Durante el transcurso del taller se reforzaron estos ámbitos y se dieron a conocer el emocional y espiritual, por lo que se puede decir que los integrantes llegaron a conocerse como personas, mediante la identificación de cada una de las áreas que los conforman y como las fueron reconociendo y nombrando dentro del taller. Esto permitió que el reconocimiento de sus emociones lo tuvieran en un noventa por ciento y que tuvieran las herramientas necesarias para poder usar sus emociones inteligentemente y no reprimieran su manifestación.

Los integrantes del taller también identificaron en un noventa por ciento, reconocieron y aceptaron, que durante el transcurso de su vida viven constantes pérdidas, las que generan más dolor, son aquellas a las que más apego tienen. Identificaron sus pérdidas y su dolor, logrando reconocer que herramientas tienen para enfrentar un proceso de duelo. En un ochenta por ciento los integrantes mediante las dinámicas y el desarrollo de los temas, se ubicaron en la etapa de su proceso de duelo y aceptaron que esto requiere paciencia y tiempo para poder elaborarlo sanamente.

CONCLUSIONES





MADURA

HAY UN TIEMPO EN EL PROCESO DE CRECIMIENTO
DE TODO HOMBRE EN QUE LLEGA LA COMPRESIÓN
DE QUE LA ENVIDIA ES IGNORANCIA DE SÍ MISMO;
QUE LA IMITACIÓN ES SUICIDIO, QUE TIENE QUE
TOMARSE CON LO QUE ES Y CON LO QUE TIENE,
PARA BIEN O PARA MAL; QUE AUNQUE EL UNIVERSO
EN SU SABIDURÍA ESTÁ REPLETO DE BIENES,
NINGÚN GRANO DE MAÍZ QUE LE ALIMENTA VENDRÁ
A ÉL SINO POR MEDIO DE LA TIERRA QUE ÉL MISMO
HA CULTIVADO EN LA PARCELA QUE LE FUE DADA,
EL PODER QUE RESIDE EN ÉL ES NUEVO EN NATURALEZA,
Y NADIE, SINO ÉL, SABE LO QUE ES CAPAZ DE HACER
Y NO LO SABRÁ HASTA QUE LO HAYA INTENTADO.

"El hombre debe elegir, no aceptar su destino" Paulo Coello



Si se controlan las emociones se convierten en amigas sino en enemigas. Las emociones se componen de rostro, ademanes y actitudes, y permiten manifestar lo que uno siente.

Es tal la necesidad del ser humano de saber quién es y darle un sentido a su existencia. Que requiere de herramientas que le permitan liberarse de todo lo que le impide vivir e incluso del concepto erróneo que se a formado de sí mismo

Una de las grandes barreras ante las que se enfrenta día con día en el camino de su conocimiento son las emociones. Que él mismo manifiesta ante situaciones y ante otros. La falta de conocimiento y aceptación de éstas, el reprimirlas por normas morales o de la sociedad, le han limitado el poder aceptarlas y manejarlas para llegar a controlarlas.

Dentro de las herramientas que el ser humano tiene para llegar al conocimiento de sí mismo y de sus emociones está la inteligencia emocional que le permite poner inteligencia a sus emociones y reaccionar adecuadamente ante situaciones o personas, en donde se ven involucradas nuestra personalidad y nuestras emociones.

La falta de aceptación y conocimiento, del ser humano lo lleva a tomar otras alternativas para llegar al conocimiento de si mismo y del sentido de la existencia. Esto sumado a la falta de conocimiento, ética, tacto y preparación de profesionales de la salud mental ante el manejo adecuado de las emociones, perjudica esta situación por la falta de manejo y lenguaje emocional, característico del ser humano. Pues para poder manejar cualquier emoción o sentimiento se necesita nombrarlo para controlarlo y manifestarlo adecuadamente.

Uno de los obstáculos con los que se enfrenta el ser humano para llegar al conocimiento de sí mismo es el miedo, sufrimiento que provoca o produce la espera de un mal, ante lo que pueda o no saber, pasar y, enfrentarla persona sus por el miedo.

El miedo –dice una historia- toca a la puerta: la Fe va a abrir, afuera no hay nadie. Nosotros en nuestra debilidad, frecuentemente nos quedamos detrás de la puerta cerrada, prisioneros de nuestros miedos.



No nos hemos dado cuenta que el hablar de nuestros sentimientos es la forma más directa de comprenderlos, aceptarlos y controlarlos.

Ante la interrogante del conocimiento de las emociones, es necesario que la persona viva sus emociones como algo humano y natural, las acepte, las respete y guarde el mismo respeto a las emociones de los demás.

Ya que las emociones forman una parte natural y existencial de cada persona, su manifestación se encuentra determinada por varios factores. En este aspecto es en el núcleo familiar donde la persona aprende como los otros manifiestan y dirigen sus emociones, viéndose en la mayoría de los casos un control y represión de las emociones y no un manejo adecuado de ellas. Por lo cual se propone hacer un taller para padres, de ellos parte el conocimiento y manejo de las emociones en los niños y que se ven reflejadas en la edad adulta, para que los niños logren conocer, aceptar y manejar sus emociones de forma adecuada.

Para ayudar a la persona a manejar sus estados emocionales, se propuso primero llegar al conocimiento de sí mismo y a partir de este reconocimiento aceptarse y aprobarse; enseguida llegar a reconocer que tiene emociones y encontrar la manera adecuada de expresarlas y manifestarlas; después llegar a reconocer las pérdidas que ha tenido en el transcurso de su vida, y que dolor han ocasionado cada una de ellas en su persona; partiendo del conocimiento de su dolor llegar a elaborar su propio proceso de duelo con un manejo adecuado de sus emociones y aceptación para la sanación del duelo.

Las emociones se ven en un movimiento extremo ante una situación de pérdida, pero si la persona conoce la forma adecuada de dirigir las y manifestarlas, la ayudaremos a que el sufrimiento que se produce durante el proceso, sea con un sentido y de una manera adecuada transformarlas a favor de su desarrollo personal.

Hay que educar a nuestra sociedad ante las emociones, pues a pesar de alcanzar niveles altos en cuestiones de tecnología y avances científicos, se padece un analfabetismo emocional. Siendo considerado como un cáncer, pues no se ven a primera vista las repercusiones iniciales y los estragos que causa a nivel interior de la persona, pero conforme va avanzando desgarrando cada dimensión del ser humano.



Este tipo de vivencia que tiene el ser humano dejan grandes cicatrices en el alma, donde se requiere hacer injertos dolorosos que llevan tiempo y que el único injerto que sana ese dolor del alma, es el perdón. Esto perjudica más el sufrimiento, ya que el ser humano no ha aprendido a perdonarse a sí mismo y por consecuencia no sabe perdonar a los demás, pues considera que se le da y le hacemos un bien a quien se perdona, y no se da cuenta que el único beneficiado es él.

Se requiere rescatar los valores universales, para tener un manejo adecuado de las emociones, empezando por el respeto, ayuda y empatía, primero con uno mismo y luego con los demás. Llegando a humanizar las relaciones personales y del entorno. Esto permitirá que la persona viva conscientemente la aceptación y responsabilidad de sí mismo, de sus actos y su influencia en la sociedad, para lograr una integridad como persona.

La psicología Humanista es una respuesta a la interrogante actual de una sociedad en crisis, factor más importante en el mundo el Ser Humano. El rescate de los valores es una demanda a gritos que es necesario reafirmar, reforzar y apoyar a que se hagan vida, en todos los ámbitos profesionales y laborales de la sociedad. Esto significa empezar con una adecuada formación y preparación de los ambientes educativos y familiares, logrando que la persona adquiriera una actitud proactiva ante las situaciones de la vida.

Por su parte los profesionales de la salud deben tener las herramientas necesarias para manejar las reacciones emocionales de las personas, pues no se vale engañarlas, ni engañarse a sí mismo, siendo conscientes del compromiso y la responsabilidad que se tiene. Para lo cual es necesario tener conocimientos y habilidades, para brindar una ayuda adecuada a las personas que viven un duelo.

Esto ayudará a que la persona lo elabore adecuada y sanamente, dando lugar a una transformación que le permitirá superar sus mecanismos de defensa, concluir asuntos pendientes y aprender de la experiencia dolorosa, logrando nombrar, aceptar y despedir lo que se ha perdido.



La Historia de Vida, fue un gran apoyo para que la persona viviera y respetará sus tiempos, es decir el presente, el pasado y el futuro, ante el proceso que estaba reviviendo. Además permitieron ver como vivían cada sesión del taller y evaluar si se cumplía o no el objetivo; mediante la experiencia vivida y lo vivido en el taller se logró ver que herramientas tenía la persona y cuales iba adquiriendo para llegar a manejar sus emociones y enfrentar dicho proceso.

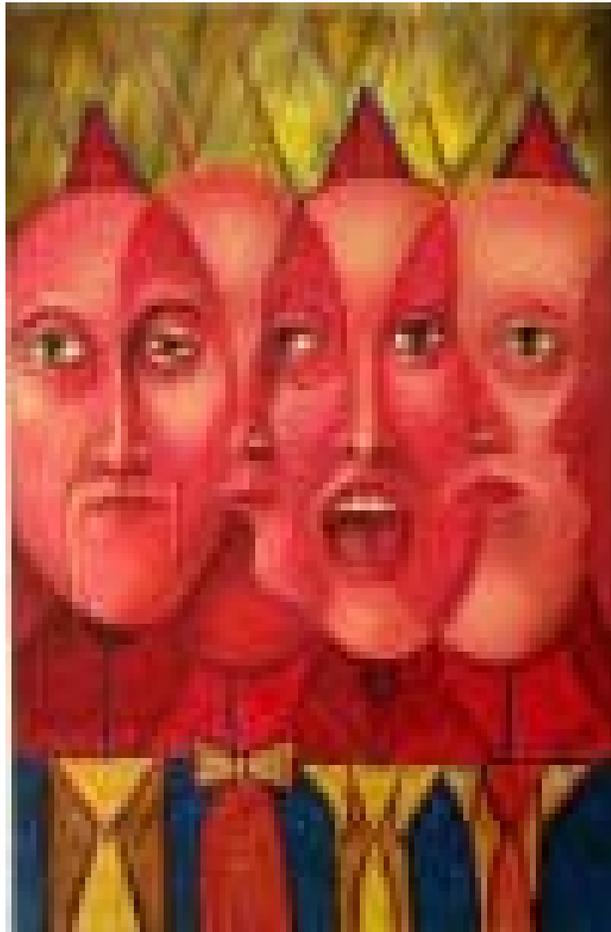
Dicen que la herida de amor sólo puede curarla quien la ocasiono, ya que es la persona quien genera sus propios sufrimientos por los apegos, la idealización y la no aceptación de la realidad en la que se vive. Ante el sufrimiento sólo permitimos que hable el corazón y se calla a la razón, que nos dice que no se aman las cosas o los recuerdos, sino a la persona, y si es amor verdadero trasciende, y no se queda en la parte material generando más dolor.

Por tal motivo, en la descripción de cada uno de los capítulos de dio a conocer detalladamente cada uno de los aspectos que permiten tener una fundamento teórico, que permitió evaluar adecuadamente cada una de las sesiones del taller.

Además desde el enfoque humanista se retomo a Víctor Frankl, que es el más indicado para señalar que el ser humano está en constante búsqueda de la felicidad y del sentido de su existencia. Y si le brindamos las herramientas necesarias para esa búsqueda, se logra que llegue al conocimiento de si mismo y que tenga sentido su existencia, disminuyendo sus vacíos; y teniendo una actitud y aceptación positiva de las situaciones de dolor y sufrimiento que se le presentan en el transcurso de su vida.

Llegando a darle un sentido a su dolor y sufrimiento, es decir trascendiendo de lo Social a lo físico, de lo Físico a lo intelectual, de lo Intelectual a lo psicológico, de lo Psicológico a lo emocional y de lo Emocional a lo Espiritual. Y es en esté último donde se rescata el sentido de la vida, estableciendo que primero hay que llegar a Ser partiendo de saber quién soy, posteriormente se genera un proyecto de vida y se es consciente de la responsabilidad de vivir, llegando entonces a Hacer, y como consecuencia Tengo lo necesario para ser feliz y disfrutar la vida.

BIBLIOGRAFÍA





- ACQUAVIVA, A. (2000). *Emociones contra inteligencia*. "Capital Emocional". México.
- ANG, G. (1996). "Guide to Medical Cures and Treatments" *The Reader's Digest*.
- AUSTILLO, W. y Mendinueta, C. (1999). *El sufrimiento en los Enfermos Terminales*. México.
- BAKER, J. (1999). *Manual de Psicología*. México. Pax.
- BARON, A. R. (1996). *Psicología*. México. Prentice Hall 3ra. Edición.
- BARRIOS, A.E. (1998). "Longevidad Conciencia para vivir". *SECCIÓN ESPECIALIZADA DE CONSTANTE INFORMACIÓN*. México.
- BAUTISTA, M. (2000). *Grupo de mutua ayuda en duelo*. Buenos Aires. San Pablo. pp. 43-45.
- - - M. (2001). *Relación de ayuda ante el suicidio*. Buenos Aires. San Pablo: pp. 92-93.
- - - M. (2001a). *Renacer en duelo*. Buenos Aires. San Pablo: pp. 55.
- - - M. (2001b). *Resurrección grupo de ayuda para familiares en duelo*. Buenos Aires. San Pablo. pp. 29.
- - - M. (2001c). *Vivir como resucitado, Jesús y el duelo*. Buenos Aires. San Pablo. pp. 48-53.
- BERG-CROSS, L. y Cohen M. (1995). "Depression and the marital relationship". *Psychotherapy in Private Practice Journal*. 14 (1) 35-51.
- BRETÓN, L. (1997). *La tanatología atendida con un modelo de Terapia Familiar*. Tesina de Diplomado. México. AMATAC.
- BROWN, A. (ed. 1996). *El desarrollo de la personalidad*. México. Trillas.
- BOWEN, M. (1991). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Barcelona. Paidós.
- CAMPIONE, F. (1994). "La asistencia psicológica en el enfermo grave". *Revista de México*. AMATAC.
- CORSI, J. Dohemn, M. Sotés, M. y Bonino, L. (1995). *Violencia masculina en la pareja. Una Aproximación diagnóstica a los modelos de intervención*. México. Paidós.
- DAVIDOFF, A. (1984). *Introducción a la Psicología*. México. Limusa.
- De la TORRE, O. S. (2003). "Estrategia para la educación emocional". Universidad de Barcelona. www.iacat.com.es
- DURÁN, O. F. (1991). *Apoyo psicológico a la familia en caso de muerte en hospitales*. Tesis de Licenciatura. UNAM CAMPUS IZTACALA. México.



- EGUILUZ, de L. y González, (1994). "Una doble muerte en la familia tratada bajo el Modelo Sistémico". *II Congreso de Tanatología y I Simposium Suicidio*. AMATAC. México.
- ESPIÑOZA, S. R. (1992). *El ciclo vital en familias mexicanas: características culturales y Estructura familiar*. Tesis de Maestría. Universidad de las Américas. México.
- ESPINOSA, S. Ma. R. (2001). *La cercanía de la Muerte en la Etapa de la Vejez. Conflictos y reflexiones*. UNAM CAMPUS IZTACALA. México.
- ESPINOSA, de los Monters, C. O. (2003). El modelo MAR (movimiento hacia el agradecido recuerdo). *Un afrontamiento eficaz de duelo. Madrid: España. Tesina presentada a la Asociación Española de Terapia Gestal*.
- FRANKL, Viktor, E. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder
- GOLEMANN, D. (1995). *Emotional Intelligence*.
- - - D. (1996). *La Inteligencia Emocional*. Bogotá: Colombia.
- - - D. (1997). *La Inteligencia Emocional*. Bogotá: Colombia
- GÓMEZ, H. H. (2001). *La inteligencia emocional como ayuda en la baja autoestima*. UNAM CAMPUS IZTACALA. México.
- GRIMBERG, L. (1994). *Culpa y Depresión: Estudio Psicoanalítico*. Madrid. Alianza.
- GROSS, D. R. (1998). *Psicología, la ciencia de la mente y de la conducta*. México. Manual Moderno: 2da. Edición.
- HARPOT, W. W. (1990). *Emoción y Conducta*. México.
- INSTITUTO MEXICANO DE TANATOLOGÍA A.C. "Apuntes tomados directamente del Diplomado de Tanatología". México, 2000.
- IZZO, de M. Daniela (2001). *Proceso de duelo*.
- JARAMILLO, N. (2001). "Manejo del duelo". "El duelo " donación y transplante de órganos. *U. J. Contrasalud.com*.
- LATTANZIO, M. (2001). "Educación Emocional. Aplicación de la Inteligencia Emocional". www.antra.com.ar.
- LAZCANO, F. (1991). "Atención integral al enfermo terminal". DIF. MÉXICO. SEP.
- MANDUJANO, T. M. D. (1999). "El Humanismo". *Elección Humanista, una propuesta de Educación Integral*. Tesina UNAM ENEPI.
- MANGHI, S. (1999). "Siento, luego podríamos. Para una teoría social de las Emociones". *Gaceta de Antropología*. N° 15. Textos 15-06. ww.urg.es.



- MARTINEZ, M. (1989). *“El Método de Historia de Vida”*. *Comportamiento humano, nuevos métodos de investigación*. México. Trillas.
- MENDOZA, H. (1999). "Evaluación del aprendizaje de la emoción del enojo en la relación Madre-Hijo". TESIS UNAM ENEPI.
- MORRIS, C. (1990). *Psicología*. México McGraw Hill:.
- NAVARRO, A. R. (1999). *Las emociones en el cuerpo*. Colombia. Pax.
- O'CONNOR, Nancy (1996). *Déjalos ir con amor (la aceptación del duelo)*. México: Trillas.
- ORTIZ, V. (1998). *La Consejería*. México.
- PANGRAZZI, A. (1998). *La pérdida de un ser querido*. Madrid. Paulinas.

A. (2001). *El duelo*. Buenos Aires: San Pablo. pp. 93-108.

A. (2001a). *Experiencias de crecimiento. El duelo*. San Pablo. Buenos Aires

A. (2001b). *El duelo, como elaborar positivamente las pérdidas humanas*. San Pablo. Buenos Aires pp. 29, 35-45.
- PAREDES, M. M. de L. (1999). *El adulto y el anciano con enfermos terminales*. Trabajo de Diplomado en Tanatología. AMATAC. de A.C.
- PÉREZ, M. Fanny R. y Trejo G. Sandra L. (2000). *Historia de Vida en ancianos una Experiencia de investigación con un enfoque psicogenético*. TESIS UNAM.
- PÉREZ, V. (1995). *El médico y sus miedos*. SEP. México.
- PERUSQUIA, G. Ma. De Lourdes (2000). *Estamos Preparados para la muerte*. Esc. Enf. ISSSTE. México.
- PLAXATS, M. A. (2001). "Los procesos de duelo ante pérdidas significativas". *Ponencia presentada en las Jornadas sobre el Amor y la Muerte*. Valencia: España.
- RAMÍREZ, R. P. H. (2003). *El problema en el niño como un factor predominante para el trastorno emocional en el adulto*. Tesis de Licenciatura UNAM ENEPI.
- REYES, Z. Alfonso (2000). *CURSO INTRODUCTORIO DE TANATOLOGIA*. México.
- RIVAS, R. (2001). *Caracterización del léxico emocional en México, comparación en otras Culturas*. TESIS UNAM CAMPUS IZTACALA. México.
- SATURNINO, de la T. (2003). "Estrategia creativa para la educación Emocional".



- STAVEMANN, Universidad de Barcelona. www.iacat.com.
H. H. (1995). "Emotionale Turbulenzen. Psychologie". Verlags Unión.
- VALERA, G. Gilda, I. (2000). *Las emociones*. Rep. Dom. Baní.
- VARGAS, C. M. Guadalupe (1993). *La Terapia Racional Emotiva: una alternativa para un mejor enfrentamiento ante la muerte en la Relación directa enfermo-desahuciado*. TESINA UNAM ENEPI.
- VIAMONTE, Manuel (1993). *Al encuentro de la: SALUD, FELICIDAD Y LONGENIVIDAD*. México: Trillas.
- WING, L. C. (1999). *Son tus emociones un reflejo de tu inteligencia*. San Diego California. Arizona.

ANEXOS





Cartas Descriptivas

TALLER

“CONOCIÉNDOME Y CONOCIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN 1 **PASO 1** PRESENTACIÓN
SESIÓN 2 ¿Quiénes formamos el taller?
Presentación

TIEMPO EN MINUTOS	OBJETIVO PARTICULAR	ACTIVIDAD	MATERIALES	ASISTENTES	EVALUACIÓN	OBSERVACIONES
De 15 a 50 min.	Que los participantes se den a conocer dentro del grupo y se integren en la dinámica del taller.	Se dará la bienvenida a los integrantes del taller y la presentación del taller en forma general y del expositor. Se llevará a cabo la dinámica de la telaraña, donde los integrantes dirán su nombre completo, edad y que esperan del taller. El expositor empezará con la dinámica y posteriormente cada uno de los integrantes, el expositor al término de la dinámica hará el rescate y cierre de la dinámica. El instructor pedirá a los integrantes que ocupen su lugar y les proporcionará una cartulina y plumines para que cada uno de los integrantes escriba su nombre y elabore su gafete, enseguida el instructor recogerá los gafetes, los intercambiará entre los integrantes y dirá que busquen al dueño del gafete y se lo entreguen brindándole un abrazo.	Hojas. Plumines. Tarjetas para los gafetes. Estambre. Distintivos.	18		Se comenzó la sesión 15 min. después, por que la mayoría de los participantes llegaron tarde. Se cumplió el 85% del objetivo de la sesión.
De 15 a 50 min.	Que los integrantes conozcan en forma general del taller y la relevancia que tiene.	Al término de la integración y presentación de los integrantes se realizará la presentación general del taller, dando a conocer el número de sesiones y las expectativas a cumplir por cada uno y por el propio instructor dentro del taller.	Pisaron Plumines	18		
De 5 a 20 min.	CIERRE DE LA SESIÓN	Se realizará un breve resumen de la sesión, se evaluará y se dejará la interrogante para la siguiente sesión.	Hojas de evaluación	18	Historias de vida	



TALLER
"CONOCIÉNDOME Y CONOCIENDO MIS EMOCIONES"

HISTORIA DE VIDA

NOMBRE:

EDAD:

FECHA:

Nombre de la Sesión:

de Sesión:

¿Qué vivimos hoy?

¿Qué conociste de tí?

¿Qué sentiste al estar aquí?

¿Qué es una pérdida y cuáles haz vivido?

¿Describe tres emociones que tú reconoces en tí?

¿Qué te gusto?

¿Qué no te gusto?

¿Cuál fue el objetivo de esta sesión?

Se cumplió el objetivo de la sesión si o no y por qué.

Hay algo en especial que te gustaría saber en relación a tus emociones o a las pérdidas que haz vivido, ¿Qué es?.

Esperas la siguiente sesión.

COMENTARIOS:



DINAMICAS



1D **EL GÁFETE**

Se les pedirá a cada uno de los participantes que escriban en el gáfete su nombre y en la parte de atrás tres cosas que les gustan y tres que les disgustan. Una vez que hayan terminado se les indicará que escojan a una pareja con quien compartirán lo que escribieron en su gáfete. Se les dará un tiempo para que compartan los dos. (3 minutos cada uno).

2D **TELARAÑA**

Se llevará a cabo la dinámica de la telaraña, cuyo objetivo principal es la integración de los participantes del taller, donde los integrantes dirán su nombre completo, edad y que esperan del taller. El expositor empezará con la dinámica y posteriormente cada uno de los integrantes, el expositor al término de la dinámica hará el rescate y cierre de está. Se forma un círculo en el piso y se pasa el estambre al compañero.

3D **EL CARTERO**

En esta dinámica se le pide a los participantes que se sienten en sillas formando un círculo, posteriormente el instructor pasa al centro y les indica que él dirá la siguiente frase: "Traigo una carta para todos aquellos que traen zapatos", la última parte de la frase es una característica que tienen algunos de los participantes y que puede ser modificada cada vez que se mencionen la frase. La mecánica es la siguiente, al momento de decir la frase, todas las personas que tienen esa característica deberán cambiarse de lugar y la persona que estaba en el centro, de pié, ocupará uno de los lugares, por lo que faltará un asiento, la persona que quede de pié tendrá que mencionar la frase "Traigo una carta para todos los que tengan" y deberán agregar una característica diferente a la que se habían mencionado. Otra regla del juego es que, si alguna de las personas que pierden su lugar, quiere que todos los participantes se cambien de lugar deberá decir la siguiente frase "Se cerró el buzón".

4D **EL CIRCULO**

Se les indicará que se dividan en dos equipos para hacer la dinámica del círculo, por lo que se enumerarán en uno y dos: Los unos se juntarán con los uno y los dos con los dos. A los unos se les pedirá que hagan un círculo viendo hacia fuera del mismo y a los dos que hagan un círculo alrededor del círculo uno viendo hacia adentro, de tal forma que van a quedar parejas de dos viéndose frente a frente. Una vez que se encuentran frente a frente se les indicará que comiencen a girar el número uno hacia el lado derecho y el número dos hacia el lado izquierdo, después se les pedirá que paren y que compartan con la persona que tienen en frente o el más próximo una característica física, intelectual y emocional que tienen y por qué (se les dará 2 minutos a cada uno de los participantes). Pasados 4 minutos se les pedirá que comiencen nuevamente a girar, después que vuelvan a parar y que compartan con la persona que les tocó que características. Pasados los 4 minutos se les pedirá que giren por tercera y última vez y que compartan sus características.

**5D****HERRAMIENTAS**

La dinámica de las “Herramientas” se realizó para que cada integrante identifique que herramientas tiene para llegar al conocimiento de sí mismo. Cada uno de los participantes tienen que hacer una lista de las herramientas que tienen y cuáles les hacen falta, señalando la función de cada herramienta para llegar al conocimiento de sí mismo. El instructor llevará a cabo el rescate compartiendo entre todos las experiencias que han tenido para llegar a su propio conocimiento y cerrará la dinámica con la frase *“La herramienta es tan útil, como la habilidad que tiene quien la maneja”*.

6D**SI YO FUERA**

En esta dinámica se les pedirá que se sienten en círculo y se les hará la invitación a que tres integrantes participen en la dinámica “Si yo fuera”, donde pasarán uno por uno al centro del círculo y a sus compañeros les hará la pregunta *si yo fuera..., qué sería, cómo sería, etc.* Estas preguntas dependerán de lo que el participante sea, con la finalidad de ir vislumbrando parte de él y de su personalidad.

7D**LAS MÁSCARAS**

Los participantes tendrán que traerán una máscara, de yeso, de su rostro que elaboraron en su casa y platicarán sobre como se sintieron en el momento en que la realizaron. Luego los participantes le pondrán color a sus máscaras, estarán en silencio y se les pedirá que piensen en los colores que están usando, y que sea muy creativa. Una vez que terminen se les pedirá que platicuen sobre su máscara y sobre las de los demás, que observen las mascararas de los demás y cada uno de los integrantes platicará el significado que le da a su mascara. Por último se les dirá a que vean su máscara, que la reconozcan y que la acepten con su aspecto y con lo que representa, después de que se les dio unos minutos para esta actividad se les dirá que expresen que tipo de emociones se ven reflejadas y por qué, y se les dirá que quienes quieran la pueden destruir o que la rompan. Finalmente se les dirá que sintieron a al romperla, si existen personas que no quisieron romper la máscara se les pedirá que compartan el motivo por el cual no destruyeron su máscara.



8D EL COLOR DE LA EMOCIÓN

MIEDO: AMOR	Negro y Café.	
ENOJO: PASION	Rojo y Morado.	
ALEGRÍA: +ALEGRIA	Amarillo (creatividad), Verde (Natural) y Rosa (amor).	
TRISTEZA: MISMO (Cansancio emocional)	Gris y Azul.	COMPASIÓN Y AMOR A SI
DOLOR DE PÉRDIDA: CREATIVIDAD	Blanco.	

9D

TÁPETE HUMANO

En esta dinámica se pide a los participantes que se acuesten en el suelo y que comiencen a rodar a diferentes lugares, primero de manera lenta, posteriormente de manera rápida, haciendo hincapié en que se relajen y que sientan como ruedan, se les pedirá que se reacomoden de manera alterna, es decir cabeza con pie, y se les sugiere que se sientan como si fueran un tapete, se elegirá primero a una persona para que pase rodando sobre el tapete humano y así sucesivamente hasta que todos los participantes rueden sobre el tapete. Después de que todos hayan pasado se les dirá que se dispersen rodando, y comenzarán el plenario sobre que fue lo que sintieron al pasar en el tapete y como se sintieron al ser tapetes.



10D **RELAJACIÓN**

Se les pedirá a los participantes que se dispongan a relajarse, que se sienten en una posición cómoda y se les irá guiando de la siguiente manera:

1. Cierra tus ojos, respira profundamente y saca el aire con fuerza. (tres veces).
2. Comienza a sentir tus pies y relájalos (esto se hará con cada una de las partes del tronco hacia abajo: los dedos de tus pies, las pantorrillas, las rodillas, las piernas, los glúteos, la cadera, el estomago)
3. Ahora comienza a relajar tu pecho, suéltalo (esto se hará con cada una de las partes del tronco hacia arriba: espalda, hombros, brazos, manos, cuello cara y cuero cabelludo)
4. Ya que estas en ese estado de relajación te voy a pedir que ahora te imagines en un cuarto en donde estas acostada en tu cama, ahora de vas a levantar y vas a ver un espejo en frente de ti, ¿Qué ves en ese espejo?, ¿Te gusta lo que ves?, muy bien esa persona que ves eres tú. Ahora comienza a ver tu cara, obsérvate. ¿Te gusta la expresión que tienes?, ¿Te gustas a ti mismo?,..... etc.

Ya que se ha trabajado esta parte entonces sí se comienza a inducir en la relajación a que visualice aquellas partes que todos saben de ella:

5. Ahora te voy a pedir que sigas observando y que te digas a ti misma que cosas saben todos de ti, ¿Te gusta lo que todos saben?, ¿Esas cosas que saben se relacionan?, con el trabajo, la escuela, la familia, los amigos o tus sentimientos y pensamientos.

Después se comenzara a llevar al participante en aquellas cosas que sólo unos cuantos saben.

6. Ahora te voy a pedir que te detengas y que te quedes con aquellas cosas que te son difíciles de decir de ti, pero que sólo algunos saben. ¿Qué es lo que sólo algunos saben?, ¿Qué te impide compartirlo con los demás?....etc.

Por último se le pedirá que piense en aquellas cosas que a nadie se le ha dicho

7. Ahora ve aquellas cosas que no le has dicho a nadie. ¿Qué es lo que nadie sabe de ti?, ¿Qué te impide compartirlo?, ¿Qué pasaría si lo compartes?.....etc
8. Esta bien, ahora te voy a pedir que te veas por última vez, que te tomes de la cara, abrázate, no hay problema esa eres tú, estás bien como eres. Ahora recuéstate en la cama cierra los ojos,

Para regresar se les pedirá que vuelvan a sentir cada parte de su cuerpo, que están sentados y después que vuelvan a moverse.

11D **EL HUERTO**

Lo que se pretende es que la persona comprenda lo importante que es el contacto con ella misma. El instructor empezará la dinámica diciendo: Imaginemos que nos entregan un huerto, una parcela de tierra, de la cual a partir de este momento vamos a ser los únicos responsables de lo que se cultiva en ella y de su cuidado. ¿Qué debemos hacer si queremos que la misión sea exitosa?. Les pedirá que hagan una lista, para lo cual tendrán que dividir una hoja en dos partes iguales, trazando una línea vertical en el centro, y él hará lo mismo en el pizarro, por ahora se escribirá únicamente en el lado izquierdo, motivando a los participantes a que aporten todas las ideas que tengan para el cuidado de la parcela.



Una vez terminada la lista se hará un paralelo, tratando de encontrar una similitud entre el cuidado del jardín y el interior de cada persona, para lo cual utilizaran el lado derecho de la hoja. Por ejemplo: Ver que hay sembrado = Ver como soy.

12D **“CONFRONTACIÓN EMPÁTICA DEL DUELO”**

- ✦ El instructor pide un voluntario del grupo.
- ✦ Cuando ya se cuenta con el voluntario, el instructor le pide que empuje con fuerza una de las paredes del lugar y que la mueva.
- ✦ No puede ser.
- ✦ Si no lo intentas...-persuade el instructor.
- ✦ No puedo moverla por más que empuje.
- ✦ Pero, ¿Por qué no pides ayuda a un compañero para mover la pared?
- ✦ Ayúdame a empujar le dice a otro compañero.
- ✦ No se mueve por más que intentemos.
- ✦ Alto. Gracias. Eso es el sufrimiento ¿Por qué quieren mover la pared?
- ✦ Usted nos lo pidió.
- ✦ No fui yo. Fue el sufrimiento. Sí el sufrimiento también les va a pedir que vayan en contra de la realidad y no acepten la pérdida.
- ✦ El duelo sólo comienza cuando se da este proceso interior de aceptación, antes sólo está presente el sufrimiento.
- ✦ Para poder confrontar su dolor se requiere que expresen tal como era lo que han perdido con todos sus rasgos positivos y negativos. Pues el verdadero amor no idealiza, es aceptar al otro incondicionalmente.
- ✦ Ante una situación de duelo, los sentimientos están alejados de la razón y el corazón está distante de la mente y de todas sus creencias.
- ✦ Es decir, en el sufrimiento es larga la distancia entre la mente y el corazón. Lo que para la mente se pierde una vez, para el corazón se pierde muchas veces.
- ✦ Tengan paciencia con ustedes mismos, pues se requiere reunificar mente, corazón, fe y futuro, y esto implica tiempo. Cuanto tiempo estas dispuesto a mantenerte abrazado de tu dolor.
- ✦ Confróntate con tu modo de amar, porque el amor verdadero se muestra y se demuestra repitamos las siguientes frases:
 - ✦ Amo sanamente a quien perdí, si me amo a mí mismo.
 - ✦ Amo verdaderamente a quien se fue, si amo a los que están conmigo.
 - ✦ Amo limpiamente a quien se fue, si me dejo amar por quienes están conmigo.
- ✦ Recuerda que el sufrimiento puede llevar al resentimiento, boquete abierto al corazón, una gran herida, que causa más sufrimiento. El resentimiento sólo engendra remolinos de remordimientos. Es como su etimología lo expresa morderse a sí mismo, una y otra vez.
- ✦ No se sale del laberinto, del infierno del resentimiento y de la culpa sin el perdón y nunca negar estos sentimientos al contrario asumirlos para poder superarlos.

13D **EL CIEMPIÉS**

En esta canción "*el cien pies*", todos los integrantes forma un círculo y dan un paso con su pie derecho, de tal forma que al agacharse queden sentados unos encima de otros y se empieza a cantar la canción. El instructor rescatará que cada ser humano vive un dolor y su proceso, pero con nuestra individualidad, con las herramientas y una ayuda adecuada,



el proceso de duelo se vive adecuadamente, pero sino sucede así el dolor se posterga y trae grandes repercusiones.

14D **100 FORMAS DE CAMINAR**

Se pondrá al grupo en el extremo derecho del salón, se les pedirá que cada uno piense en una forma de caminar, pero que necesita ser diferente a la de los demás en algo, ya que no se vale repetir las que ya se hicieron. Por lo tanto los participantes podrán pasar caminando:

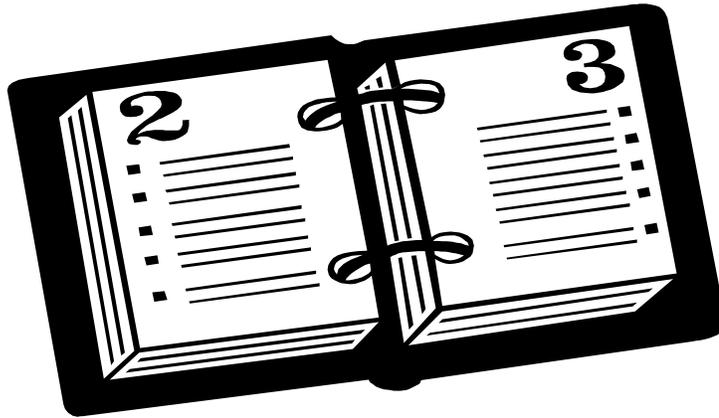
15D **EL CÍRCULO DE CONFIANZA**

En esta dinámica se les pide a los participantes que se acomoden formando un círculo, deberán estar alineados hombro con hombro, para impedir que alguien entre o salga de su círculo, posteriormente se le pedirá a un voluntario que pase al centro del círculo; en esta dinámica es muy importante remarcarle a los participantes que es un ejercicio de confianza y que por lo tanto deberán confiar en el equipo al que pertenecen. A la persona que esta en el centro se le indicará que deberá cerrar los ojos y se dejará caer suavemente hacia atrás o hacia los lados según el mismo equipo la va dirigiendo. A los integrantes del equipo se les deberá decir que en ningún momento se deberá dejar caer a su compañero, al momento que su compañero se deja caer los miembros del equipo deberán empujarlo hacia el centro de una manera suave, sin hacer daño y sin permitirle caer. Una vez que pase el primero de los participantes, los demás deberán pasar por un lapso aproximadamente de un minuto.

16D **SE MURIÓ CHICHO**

En esta dinámica a todos los participantes se les dará un bote del cual tienen que sacar un papelito (previamente preparado), que contiene un estado de animo. Ya que todos tengan su papel se les indicara lo siguiente: Nadie habrá su papel hasta que se les indique, Cada uno de sus papeles contiene un estado de animo, a través del cual ustedes tendrán que comunicar que se “murió Chicho y ahora sí habrán su papel no le comuniquen a nadie el estado de animo que les toco. Se comenzara por la persona que lo quiera hacer o se escogerá al azar en caso de que nadie quiera participar. Los estados de animo serán Tristeza, Alegría, Sorpresa, Enojo y Miedo.





EJERCICIOS



EJERCICIOS PARA MANEJAR LAS EMOCIONES

1E

PARA RECONOCER MIS EMOCIONES

- ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?.
- ATRIBUTOS FUNCIONALES DE LAS EMOCIONES. ¿CÓMO SE FORMAN?.
- TENER ELECCIÓN EMOCIONAL.
- ESTRUCTURA DE LAS EMOCIONES. ¿DE DÓNDE VIENEN?.
- COMPONENTES DE LAS EMOCIONES.
- TÉCNICAS PARA ACCEDER A LAS EMOCIONES.
- EXPRESANDO NUESTRAS EMOCIONES.
- PREVENIR EL REGRESO DE EMOCIONES NO DESEADAS.

2E

Ejercicio: “Contra la Agresividad”

Para aprender a manejar la agresividad, se deben cuestionar las situaciones donde la persona tiene más probabilidades de ser agresivo y qué cosas lo hacen más vulnerable a este sentimiento.

TAREA:

En un papel se dibujan 5 columnas, en cada una se apunta el nombre de una persona con quien se mantenga una relación estrecha (incluyendo a todas las personas que intervienen en todas sus actividades). Columna a columna hay que examinar el poder que predomina en la relación. Se empieza por analizar los sentimientos, es decir ¿Me siento seguro o inseguro con esta persona? Luego se revisa la actitud hacia ellos y hacia uno mismo.

3E

Ejercicio: “Contra la Ira”

Para aprender a manejar la ira, se deben cuestionar las situaciones donde la persona tiene más probabilidades de sentir ira y qué cosas lo hacen más vulnerable a este sentimiento.

TAREA:

Consiste en tener preparada una hoja de papel y cuando se tenga un ataque de ira, dibujar en ésta con las dos manos, y los ojos cerrados lo que se ocurra, hasta que las manos se detengan por sí solas. Posteriormente se deben abrir los ojos y observar.

Otra tarea consiste en imaginar que se encuentra la persona en la cima de una montaña y tiene que descender de ésta hasta llegar al nivel del mar. La cima de la montaña significa



el estado de ira, conforme se va bajando, la ira se va apaciguando o calmando, cada paso le aproxima a su estado normal.

La técnica que se utiliza es la de la autoafirmación cuya regla es: No expresar la ira de modo que pueda herirse a sí mismo o a otros. La directrices que se deben seguir son: 1) Hablar sólo a partir de la propia experiencia, 2) Expresar la ira en cuanto se pueda, no guardarla, ni dejar que se convierte en resentimiento, 3) Pedir exactamente lo que se desea, 4) Sentirse dispuesto a negociar, recordando que los demás también tienen necesidades y obligaciones, 5) No culpar a otros, no decir: hiciste/dijiste, 6) Descubrir el verdadero blanco de la ira. No dejar que la ira salga indirectamente, 7) Buscar una manera segura de expresar la ira. Por ejemplo hablar con una silla vacía, golpear un cojín, dar un largo paseo o participar en un juego muy competitivo y 8) Responsabilizarse de la propia vida y de la propia felicidad.

4E

Ejercicio: “Contra la Ansiedad”

Analizar las situaciones que producen ansiedad, identificarlas, y describiendo como se reacciona ante ellas, qué efectos producen en sí mismo.

TAREA:

Hay que escribir una carta a la propia personalidad angustiada. Se requiere darnos cuenta de que existen otros estados emocionales aparte de la ansiedad, los cuales pueden ayudar a controlar esta última.

5E

Ejercicio: “Contra el Miedo”

Analizar las situaciones que producen miedo, identificarlas, y describiendo como se reacciona ante ellas, qué efectos producen en sí mismo.

TAREA:

Hay tres formas de romper con el ciclo del miedo, primero a través de los medios Físicos: con ejercicios agotadores, a través de los cuales liberan los desagradables efectos físicos de las hormonas, tales como las técnicas de relajación, los ejercicios respiratorios, el yoga y los deportes. Segundo los medios Psicológicos: A través de la comprensión de la naturaleza de la amenaza. Y tercero por medios holísticos: que es una combinación de los medios físicos y psicológicos.

Para transformar la emoción del miedo, la tarea a realizar consiste en tomar un papel muy grande, colocarse al centro de éste. Dibujarse o pintarse a uno mismo, después dibujar un círculo en torno a este retrato (el dibujo no tiene que ser perfecto) éste no deberá de ocupar más o menos un tercio de espacio. Esta es la zona de seguridad. En el interior delo círculo se ponen las actividades con las que uno se sienta cómodo, se pueden dibujar o pintar. Posteriormente, se piensa en las cosas que dan un poco de miedo hacer y se sacan del círculo, continua así hasta terminar con las cosas que dan pavor, poniéndolas en la oscuridad exterior (simbolizado en la esquina del papel). Hay que trabajar con las cosas más próximas a la zona segura e imaginando que se hacen, practicar con éstas hasta sentirse cómodo con ellas, después se extiende la zona de seguridad que se van a incluir a éstas y se prosigue trabajando con las que se hayan afuera del círculo.



Cada cambio del diseño representa la transformación del propio miedo en un acto de valor.

6E **Ejercicio: “Contra la Pena”**

Para aprender a manejar la pena, se deben cuestionar las situaciones donde la persona tiene más probabilidades de sentir pena y que cosas lo hacen más vulnerable a este sentimiento.

TAREA:

Se necesita tener una hoja grande de papel, colores, resistol y muchas revistas. Se revisan las revistas y se recortan las ilustraciones que más le atraigan, no hay que pensarlo demasiado, hecho esto, debe tomarse un descanso. Después hay que regresar a las ilustraciones y ordenarlas de forma que se cree una historia, y al repasarla sentirla como una vivencia propia.

7E **Ejercicio: “Contra el Odio”**

Para aprender a manejar el odio, se deben cuestionar las situaciones donde la persona tiene más probabilidades de sentir odio y que cosas lo hacen más vulnerable a este sentimiento.

TAREA:

Para realizar esta instrucción antes que nada se debe admitir que odias a alguien o alguien te odia o ambas cosas, decidir que lo enfrentarás, sin causar daño físico o emocional ni a ti mismo ni a la persona.

En un lugar seguro, sin distracciones, se necesita comprometerse a pasar una hora en este lugar. Imagina una vela encendida. Significa que se desea iluminar la situación y dejar de vivir en la oscuridad del odio.

Hay que dejar que la emoción domine, pero no hay que seguirla, sino dejarla ir. Se requiere tiempo para examinar este odio, haciéndose preguntas. Se puede empezar a distinguir entre la persona a la que se odia y su conducta ¿cuál es la causa del problema? Y examinar la propia conducta ¿se puede modificar? Hay que reconocer la verdad de la situación de manera que se comprenda que el odio es irracional y que el ejercicio ayudó a explorar la verdad.

“Lo más importante es tratar de distinguir entre las personas y sus acciones. Lo que haces estuvo mal, pero no significa que tu seas malo”

8E **MAPA DE LAS EMOCIONES**

Realice el ejercicio con las siguientes instrucciones:

1. Tome lápices de colores (al menos 6, uno por cada una de las emociones auténticas).
2. Sombree con un color la emoción auténtica que elija. A continuación vaya sombreando con ese mismo color los adjetivos que corresponden a como usted se siente cuando tiene esa emoción.
3. Ahora coja otra emoción, otro color y haga lo mismo que con la anterior. Así con cada una de las emociones.



4. Como probablemente habrá sentimientos que experimente en relación con distintas emociones, es por lo que le dejamos casillas en blanco, para que usted escriba en ellas los adjetivos que estén ya sombreados de otro color y que también correspondan con esta otra emoción.
5. Cuando termine se va a encontrar con un verdadero mapa emocional. Estúdielo con detenimiento y seguro encontrará que muchos de los sentimientos que experimenta en relación con una emoción son más propios de otra, en cuyo caso es muy probable que se trate de rebusques.

AMOR-AFECTO	Contento	Pensativo	
	Previsor	Relajado	
	Intimo	Responsable	
	Cariñoso	Sereno	
	Confiado	Tierno	
	Nutritivo	Agradecido	
ALEGRIA-PLACER	Entusiasmado	Atrevido	
	Sexual	Fascinado	
	Enérgico	Estimulado	
	Juguetero	Divertido	
	Creativo	Diferente	
PODER	Consciente	Encantado	
	Con Fe	Confidente	
	Ayudador	Influyente	
	Esperanzado	Valioso	
	Apreciado	Valorado	
	Respetuoso	Satisfecho	
TRISTEZA	Orgullosa	Animado	
	Culpable	Tímido	
	Avergonzado	Estúpido	
	Deprimido	Desgraciado	
	Solo	Inadecuado	
	Aburrido	Inferior	
RABIA	Soñoliento	Apático	
	Dañino	Celoso	
	Hostil	Egoísta	
	Enfadado	Frustrado	
	Saña	Furioso	
	Odio	Irritado	
MIEDO	Crítica	Escéptico	
	Rechazado	Aturdido	
	Confuso	Desanimado	
	Abandonado	Insignificante	
	Sometido	Débil	
	Inseguro	Tonto	
	Ansioso	Apurado	



CUESTIONARIO

1C

¿QUIÉN SOY?

NOMBRE: _____

1. Físicamente soy _____
2. Mentalmente soy _____
3. Emotivamente soy _____
4. Mis habilidades y destrezas: _____
5. Mis debilidades y limitaciones: _____
6. Mis aptitudes y capacidades: _____
7. Mis roles o papeles sociales: _____
8. Mi carácter: _____
9. Mis sueños (despierta): _____
10. Mis actividades más importantes: _____
11. Mis gustos: _____
12. Mis pasatiempos: _____

2C

¿QUÉ ESCUDO TENGO PARA CONOCERME?

NOMBRE: _____

- 1.-¿QUIÉN SOY? _____
- 2.-¿CUÁL HA SIDO MI MAYOR LOGRO? _____
- 3.- ¿QUÉ ES LO QUE ME GUSTARIA QUE TODO MUNDO ME DIERA? _____
- 4.-¿CUÁL HA SIDO MI MAYOR FALLA? _____

- 5.-¿QUÉ HARIA SI ME QUEDARA UN AÑO DE VIDA Y TUVIERA GARANTIZADO EL ÉXITO EN LO QUE YO EMPRENDERIA? _____
- 6.-TRES COSAS QUE ME GUSTARIA QUE LA GENTE DIJERA DE MI, SI YO MURIERA. _____



PENSAMIENTOS



1P

EL ENEMIGO (A)

Yo tuve una enemiga que mis pasos seguía, y aunque parezca extraño yo no la conocía. Mis planes y mis metas, todo lo desbarataba, mis mejores deseos, por ella no los lograba.

Un día pude atraparla, reclame su cinismo. Le destape la cara y me encontré a mi misma. Pero desde ese día todo se transformó, pues aquella enemiga, mi amiga se volvió.

Ese subconsciente que antes interfería, ahora me ayudaba y mis deseos cumplía; una vez que mis planes a ella le confiaba; casi sin darme cuenta, ella sola lo lograba.

Convencía a la gente entusiasmo me dio, logró oportunidades y mi salud cuidó, hoy que estamos de acuerdo y descubrí esa fuerza, todo viene fácil y nada hay que me venza, ya puedo dar a otros y no temo al destino.

Porque soy solo yo quien marca mi comienzo. Ahora ya no existe conflicto entre las dos. Puedo llegar a todo.

HABILIDADES

MIS MOTIVACIONES

LIMITACIONES

TEMORES

SENTIMIENTOS

¿DÓNDE ESTOY?

¿DÓNDE QUIERO LLEGAR?



2P
DUEÑO DE MIS EMOCIONES

Hoy seré dueño de mis emociones.

Si me siento deprimido, cantaré.

Si me siento triste, reiré.

Si me siento enfermo, redoblaré mi trabajo.

Si me siento con miedo, me lanzaré adelante.

Si me siento inferior, vestiré ropas nuevas.

Si me siento inseguro, levantaré la voz.

Si me siento pobreza, pensaré en la riqueza futura.

Si me siento incompetente, recordaré momentos de vergüenza.

Si me siento todo poderoso, procuraré detener el viento.

Si alcanzo grandes riquezas, recordaré una boca hambrienta.

Si me siento orgulloso en exceso, recordaré un momento de debilidad.

Si pienso que mi habilidad no tiene igual, contemplaré las estrellas.

En definitiva, hoy seré dueño de mis emociones.

OG MANDINO



3P
LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.-No jugarás con juegos de poder.** Pide, en cambio, lo que deseas hasta que lo consigas.
- 2.-No permitirás que jueguen contigo juegos de poder.** No hagas nada que o quieras hacer por tu propia voluntad.
- 3.-No mentirás por omisión ni por comisión.** Excepto cuando esté en juego tu propia seguridad o la seguridad de los demás.
- 4.-Defenderás lo que sientes y lo que deseas.** Si no lo haces tú, es poco probable que lo haga otro.
- 5.-Respetarás los sentimientos y los deseos de los demás.** Esto no quiere decir que debas someterte a ellos.
- 6.-Buscarás el valor de las ideas de los otros.** Hay más de una manera de ver las cosas.
- 7.-Te disculparás y enmendarás tus errores.** Nada te hará crecer más que esto.
- 8.-Desearás perdonar a los demás por sus errores.** Haz por los demás lo que querías que hiciesen por ti.
- 9.-No aceptarás falsas disculpas.** Valen menos que no disculparse.
- 10.-Seguirás estos mandamientos según tú mejor juicio.** Después de todo, no están escritos en piedra.



4P CUANDO LOS SENTIMIENTOS JUGARON A ESCONDERSE

Esta historia paso hace muchísimo tiempo.

Los sentimientos estaban aburridos de corretear para arriba y para abajo, y decidieron jugar al escondite.

Decidieron que el que contaría y les buscaría sería la locura.

La tristeza se escondió detrás de una roca gris, ya que era su color favorito.

La alegría se escondió detrás del arco iris, ya que como tenía muchos colores era su lugar favorito.

El odio se escondió debajo de la tierra, ya que allí odiamos estar todos.

La solidaridad se escondió dentro de un vaso de agua de un niño pobre, ya que así era su trabajo.

La bondad se escondió detrás del sol para brindar calor.

La ira se escondió en las tinieblas.

Y el amor se escondió detrás de un rosal, ya que la rosa es la flor del amor.

Cuando la locura terminó de contar, empezó a buscar a sus compañeros, al cabo de un rato encontró a todos menos al amor.

Al final lo encontró, pero antes de decir que le había visto decidió darle un susto, tal susto fue que el amor dio un brinco y se clavó dos espinas en los ojos. La locura al ver lo ocurrido le prometió que sería su lazarillo.

Desde entonces el amor es ciego y la locura siempre lo acompaña.



5P RIESGO

El reírse lleva el riesgo de parecer tonto.

Llorar lleva el riesgo de parecer sentimental.

Extender tu mano a otro lleva el riesgo de involucrarte.

Exponer tus sentimientos lleva el riesgo de revelar tu verdadero yo.

Poner tus ideas, tus sueños ante un grupo lleva el riesgo de perderlos.

Amar lleva el riesgo de no ser correspondido.

Vivir lleva el riesgo de morir.

Tener esperanza lleva el riesgo de desesperarte.

Intentar lleva el riesgo de fallar.

Pero riesgos se deben tomar, porque el peligro más grande de la vida es “no arriesgar”.

La persona que no arriesga nada, no hace nada, no tiene nada y no es nadie.

Puede evitar sufrimiento y pesar, pero simplemente no puede aprender, sentir, cambiar,
crecer,

Amar y vivir.

Encadenado por sus conocimientos, es un esclavo y ha rechazado la libertad.

Solamente una persona que se arriesga, puede ir experimentando la libertad.



6P TU CUERPO

¿Por qué has de menospreciar tu cuerpo?
Es, en primer lugar, el templo maravilloso de un Dios escondido. Es, asimismo, una obra de arte del ignoto Escultor.

Estúdialo desde todos los puntos de vista. Mira su exterior armonioso; analiza su anatomía; entra hondo hasta el torturador misterio de sus células: todo en él es belleza, es fuerza, es gracia, es enigma.

Dios mismo ha modelado su forma. Con los pacientes útiles de la evolución, en el inmenso taller del mundo, ha ido forjando cada órgano.

Hay en él hasta divinas rectificaciones: los órganos hoy atrofiados, que sirvieron en lejanas épocas.

¿Por qué has de menospreciar tu cuerpo?
¿No te da él las ventanas de los cinco sentidos para asomarte al Universo?

Es sagrado tu cuerpo; sus deseos son sagrados también cuando no nacen de la vida ficticia con que torturas la vida natural que se te otorgó.

Dale todo con amor y sin exceso, como la madre da a su hijo cuando pide, siempre que no le haga daño a él ni haga daño a los demás.

No lo mancilles jamás con bajezas. La estatua es de barro; más no pongas lodo en ella.

La riqueza es abundancia, fuerza, ufanía; pero no es libertad.

El amor es delicia, tormento, delicia tormentosa, tormento delicioso, imán de imanes; pero no es libertad.

La juventud es deslumbramiento, frondosidad de ensueños, embriaguez de embriaguez; pero no es libertad.

La gloria es transfiguración, divinización, orgullo exaltado y beatífico; pero no es libertad.

El poder es sirena de viejos y jóvenes, prodigalidad de honores, vanidad de culminación, sentimiento interior de eficacia y de fuerza; pero no es libertad.

El despego de las cosas ilusorias; el convencimiento de su nulo valer; la facultad de suplirlas en el alma con un inaccesible, pero más real que ellas mismas; la certidumbre de que nada, si no lo queremos, puede esclavizarnos, es ya el comienzo de la libertad.

La muerte es la LIBERTAD absoluta.

**7P****NO TE MUERAS CON TUS MUERTOS**

Te amé y te amo, por eso tu partida
me hace sentir tu ausencia
y te recuerdo con dolor y pena.
Acepto tu derecho de partir, a tu hora
y sin mi consentimiento.
Acepto mi dolor a extrañarte
y este enojo inexplicable,
porque al partir me abandonaste.

Se que no fui perfecto contigo,
pero fue mi vida, lo que me fue posible,
por eso quiero despedirte
sin quedarme con culpas por el pasado.
Sé que no fuiste perfecto,
Pero no te culpo por nada;
fue tu vida, lo que te fue posible,
y no quiero vivir reprochándote
culpas que ya no sientes.

Te extraño, y me parece imposible
poder vivir sin tu presencia.
Por que te amé llegué a necesitarte;
y ahora quiero aprender a amarte
sin necesitar tenerte a mi lado;
quiero que mi amor no muera
sino que madure y crezca.
Y aunque sienta que te necesito,
sé que no te necesito
porque mi vida tiene su autonomía
y su propia consistencia,
tan claramente como sé que viví
antes de conocerte y que podré vivir
cuando ya no te tengo
Si decidiste partir
aquí estoy para despedirte.
Nada ganaría con empecinarme
en creer que no te fuiste.
Me siento con derecho
¡y con obligación!
de seguir mi vida.

No quiero morir contigo,
porque tú no ganarías nada,
y no te mostraría con eso
el amor que te he tenido
sino cuánto te he necesitado.
Hoy te lloro triste y apenado,
angustiado y deprimido,
¡y me lo permito así, porque así lo siento!,
pero, y aunque me cuesta decírtelo,
sé que mañana, muy pronto,
volveré a vivir el gozo de la vida,
llevando conmigo tu recuerdo
y también tu compañía...

Mientras te digo todo esto,
me parece imposible que te hayas ido
y busco inútilmente explicaciones.
Mejor, acepto la realidad,
y te despido.



DALE SENTIDO A TU MIEDO.

Cuentan que Napoleón amaba mucho a su tropa, y que era un experto en como la manejaba, por eso su ejército lo seguía y confiaba en el plenamente. En aquel entonces no se hablaba de las relaciones humanas pero las practicaban con gran éxito.

En cierta ocasión, antes de partir a una misión muy peligrosa donde el gran corso sabía que sus hombres iban a perecer ordenó que formaran a su tropa para alentarla e inspeccionarla personalmente. Imponente, montado en su caballo blanco, Bonaparte empezó su revista. Queriendo hacerlo en forma muy personal, desmontó y a pie, fue saludándolos uno por uno, deteniéndose aquí y allá.

- Monsieur Bouver, que bueno que cuente con usted.
- Le contestó el otro;
- Gracias mi General siempre a sus ordenes.
- Jean Clair, con su experiencia vamos a triunfar.
- Así lo espero Señor.

Llegó al fin ante un muchacho, joven teniente que al verlo, pálido y tembloroso lo saludó. - ¿Está listo? Le preguntó, clavando en él su mirada de águila. - El joven con voz entrecortada respondió: - Sí mi General.

- El emperador lo miró profundamente y le dijo;
- Pero estas temblando, ¿tienes miedo?
- Sí mi general, pero estoy en mi puesto y esto es lo que importa.

Nosotros como este joven muchas veces tenemos miedo:

De no saber tomar decisiones.

De no saber que hacer en determinadas situaciones.

A nosotros mismos.

A tantas cosas.

¡SIN EMBARGO ESTO NO DEBE AFLIGIRNOS!

No podemos fallar, tenemos un general mucho más grande que Napoleón y a él nos debemos encomendar, ponernos en sus manos sin perder la fe, no importa que estemos asustados, angustiados y con miedo. Lo importante es estar en nuestro puesto, listo para dar la batalla, firme y a sus órdenes, SEÑOR.



GRACIAS

Gracias, por el tiempo que me brindaste.

Gracias, por lo que me compartiste en este taller.

Gracias, por la sonrisa que me brindaste.

Gracias, por compartirme tu dolor y hablarme de él.

Gracias, por tu confianza y tu entrega.

Gracias, por ayudarme a cumplir uno de mis grandes sueños.

Gracias, por enseñarme el misterio de tu persona y por aprender de ti.

Gracias, a Dios por permitirnos conocernos y compartir esta oportunidad.

Gracias, da en cada instante, aprende a valorarte, amarte, respetarte y aceptarte.

Gracias, da a tus seres queridos por existir y demuéstales lo que significan para ti.

Gracias, da a todas las pérdidas físicas y materiales que viviste, principalmente las más significativas las de amigos y familiares, pues fueron ellas la base de este taller y donde procuraste poner en práctica lo que en el viviste.

Gracias, por coincidir en tiempo y espacio, formando una pieza importante en la realización de este proyecto.

Y si algo haz perdido evoca que no lo pierdes del todo, pues esta en tu corazón, conviértelo en un bello recuerdo y en algo positivo. Reconoce que es importante sanar ese corazón herido, perdonar, amar, vivir y aceptar a los demás como son. Pues nadie da lo que no tiene, empieza contigo y verás como con un cambio de actitud, cambia todo a tu alrededor.

No olvides esta oportunidad que te diste y si volvemos a coincidir que nos brindemos una grata sonrisa y cree en mi, pero cree más en ti.

HASTA PRONTO



RIQUEZAS PARA CURAR EL ALMA

Es necesario tener dentro de nuestras riquezas un botiquín de primeros auxilios, veamos para que:

- PALILLO:** Para acordarte de “escarbar” en los demás todas las cualidades que tienen.
- LIGA:** Para que recuerdes ser flexible, ya que las cosas y las personas no siempre son de la manera como tú quieres que sean.
- CURITA:** Para ayudarte a curar aquellos sentimientos heridos, ya sean tuyos o de los demás.
- LÁPIZ:** Para que anotes diariamente todas tus bendiciones (que son muchas).
- BORRADOR:** Para que te acuerdes que todos cometemos errores, y no pasa nada.
- CHICLE:** Para acordarte de “pegarte” a todo aquello que puedes sacar adelante con tus esfuerzos.
- UN CHOCOLATE KISS:** Para que recuerdes que todo mundo necesita un beso o un abrazo diariamente.
- BOLSA DE TÉ:** Para tomarte un tiempo, relajarte y hacer una lista de todo lo que tienes y tus bendiciones diarias.

9. CONCLUSIONES

Considerando los objetivos planteados en este trabajo de investigación, se pueden concluir los siguientes puntos.

Se describe por primera vez la diversidad de especies de amebas de vida libre en el sistema de canales de riego del Valle de Mexicali, Baja California. De agosto de 2001 a octubre de 2003 en cuatro muestreos se aislaron diversos organismos pertenecientes a 12 géneros de amebas de vida libre del agua del sistema de canales de riego en el Valle de Mexicali, Baja California.

Los géneros *Acanthamoeba*, *Naegleria*, *Vahlkampfia*, *Rosculus* y *Hartmannella* fueron los más frecuentemente aislados a partir de las muestras de agua de los canales de riego. Se reporta el aislamiento e identificación de las amebas *N. fowleri*, *A. culbertsoni*, *A. castellanii* y *A. polyphaga* organismos potencialmente patógenos, causantes de diversas infecciones cerebrales y oculares en humanos.

El presente estudio demostró que las amebas de vida libre se encuentran ampliamente distribuidas en el sistema de canales de riego del Valle de Mexicali, dado que las condiciones fisicoquímicas y bacteriológicas del agua de los canales muestreados presentan condiciones favorables para el desarrollo de estos microorganismos. Sin embargo, en los canales de riego cercanos a las localidades con mayor densidad poblacional y en los canales cercanos a la ciudad hubo mayor número de aislamientos, así como una mayor concentración de bacterias coliformes totales a diferencia de las zonas rurales donde el impacto humano a los canales es bajo.

Estadísticamente la concentración de coliformes totales en el agua influyó de manera significativa favoreciendo la presencia de amebas en el agua de los canales de riego. Para el período de tiempo muestreado, la diversidad de AVL resultó ser mayor en el mes de octubre, con una correlación estadística importante entre la concentración de bacterias coliformes totales y el número de especies identificadas. Aunque estadísticamente este factor favoreció el desarrollo de las amebas, es importante considerar que las demás variables ambientales tales como pH, oxígeno disuelto, conductividad, temperatura ambiental y del agua se encontraron dentro de los ámbitos tolerados por las AVL, lo cual pudo también favorecer la proliferación de estos organismos.

La descripción del comportamiento microbiológico de los canales de riego respecto a la presencia de organismos amebianos en el agua, debe ser integrada a la realidad de la zona de estudio. Esto quiere decir que el uso final del agua de los canales de riego distribuidos a lo largo del Valle de Mexicali, es el de irrigar los ricos campos de cultivo de esta productiva área de Baja California, sin embargo, la situación es diferente, es decir, además de usar el agua para riego, el agua de esos cuerpos se utiliza para beber, para ser

contenida en cisternas y bañarse, para desechar descargas domésticas de manera clandestina y de manera muy importante para nadar en ellos cuando hace calor. Todo esto nos habla de un uso de contacto directo y por lo tanto con los datos obtenidos para la calidad bacteriológica y amebológica del agua estudiada, se puede decir que representa un riesgo por contacto directo, dado que se han identificado en algunos canales, grandes concentraciones de bacterias coliformes y especialmente se ha detectado la presencia constante y amplia distribución de *Naegleria fowleri*, *Acanthamoeba polyphaga* y *A. culbertsoni*, amebas que resultaron patógenos en pruebas de laboratorio. La presencia de estos organismos en el agua de los canales en Mexicali representa un serio riesgo para la salud de los individuos que utilizan esta agua en sus diversas formas.

Finalmente es interesante especular si los canales de riego del Valle de Mexicali son parte natural de la distribución de amebas de vida libre o si estas han sido introducidas de manera relativamente reciente por causa de la actividad humana.

10. LITERATURA CITADA

Anderson, R. O., 1988. *Comparative Protozoology. Ecology, Physiology, Life History*, Springer-Verlag, New York,.

Arredondo-Figueroa, J. L. y Ponce-Palafox, J. T. 1998. *Calidad del agua en acuicultura*. Ed. AGT México, D. F. 222 pp.

Aksozek, A., McClellan, K., Howard, K., Nielderkorn, J. Y. y Alizadeh, H., 2002. Resistance of *Acanthamoeba castellanii* cysts to physical, chemical and radiological conditions. *J. Parasitol.* **88**:621-623.

Baja California Norte, México. Descripción física del estado de Baja California y el Municipio de Mexicali. Obtenido el 30 de mayo de 2005 en http://senl.senl.edu.mx/adolfoprietou5/Manifestaciones%20artisticas/Baja_california_Norte.htm

Banforth, S., 1982. The role of protozoa in litters and soils. *J. Protozool.* **32**: 404.

Bryant, R. J., Woods, L. E., Coleman, D. C., Fairbanks, B. C., McClellan, J. F., y Cole, C. V. 1982. Interactions of bacteria and amoeba populations in soils microcosms with fluctuating moisture content. *Appl. Environ. Microbiol.* **43**: 747.

Cabanes, P. A., Wallet, F., Pringuez, E. y Pernin, P. 2001. Assessing the risk of primary amoebic meningoencephalitis from swimming in the presence of environmental *Naegleria fowleri*. *Appl. Environ. Microbiol.* **67** (7): 2927-2931.

Cable, B. L. y John, D. T. 1986. Conditions for maximum enflagellation in *Naegleria fowleri*. *J. Protozool.* **33**: 467-472.

Carter, R. F. 1970. Description of a *Naegleria* sp. isolated from two cases of primary amoebic meningoencephalitis, and of the experimental pathological changes induced by it. *J. Pathol.* **100**: 217-244.

Cerva, L., Kasprzak, W. y Mazur, T. 1982. *Naegleria fowleri* in cooling waters of power plants. *J. Hyg. Epidemiol. Microbiol. Immunol.* **26**: 152-161.

Cooley, W. W. y Lohnes, P. R. 1985. *Multivariate data análisis*. Impreso y publicado por Robert E. Krieger Publishing Company, INC. Florida, Estados Unidos. 364 pp.

COSAE (Comisión de servicios de agua del estado). 2004. Reseña del acueducto Río Colorado-Tijuana. Obtenido el 30 de mayo de 2005 en <http://www.bajacalifornia.gob.mx/cosae/introduccion.htm>

De Jonckheere, J. F. 1977. Use of an axenic medium for differentiation between pathogenic and non pathogenic *Naegleria fowleri* isolates. *Appl. Environ. Microbiol.* **33**: 751-757.

De Jonckheere, J. F. 1981. Pathogenic and non pathogenic *Acanthamoeba* spp. thermally polluted discharges and surface waters. *J. Protozool.* **28**: 56-59.

De Jonckheere, J. F. 1984. *Posgraduate Course on Biochemical Techniques for the diagnosis of Primary Amoebic Meningoencephalitis*. UNAM, Mexico. 70pp.

De Jonckheere, J. F. 1987a. *Epidemiology. From amphizoic amoebae. Human pathology*. Ed. por Rondanelli, E.G. Puccin Nuova Libreria, Padua, Italia: 125-147.

De Jonckheere, J. F. 1987b. Characterization of *Naegleria* spp. by restriction endonuclease digestion of whole-cell DNA. *Molecular and Biochemical Parasitol.* **24**: 55-56.

De Jonckheere, J. F. 1991. Ecology of *Acanthamoeba*. *Rev. Infect. Dis.* **13**: 385-387.

De Jonckheere, J. F., 2004. Molecular definition and the ubiquity of species in the genus *Naegleria*. *Protist.* **155**: 89-103.

Delattre, J.M., y Oger. 1981. *Naegleria fowleri* and heated aquatic environments: a possible mechanism. *Ann. Soc. Belge Med. Trop.* **61**: 441-452.

Enciclopedia de los municipios de México. Estado de Baja California, Mexicali. 2002. 30.05. 2005.

<http://www.e-local.gob.mx/work/templates/enciclo/bajacalifornia/municipios/02002a.htm>

Ettinger, M. R., Webb, S. R., Harris, S. A., Stephen, P., Garman, G. C. y Brown, B. L. 2003. Distribution of free-living amoebae in James River, Virginia, USA. *Parasitol. Res.* **89**: 6-15.

Ferrante, A. 1991. Free-living amoebae: pathogenicity and immunity. *Parasite Immunology* **13**: 31-47.

Finlay, J. B., Clark, J. K., Cowlin, J. A., Hindle, M. R., y Rogerson, A. 1988. On the abundance and distribution of Protozoa and their food in a productive freshwater pond. *Europ. J. Protistol.* **23**: 205-217.

Gallegos, N. E. 1997. Amibas de Vida Libre Potencialmente Patógenas en Cuerpos de Agua de Uso recreativo en el Estado de San Luis Potosí. Tesis Doctoral. Facultad de Ciencias. División de Estudios de Posgrado. UNAM. pp. 132.

Goswick, S. M., y Brenner, G. M. 2003. Activities of azithromycin and amphotericin B against *Naegleria fowleri* *in vitro* and in a mouse model of primary amebic meningoencephalitis. *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*. **47** (2): 524-528.

Griffin, J. L. 1972. Temperature tolerance of pathogenic and nonpathogenic free living amoebas. *Science*. **178**: 69.

Gupta S. y Das S. R. 1999. Stock cultures of free-living amebas: effect of temperature on viability and pathogenicity. *J. Parasitol.* **85**(1):137-9.

Habte, M. y Alexander, M., Protozoan density and the coexistence of protozoan predators and bacteria prey, *Ecology*. **59**: 140.

Huizinga, H. W., y McLaughlin, G. L. 1990. Thermal ecology of *Naegleria fowleri* from a power plant cooling reservoir. *Appl. Environ. Microbiol.* **56** (7): 2200-2205.

INEGI. 2001. *Síntesis de Información Geográfica del Estado de Baja California*. Primera edición, México. 108pp.

John, D. T. 1993. Opportunistically pathogenic free-living amoebae. In: *Parasitic Protozoa*, Ed. por Kreier J. P. y Baker J. R. Academic Press, Nueva York. 140-246.

Kadlec, V., Skvářová, J., Cerva, L. y Nebázniva, D. 1980. Virulent *Naegleria fowleri* in indoor swimming pool. *Folia Parasitol. Prague*. **27**: 11-17.

Kasprzak, W., Manzur, T. y Cerva, L. 1982. *Naegleria fowleri* in thermally polluted waters. *Folia Parasitol. Prague* **29**: 211-218.

Khan, N.A. 2003 Pathogenesis of *Acanthamoeba* infections. *Microbiol. Pathogenesis*. **34**:277-285

Kilvington, S. 1995. Identification and epidemiological typing of *Naegleria fowleri* with DNA probes. *Appl. Environ. Microbiol.* **61**: 2071-2078.

Kilvington, S., Mann, P. G. y Warhurst, D. C. 1991. Differentiation of *Acanthamoeba* strains from infected corneas and environment by using restriction endonuclease digestion of whole cell DNA. *J. Clin. Microbiol.* **29**: 310-314.

Kleinbauin, D. G., Kupper, L. L., Muller, E. K. y Nizam, A. 1998. *Applied regression analysis and other multivariable*. 3^a edición, Ed. Duxbury Press. Boston, Estados Unidos. pp.798.

Kyle, D. E., y Noblet, G. P. 1985. Vertical distribution of potentially pathogenic free-living amoebae in freshwater lakes. *J. Protozool.* **32**: 99-105.

Kyle, D. E. y Noblet, G. P. 1986. Seasonal distribution of thermotolerant free-living amoebae. I. Willard's Pond. *J. Protozool.* **33** :422-434.

Kyle, D. E., y Noblet, G. P. 1987. Seasonal distribution of thermotolerant free-living amoebae. II. Lake Issaqueena. *J. Protozool.* **34** (1): 10-15.

Lares-Villa, De Jonckheere, J. F., Moura, H., Rechi, I. A., Ferreira, G. E., Fernández, Q. G., Ruiz, M. C. y Vivesvara, G. S. 1993. Five cases of primary amebic meningoencephalitis in Mexicali, Mexico: Study of the isolates. *J.Clin. Microbiol.* **31**:685-688.

Lee, J. J., Hutner, S. H. y Bovee, E. C. 1985. *An Illustrated Guide to the Protozoa*. Soc. Prot. Allen Press, Inc., Kansas. 622 pp.

Loschiavo, F., Ventura-Spagnolo, T., Sessa, E. y Brammanti, P. 1993. Acute primary meningoencephalitis from entamoeba *Naegleria fowleri*. *Acta Neurol. (Napoli)* **15**: 333-340.

Marciano-Cabral, F. y M. Cline. 1987. Chemotaxis by *Naegleria fowleri* for bacteria. *J. Protozool.* **34**:127-131.

Martínez, A. J., Nelson, E. C. y Duma, R. J. 1973. Animal model: Primary amebic (*Naegleria*) meningoencephalitis in mice. *Am. Journal Pathology.* **73**: 545-548.

Martinez, A. J. 1980. Is *Acanthamoeba* encephalitis an opportunistic infection? *Neurology.* **30**: 567-574.

Martínez, J. y Visvesvara, G. 1991. Free-living amebas: *Naegleria*, *Acanthamoeba* and *Leptomyxid*. *Clinics in Laboratory Medicine.* **11**(4): 861-872.

Mathers, W. D., Nelson, S. E., Lane J. L., Wilson, M. E. Allen, R. C. y Folberg, R. 2000. Confirming of confocal microscopy diagnosis of *Acanthamoeba* keratitis using polymerase chain reaction analysis. *Arch. Ophthalmol.* **118**: 178-183.

Norma Oficial Mexicana NOM-001-ECOL-1996.

Nieder Korn, J., Alizadeh, H., Leer, H. y McCulley, J. 1999. The pathogenesis of *Acanthamoeba* keratitis. *Microbes and infection.* **1**: 437-443.

Ontiveros D., Lara R. y López L. 1995. Meningoencefalitis por amiba de vida libre. Revisión de siete casos. *Rev. Med. IMSS.* **33** (4): 367-369.

Page, F. C. 1974. A further study of taxonomic criteria for limax amoebae with descriptions of new species and key to genera. *Arch. Protistenk.* **116**: 149-184.

Page, F. C. 1976. *An illustrated key to freshwater and Soil Amoebae with Notes on Cultivation and Ecology*. Freshwater Biological Association Scientific Publication, Londres. 180 pp.

Page, F. C. 1988. *A new key to freshwater and Soil Gymnamoebae with Instructions for culture*. Freshwater Biological Association Scientific Publication, Londres. 122 pp.

Poungvarin, N., y Jariya P. 1991. The fifth nonlethal case de primary amoebic meningoencephalitis. *J. Med. Assoc. Thai.* **74**: 112-115.

Pussard, M., y Pons, R. 1977. Morphologie de la paroi kistique et taxonomies du genre *Acanthamoeba* (Protozoa, Amoebida). *Protistologica.* **13**: 557-598.

Rivera, F., Bonilla, P., Ramírez, E., Calderón, A., Rodríguez, S., Ortiz, R., Hernández, D. y Rivera, V. 1994. Seasonal distribution of air-borne pathogenic and free-living amoebae in Mexico city and its suburbs. *Water, Air, and Soil Pollution.* **74** (4): 65-87.

Rivera, F., Cerva, L., Martínez, J., Keleti, G., Lares, F., Ramírez, E., Bonilla, P., Graner, S.R., Saha, A. y Glew, R. 1990. *Naegleria lovaniensis tarasca* new subspecies, and the Purepecha strain, a morphological variant of *Naegleria lovaniensis* isolated from natural thermal waters in Mexico. *J. Protozool.* **37** (4): 301-310.

Rivera, F., Lares, F., Gallegos. E., Ramírez, E., Bonilla, P., Calderón, A., Martinez, J., Rodríguez, S. y Alcocer, J. 1989a. Pathogenic amoebae in natural thermal waters of three resorts of Hidalgo, Mexico. *J. Environ. Res.* **50**: 289-295.

Rivera, F., Lares, F., Morayta, A., Bonilla, P., Ramírez, E., Xochihua, L. y Calderon, A. 1989b. Contaminación de liquido cefalorraquídeo de un infante con síndrome de Arnold-Chiari tipo II, hidrocefalia y mielomeningocele, por *Naegleria lovaniensis*. *Rev. Enf. Infecc. Pediatría.* **2**: 91-94.

Rivera, F. Ramírez, E., Bonilla, P., Calderón, A., Gallegos, E., Rodríguez, S., Ortiz, R., Zaldivar, B., Ramírez, P., y Duran A. 1993. Pathogenic and free-living amoebae isolated from swimming pools and physiotherapy tubs in Mexico. *J. Environ. Res.* **62**: 43-52.

Rivera, F., Roy-Ocotla, G., Rosas, I., Ramírez, E. Bonilla, P. y Lares, F. 1987. Amoebae isolated from the atmosphere of México City and environs. *J. Environ. Res.* **42**: 149-154.

Rivera, F., Romero R. y Medina F. 1984. Meningoencefalitis amibiana primaria producida por *Naegleria fowleri*. *Rev. Fac. Med. México.* **27**: 113-122.

Rodríguez, S., Rivera, F., Bonilla, P., Ramírez, E. Gallegos, E., Calderón, A., Ortiz, R. y Hernández, D. 1993. Amebological study of the atmosphere of San Luis, Potosí, Mexico. *J. Exp. Anal. Environ. Epidemiol.* **3**: 229-241.

Rodríguez, S. 1994. Ecology of free-living amoebae. *Critical Reviews in Microbiology.* **20** (3): 225-241.

Rondanelli, E. 1987. *Infectious Diseases. 1. Amphizoic Amoebae Human Patology.* Piccin Nuova Libreria, Padua, Italia. 279pp.

Sadaka, H. A., el-Nassery, S. F., Samra, L. M. y Awadalla, H. N. 1994. Isolation and identification of free living amoeba from some water source in Alexandria. *J. Egypt. Soc. Parasitol.* **24**: 247-257.

Schuster, F. y Visvesvara, S. 2004. Free-living amoebae as opportunistic and non opportunistic pathogens of humans and animals. *Int. J. Parasitol.* **20**: 1-27.

Seidel, J. S., Harmatz, P., Visvesvara, G. S., Cohen, A., Edwards, J. y Turner, J. 1982. Successful treatment of primary amoebic meningoencephalitis. *N. Engl. J. Med.* **306**: 346-348.

Stevens, A. R., Shulman, S. T., Lansen, T. A., Cichon, M. J. y Willaert, E. 1981. Primary amoebic meningoencephalitis: a report of two cases and antibiotic and immunologic studies. *J. Infect. Dis.* **143**: 193-199.

Sthothard, D.R., Schroeder-Diedrich, J.M., Awwad, M.H., Gast, R.J., Ledee, D.R., Rodriguez-Zaragoza, S., Dean, C.L., Fuerst, P.A., Byers, T.J., 1998. The evolutionary history of the genus *Acanthamoeba* and the identification of eight new rRNA gene sequence types. *J. Euk. Microbiol.* 45:45-54.

Sykora, J. L., Keleti, G. y Martinez, J. 1983. Occurrence and pathogenicity of *Naegleria fowleri* in artificially heated waters. *Appl. Environ. Microbiol.* **45**: 974-979.

Tsvetkova, N., Schild, M., Panaiotov, S., Kurdova-Mintcheva, R., Gottstein, B., Walochnik, J., Aspöck, H., Lucas, M., y Müller, N. 2004. The identification of free-living environmental isolates of amoebae from Bulgaria. *Parasitol. Res.* **92**(5): 405-413.

Tyndall R. L., Ironside K. S., Metler P. L., Tan E. L., Hazen T. C. y Fliermans C. B. 1989. Effect of thermal additions on the density and distribution of thermophilic amoebae and pathogenic *Naegleria fowleri* in a newly created cooling lake. *Appl. Environ. Microbiol.* **55** (3): 722-732.

Valenzuela, G., Lopez-Corella, E. y De Jonckheere, J. F. 1984. Primary amoebic meningoencephalitis in a young male from north western Mexico. *Trans. Roy. Soc. Trop. Med. Hyg.* **78**: 558-559.

Visvesvara, G.S., Martinez, A.J., Theodore, F.H., Daggett, P. y Sawyer, T.K., 1990. *Naegleria* and *Acanthamoeba* Infections: Review. *Reviews of Infectious Diseases.* **12 (3)**: 490-513.

Visvesvara, G. S., Schuster, F. L. y Martinez, J. 1993. *Balamuthia mandrillaris*, N. G., N. sp., agent of amebic meningoencephalitis in humans and other animals. *J. Euk. Microbiol.* **40**: 504-514.

Wang X. y Ahearn DG. 1997. Effect of bacteria on survival and growth of *Acanthamoeba castellanii*. *Curr. Microbiol.* **34 (4)**:212-5.

Wayne, W. D. 1997. *Bioestadística: Base para el Análisis de las Ciencias de la Salud*. Ed. Limusa. México. 878 pp.

Winiacka, K. J. y Linder, E. 2001. Bacterial infections of free-living amoebae. *Res. Microbiol.* **152**: 613-619.

Zubkov M. V. y Sleigh M. A. 1999. Growth of amoebae and flagellates on bacteria deposited on filters. *Microbial Ecology* **37**: 107-115.

ANEXO 1

MEDIOS DE CULTIVO TINCIONES Y CEPAS DE REFERENCIA

Medio NNE

Para aislar amebas de vida libre se emplearon placas de agar no nutritivo con una capa de bacteria *Enterobacter aerogenes* inactivada (medio NNE) por calor a baño de agua a 70°C durante 30 min. El medio NNE proporciona las sales y la fuente de carbono, en forma de bacterias, necesarios para el sostenimiento de las AVL. Se prepara con los componentes de la solución salina de Neff y agar bacteriológico a una concentración de 1.5 % (De Jonckheere, 1984).

NaCl	0.120 g
MgSO ₄ 7H ₂ O	0.004 g
CaCl ₂ 2H ₂ O	0.004 g
Na ₂ HPO ₄	0.142 g
KH ₂ PO ₄	0.136 g
Agar bacteriológico	15.0 g
Agua destilada	1000 ml

El medio NNE se prepara mezclando los componentes en seco y posteriormente se agrega agua destilada y se calienta hasta ebullición, después se esteriliza durante 15 min. a 121 °C. Cuando el medio se enfría se vierten 20 ml en placas de Petri previamente esterilizadas, una vez que éste solidifica, se inoculan con 0.5 ml de solución de la bacteria *Enterobacter aerogenes* inactivada, la cual se distribuye homogéneamente por toda la superficie del medio con una varilla de vidrio acodada. Las placas de medio NNE se dejan reposar por un periodo aproximado de una hora y posteriormente se conservan en el refrigerador hasta que sean requeridas.

Medio PBSGM (Medio de Chang)

Medio liquido PBSGM (Fosfato, Biotriptasa, Suero, Glucosa Medio, por sus siglas en ingles). Este medio se utiliza para aislar, amenizar y mantener los aislados de AVL que previamente hayan crecido en el medio NNE

Biotriptasa	16.6 g
Dextrosa.....	2.7 g
Na ₂ HPO ₄	1.5 g
KH ₂ PO ₄	0.9 g
Agua destilada	1000 ml

Este medio se prepara mezclando los componentes en el agua destilada agitando vigorosamente, después es envasado en tubos de ensaye con tapón

de rosca, agregando a cada tubo 2.7 ml de medio, los cuales son esterilizados a 121°C durante 15 min. Una vez que hayan sido esterilizados los tubos con el medio y que ya estén completamente fríos, se agrega a cada tubo en condiciones de esterilidad 0.3 ml de suero fetal de ternera adicionado con penicilina y kanamicina a una concentración de 200 mg/ml, el medio se almacena en refrigeración.

Medio PYNFH

Peptona Difco #3.....	10.0 g
Extracto de levadura Difco	10.0 g
Acido nucleico de levadura	1.0 g
D-Glucosa	1.0g
Ácido fólico.....	15 mg
Solución de Hemina	0.5 ml
KH ₂ PO ₄	0.362 g
Na ₂ HPO ₄	0.5 g
Agua destilada	900 ml

TINCIONES

Tinción Tricrómica (modificada por Cerva, L. com. pers.)

Hematoxilina de Gómori

Cromótopo 2R.....	0.6 g
Verde rápido FCF	0.3 g
Acido fosfowolfrámico	0.6 g
Acido acético.....	1.0 ml
Agua destilada	100 ml

Hematoxilina de Koolovsek

Hematoxilina	0.2 g
Sulfato de aluminio y potasio	5.0 g
Quelaton III (no esencial)	0.1 g
Peryodato de sodio	20 mg
Agua destilada	100 ml

Alcohol sublimado

HgCl ₂	40 g
NaCl	50 g
Alcohol 50%	1000 ml

Carbonato de litio al 1%

Alcohol

Alcohol etílico 96%..... 99.0 ml

Ácido acético..... 1.0 ml

Proceso de fijación

Se lava una placa con amebas en buen crecimiento con 5 ml de agua destilada previamente esterilizada, se hace el arrastre de este lavado de amebas con una varilla de vidrio acodada.

Se marcan los portaobjetos con un círculo de cera donde se va a poner el concentrado de amebas.

Se toma el lavado de las placas de Petri con una pipeta Pasteur y se vacía en un tubo de ensaye, después se centrifuga a 1500 x g durante 10 min.

Se desecha el sobrenadante y se toman 3 gotas de la pastilla que se ha sedimentado y se colocan en el portaobjetos ya marcado con la cera.

Los portaobjetos son colocados en cámaras húmedas, las cuales se incuban a 37 ° C durante 30 min. con el objeto de que las amebas se adhieran al cristal. Ver al microscopio inmediatamente al sacarlas de la incubadora.

Se sumergen lo mas pronto posible en alcohol sublimado por un periodo de 1 a 2 horas, esto con el fin de evitar que las amebas se puedan separar del vidrio.

Se hace el cambio de las muestras a alcohol al 80% y se deja durante toda la noche.

NOTA: Las preparaciones no se deben dejar secar. Al día siguiente se hace un cambio a agua destilada para enjuagar.

Proceso de tinción

La muestra se toma con pinzas y se sumerge en agua destilada cinco veces y se seca. A la muestra se le agrega encima hematoxilina de Koolovsek no más de 40 seg.

Se escurre y se enjuaga con agua alcalina (Unas gotas de NaOH 0.1 N en agua destilada) con el objeto de que la hematoxilina vire de rojo a azul.

Sumergir en bicarbonato de litio por cinco segundos y posteriormente se deja secar, se enjuaga con agua de la llave por cinco segundos y nuevamente se deja secar.

Cubrir con solución de Gómori (Mezcla Tricrómica) durante 10 min. y se deja escurrir el exceso de Gómori. Se enjuaga por 15 seg. En la mezcla de solución acido-acético-alcohol para quitar el exceso que haya quedado de la solución de Gómori.

Se sumerge la muestra en etanol al 96% 10 veces (sacando y metiendo). Esto se hace con el objeto de deshidratar la preparación.

Finalmente se sumerge en Xilol durante 5 min.

CEPAS DE REFERENCIA

Se usaron cepas del catalogo de colección del Laboratorio de Biología Molecular de la UIICSE de la FES Iztacala UNAM.

Cuadro A1. Lista de cepas de referencia

Cepa amebiana	Clave de catalogo
<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	AC
<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	Neff
<i>Acanthamoeba divionensis</i>	AA-1
<i>Acanthamoeba hatchetti</i>	BH2
<i>Acanthamoeba lenticulata</i>	PD2
<i>Acanthamoeba lugdunensis</i>	García
<i>Acanthamoeba lugdunensis</i>	SH565
<i>Acanthamoeba palestinensis</i>	2802
<i>Acanthamoeba polyphaga</i>	P23
<i>Acanthamoeba polyphaga</i>	Polyphaga
<i>Acanthamoeba quina</i>	L1A

ANEXO 2

ANÁLISIS MORFOMÉTRICO Y PRUEBAS BIOLÓGICAS DE LOS AISLADOS AMEBIANOS.

Cuadro A2. Análisis morfométricos de aislados correspondientes al primer muestreo.

Canal	Organismo aislado	Trofozoíto		Quiste
		Ancho	Largo	Diámetro
RPM	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=16.8; S=3.5 mo=16.5	X=13.2; S=1.4 mo=10.7	X=12.4; S=1.5 mo=11.5
CAN	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=17.8; S=3.3 mo=16.5	X=14.3; S=1.7 mo=11.7	X=16.5; S=1.6 mo=11.5
LA1	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	X=19.7; S=6.5 mo=23.5	X=16.0; S=3.9 mo=17.5	X=12.6; S=1.7 mo=11.7
MCI	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=13.4; S=4.6 mo=17.8	X=12.7; S=1.4 mo=11.6	X=13.8; S=1.9 mo=11.5
MCH	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=16.7; S=3.7 mo=15.5	X=11.8; S=1.6 mo=10.4	X=12.7; S=1.8 mo=11.5
IRA	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=22.9; S=2.7 mo=18.8	X=19.4; S=4.0 mo=18.8	X=12.9; S=1.8 mo=11.75
	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=30.9; S=3.0 mo=30.55	X=10.3; S=2.8 mo=9.4	X=12.4; S=1.4 mo=11.75
OAX	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=15.8; S=3.7 mo=15.9	X=17.0; S=1.3 mo=12.7	X=12.4; S=1.5 mo=11.5
NAY	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=15.4; S=4.3 mo=15.4	X=13.8; S=3.5 mo=15.7	X=12.5; S=2.0 mo=11.5
ABA	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=21.7; S=6.2 mo=23	X=16.2; S=2.4 Mo=11.75	X=14.1; S=1.9 mo=11.75
IAB	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=18.7; S=3.3 mo=16.5	X=12.3; S=1.57 mo=11.7	X=12.5; S=1.8 mo=11.5
IND	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	X=20.7; S=6.37 mo=23.5	X=16.0; S=2.9 mo=18.8	X=12.9; S=1.7 mo=11.75
	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=16.7; S=3.6 mo=16.5	X=12.7; S=1.4 mo=10.4	X=13.8; S=1.9 mo=11.5
XCH	<i>Rhizamoeba</i> spp.	X=14.6; S=3.4 mo=14.5	X=16.7; S=3.6 mo=14.3	X=12.7; S=1.4 mo=12.5
COR	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=18.7; S=4.3 mo=16.5	X=12.3; S=1.57 mo=11.7	X=13.6; S=1.8 mo=11.5

X: Media.

S: Desviación Estándar.

Mo: Moda

Cuadro A3. Análisis morfométrico de los aislados correspondientes al segundo muestreo.

Canal	Organismo aislado	Trofozoíto		Quiste
		Ancho	Largo	Diámetro
RPM	<i>Naegleria</i> spp.	X=16.8; S=3.5 mo=16.5	X=13.2; S=1.4 mo=10.7	X=12.4; S=1.5 mo=11.5
CAN	<i>Naegleria fowleri</i>	X=23.70; S=3.57 mo=23.5; n=40	X=8.93; S=1.88 mo=7.05; n=50	X=15.65; S=2.84 mo=16.45; n=50
LA1	<i>Naegleria fowleri</i>	X=24.0; S=2.17 mo=25.88; n=50	X=10.20; S=1.12 mo=11.75; n=50	X=9.60; S=1.47 mo=11.75; n=50
LA2	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=18.71; S=3.30 mo=16.45, n=50	X=12.83; S=1.57 mo=11.75; n=50	X=12.55; S=1.38 mo=11.75; n=50
MCI	<i>Rosculus ithacus</i>	X=13.4; S=4.6 mo=17.8	X=12.7; S=1.4 mo=11.6	X=13.8; S=1.9 mo=11.5
MCH	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=16.7; S=3.7 mo=15.5	X=11.8; S=1.6 mo=10.4	X=12.7; S=1.8 mo=11.5
SS2	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=23.35 S=6.45 mo=25.85	X=7.94; S= 2.6 mo=7.05	X=12.32; S=1.96 m=11.85
IRA	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=22.9; S=2.7 mo=18.8	X=19.4; S=4.0 mo=18.8	X=12.9; S=1.8 mo=11.75
OAX	<i>Naegleria</i> spp.	X=15.8; S=3.7 mo=15.9	X=17.0; S=1.3 mo=12.7	X=12.4; S=1.5 mo=11.5
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	X=15.4; S=4.3 mo=15.4	X=13.8; S=3.5 mo=15.7	X=12.5; S=2.0 mo=11.5
ABA	<i>Rosculus ithacus</i>	X=12.3; S=1.4 mo=23	X=14.2; S=1.3 Mo=6.9	X=8.1; S=1.5 mo=6.8
IAB	<i>Hartmannella</i> spp.	X=18.7; S=3.3 mo=16.5	X=12.3; S=1.57 mo=11.7	X=12.5; S=1.8 mo=11.5
IND	<i>Rosculus ithacus</i>	X=12.2; S=1.6 mo=7.0	X=7.3; S=1.5 mo=7.0	X=7.1; S=1.0 mo=7.0
XCH	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=16.7; S=3.6 mo=16.5	X=12.7; S=1.4 mo=10.4	X=13.8; S=1.9 mo=11.5
COR	<i>Naegleria fowleri</i>	X=18.7; S=4.3 mo=16.5	X=12.3; S=1.57 mo=11.7	X=13.6; S=1.8 mo=11.5

X: Media.

S: Desviación Estándar.

Mo: Moda

Cuadro A4. Análisis morfométricos de aislados correspondientes al tercer muestreo.

Canal	Organismo aislado	Trofozoíto		Quiste
		Ancho	Largo	Diámetro
IRA	<i>Thecamoeba</i> spp.	X=13.58; S=1.08 mo=14.1; n=50	X=10.2; S=1.46 mo=11.75; n=50	X=16.2; S=2.0 mo=16.4
OAX	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=15.8; S=3.7 mo=15.9	X=17.0; S=1.3 mo=12.7	X=12.4; S=1.5 mo=11.5
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	X=15.4; S=4.3 mo=15.4	X=13.8; S=3.5 mo=15.7	X=12.5; S=2.0 mo=11.5
ABA	<i>Vanella</i> spp.	X=27.54; S=4.46 mo=25.5	X=10.85; S=2.30 mo=11.7	X=11.46; S=1.74 mo=11.5
	<i>Mayorella</i> spp.	X=19.5; S=1.8 mo=18.8	X=20.4; S=4.7 mo=23.5	X=21.7; S=3.2 m=23.5
IAB	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=30.69; S=3.30 mo=30.55;	X=10.33; S=2.68 mo=9.4	X=12.40; S=1.49 mo=11.75
IND	<i>Acanthamoeba polyphaga</i>	X=22.9; S=2.4 mo=18.8	X=19.2; S=4.6 mo=18.8	X=12.3; S01.1 mo=11.5
	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	X=17.7; S=5.4 mo=14.1	X=12.70; S02.79 mo=11.7	X=12.12; S=2.05 mo=11.75; n=50
COR	<i>Hartmannella</i> spp.	X=21.10; S=4.27 mo=25.85; n=50	X=9.10; S=2.36 mo=9.4; n=50	X=13.6; S=1.8 mo=11.5

X: Media.

S: Desviación Estándar.

Mo: Moda

Cuadro A5. Análisis morfométricos de aislados correspondientes al cuarto muestreo.

Canal	Organismo aislado	Trofozoíto		Quiste
		Largo	Ancho	Diámetro
RPM	<i>Naegleria</i> spp.	X=24.0; S=2.17 mo=25.88; n=50	X=10.20; S=1.12 mo=11.75; n=50	X=9.60; S=1.47 mo=11.75; n=50
LA1	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=18.28; S=5.22 mo=14.1; n=50	X=14.0; S=2.25 Mo=14.1; n=50	X=12.78; S=1.66 mo=11.75; n=50
	<i>Mayorella</i> spp.	X=19.65; S=1.98 mo=18.8; n=50	X=20.46; S=4.72 mo=23.5; n=50	X=21.87; S=3.72 m=23.53; n=50
	<i>Rosculus ithacus</i>	X=11.47; S=1.80 mo=11.75; n= 50	X=7.24; S=1.47 mo=7.05; n=50	X=7.94; S=2.09 mo=7.94; n=50
	<i>Acanthamoeba</i> spp	X=18.71; S=3.30 mo=16.45; n=50	X=12.83; S=1.57 mo=11.75; n=50	X=12.55; S=1.38 mo=11.75; n=50
LA2	<i>Willaertia magna</i>	X=40.60; S=6.74 mo=37.6; n=50	X=20.46; n=50 mo=23.5; n=50	X=21.87; S=3.72 mo=23.53; n=50
	<i>Naegleria</i> spp.	X=23.70; S=3.57 mo=23.5; n=40	X=8.93; S=1.88 mo=7.05; n=50	X=15.65; S=2.84 mo=16.45; n=50
	<i>Vanella</i> spp.	X= 23.31; S=3.11 mo=23.5; n=50	X=12.20; S=2.33 mo=13.52; n=50	ND
MCI	<i>Thecamoeba</i> spp.	X=13.58; S=1.08 mo=14.1; n=50	X=10.2; S=1.46 mo=11.75; n=50	ND
MCH	<i>Naegleria</i> spp.	X=17.02; S=2.56 mo=23.5; n=50	X=9.16; S=3.01 mo=11.75; n=50	X=8.9; S=2.09 mo=9.4; n=50

	<i>Vahlkampfia aberdonica</i>	X=15.60; S=2.65 mo=18.8; n=50	X=6.39; S=1.75 mo=7.05; n=50	X=6.53; S=0.94 mo=7.05; n=50
	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=20.74; S=6.37 mo=23.5; n=50	X=16.40; S=2.95 mo=18.8; n=50	X=12.89; S=1.71 mo=11.75; n=50
IRA	<i>Rosculus ithacus</i>	X=12.22; S=1.69 mo=7.05; n=50	X=7.38; S=1.58 mo=7.05; n=50	X=7.14; S=1.04 mo=7.05; n=50
	<i>Platyamoeba</i> spp.	X=21.09; S=3.53 mo=23.5; n=50	X=7.75; S=1.07 mo=7.05; n=50	X=18.0; S=4.0 mo=21.15; n=50
OAX	<i>Naegleria</i> spp.	X=16.83; S=1.72 mo=16.45; n=50	X=8.50; S=1.48 mo=9.4, 7.05; n=50	X=7.05; S=1.24 mo=7.05; n=50
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	X=15.62; S=2.35 mo=23.5; n=50	X=8.96; S=2.25 mo=11.75; n=50	X=9.60; S=1.90 mo=9.4; n=50
	<i>Vahlkampfia aberdonica</i>	X=30.69; S=3.30 mo=30.55; n=50	X=10.33; S=2.68 mo=9.4; n=50	X=12.40; S=1.49 mo=11.75; n=50
ABA	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=23.34; S=5.44 mo=25.85; n=50	X=10.06; S=2.58 mo=9.4; n=50	X=11.84; S=2.57 mo=14.1; n=50
	<i>Willaertia magna</i>	X=37.69; S=4.65 mo=47; n=50	X=17.58; S=4.61 mo=23.5; n=50	X=22.37; S=2.41 mo=23.5; n=50
	<i>Vanella</i> spp.	X=24.94; S=3.82 mo=28.2; n=50	X=11.70; S=28.4 mo=11.75; n=50	ND
IAB	<i>Hartmannella vermiformis</i>	X=21.10; S=4.27 mo=25.85; n=50	X=9.10; S=2.36 mo=9.4; n=50	ND
	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	X=20.7; S=6.37 mo=23.5; n=50	X=16.40; S=2.84 mo=11.75; n=50	X=14.1; S=1.94 mo=11.75; n=50
XCH	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=22.94; S=2.47 mo=18.8; n=50	X=19.24; S=4.60 mo=18.8; n=50	X=12.93; S=01.18 mo=11.75, 14.1; n=50
	<i>Acanthamoeba</i> spp.	X=17.37; S=5.42 mo=14.1; n=50	X=12.70; S=02.79 mo=11.75; n=50	X=12.12; S=2.05 mo=11.75; n=50
	<i>Hartmannella vermiformis</i>	X=27.97; S=5.21 mo=25.85; n=50	X=12.70; S=02.79 mo=11.75; n=50	ND
COR	<i>Naegleria</i> spp.	X=34.0; S=7.30 mo=39.95; n=50	X=19.65; S=3.9 mo=23.5; n=50	X=18.30; S=2.25 mo=18.8; n=50
	<i>Vahlkampfia</i> spp.	X=27.54; S=4.46 mo=25.85; n=50	X=10.85; S=2.30 mo=11.75; n=50	X=11.46; S=1.74 mo=11.75; n=50
	<i>Amoeba</i> spp.	X=38.4; S=8.09 mo=35.25; n=50	X=25.24; S=7.20 mo=28.2; n=50	X=16.12; S=2.0 mo=16.45; n=50

X: Media.

S: Desviación Estándar.

Mo: Moda

ND: No determinado

Pruebas de tolerancia a temperatura, flagelación y patogenicidad en modelo para ratones.

Cuadro A6. Resultados de las pruebas realizadas a las AVL aisladas en el primer muestreo.

Canal AVL aislada Flagelación Tolerancia a temperatura Patogenicidad

			37°C	42°C	45°C	
RPM	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	-
CAN	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	-
LA1	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	-	+	+	+	+
MCI	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	-
MCH	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	-
IRA	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	-	-	+
OAX	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
NAY	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
ABA	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
IAB	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
IND	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	-	+	+	+	-
	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	-
XCH	<i>Rhizamoeba</i> spp.	-	+	-	-	-
COR	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+

Cuadro A7. Resultados de las pruebas realizadas a las AVL aisladas en el segundo muestreo.

Canal	AVL aislada	Flagelación	Tolerancia a temperatura			Patogenicidad
			37°C	42°C	45°C	
RPM	<i>Naegleria</i> spp.	-	-	-	-	ND
CAN	<i>Naegleria fowleri</i>	+	+	+	+	+
LA1	<i>Naegleria fowleri</i>	+	+	+	+	+
LA2	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	+	+
	<i>Acanthamoeba polyphaga</i>	-	+	+	+	+
MCI	<i>Rosculus ithacus</i>	-	+	-	-	ND
MCH	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	-	-	ND
SS2	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	-	-	ND
IRA	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	-	-	+
OAX	<i>Naegleria</i> spp.	-	-	-	-	ND
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	-	-	-	-	+
ABA	<i>Rosculus ithacus</i>	-	+	-	-	-
IAB	<i>Hartmannella</i> spp.	-	+	-	-	+
IND	<i>Rosculus ithacus</i>	-	+	-	-	-
XCH	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	-	-	+
COR	<i>Naegleria fowleri</i>	+	+	+	+	+

ND: No determinado

Cuadro A8. Resultados de las pruebas realizadas a las AVL aisladas en el tercer muestreo.

Canal	AVL aislada	Flagelación	Tolerancia a temperatura			Patogenicidad
			37°C	42°C	45°C	
IRA	<i>Thecamoeba</i> spp.	-	-	-	-	-
OAX	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	-	-	+
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	+	-	+
ABA	<i>Vanella</i> spp.	-	-	-	-	-
	<i>Mayorella</i> spp.	-	-	-	-	-
IAB	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	-	-	-	-
IND	<i>Acanthamoeba polyphaga</i>	-	+	+	-	+
	<i>Acanthamoeba culbertsoni</i>	-	+	+	-	+
COR	<i>Hartmannella</i> spp.	-	-	-	-	-

Cuadro A9. Resultados de las pruebas realizadas a las AVL aisladas en el cuarto muestreo.

Canal	AVL aislada	Flagelación	Tolerancia a temperatura			Patogenicidad
			37°C	42°C	45°C	
RPM	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	-

CAN	<i>Rosculus ithacus</i>	ND	ND	ND	ND	ND
LA1	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	-	-	+
	<i>Mayorella</i> spp.	-	+	-	-	ND
	<i>Rosculus</i> spp.	-	+	-	-	+
LA2	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	+	-	+
	<i>Willaertia magna</i>	+	+	-	-	ND
	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	+
MCI	<i>Vanella</i> spp.	-	+	-	-	ND
	<i>Thecamoeba</i> spp.	-	+	-	-	ND
MCH	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	-
	<i>Vahlkampfia aberdonica</i>	-	+	+	+	ND
SS1	<i>Hartmannella vermiformis</i>	ND	ND	ND	ND	ND
	<i>Willaertia magna</i>	ND	ND	ND	ND	ND
SS2	<i>Mayorella</i> spp.	ND	ND	ND	ND	ND
	<i>Hartmannella vermiformis</i>	ND	ND	ND	ND	ND
IRA	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	+	-	+
	<i>Rosculus ithacus</i>	-	+	-	-	ND
OAX	<i>Platyamoeba</i> spp.	-	+	-	-	ND
	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	+
NAY	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	+
	<i>Vahlkampfia aberdonica</i>	-	+	+	-	ND
ABA	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	+	+	ND
	<i>Willaertia magna</i>	+	+	-	-	ND
IAB	<i>Vanella</i> spp.	-	+	-	-	ND
	<i>Hartmannella vermiformis</i>	-	+	-	-	ND
IND	<i>Acanthamoeba castellanii</i>	-	+	+	-	-
	<i>Rosculus ithacus</i>	-	+	-	-	ND
XCH	<i>Vanella</i> spp.	-	+	-	-	ND
	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	+	-	-
COR	<i>Acanthamoeba</i> spp.	-	+	-	-	-
	<i>Hartmannella vermiformis</i>	-	+	-	-	ND
	<i>Naegleria</i> spp.	+	+	-	-	+
	<i>Vahlkampfia</i> spp.	-	+	+	-	ND
	<i>Amoeba</i> spp.	-	+	-	-	ND

ND: No determinado

ANEXO 3

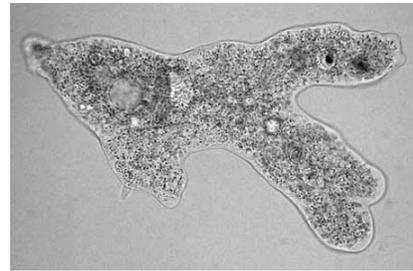
CATÁLOGO DE ORGANISMOS AISLADOS

Descripción morfológica de los organismos aislados

Amoeba spp.

Trofozoítos con un ámbito de medida de 220 a 760 μm de largo, frecuentemente con arrugas. Usualmente polipodial con un pseudópodo cilíndrico dominante determinando la dirección de movimiento. La extremidad del pseudópodo tiene zona hialina. Presentan únicamente un núcleo. Citoplasma granular en apariencia, el cual se observa frecuentemente con cristales en la mayoría de las especies.

Presenta formas flotantes con un largo pseudópodo radiante. Uroide posterior morulado cuando se presenta. Uninuclear, núcleo ovalado en ocasiones con gránulos.



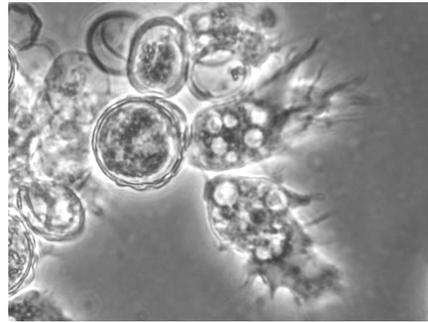
Acanthamoeba spp.

Existen aproximadamente 20 especies de *Acanthamoeba*, y la morfología particular de su quiste puede ser la base para su identificación. (Page, 1988; Pussard y Pons, 1977). Morfológicamente *Acanthamoeba* se agrupa en 3 grupos (I-III) distinguidos entre si por diferencias en la morfología de su quiste (Pussard y Ponds, 1977) El grupo I tiene un quiste grande (18 μm o mas) con endoquiste estrellado y un ectoquiste liso, plano o arrugado; el grupo II tienen quiste mas pequeño (< 18 μm) con un endoquiste poliédrico, globular, ovoide o estrellado y presentan un ectoquiste ondulado; y el grupo III tienen su quiste (< 19 μm) con endoquiste globular u ovoide y tienen ectoquiste liso, plano o ondulado. Las Amebas del grupo II son las mas abundantes en la naturaleza y ahí se incluyen especies potencialmente patógenas tal como *Acanthamoeba castellanii* y *Acanthamoeba polyphaga*. (Stothard et al., 1998)

El trofozoíto de *Acanthamoeba* es más grande que el de *Naegleria*, su tamaño varia de 25-40 μm . Se caracterizan principalmente por poseer estructuras delgadas semejantes a una fina espina que se originan a partir de la superficie de la ameba, estas estructuras son llamadas acantópodos los cuales funcionan para el desplazamiento de la ameba. Su modo de translación es poli direccional y es muy lento. El citoplasma

es finamente granular con vacuolas y núcleo con nucleolo central bien diferenciados.

El diámetro del quiste varia de 15-28 μm el cual es caracterizado por presentar una doble pared: endoquiste y exoquiste. El exoquiste generalmente es ondulado y el endoquiste puede ser estrellado, hexagonal, poligonal, angular o esférico dependiendo de la especie. El quiste presenta poros en su pared los cuales sirven para que la ameba pueda exquistar.



***Hartmannella* spp.**

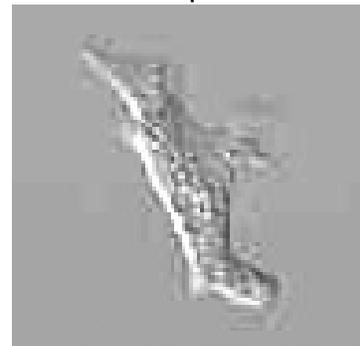
Estas amebas tienen trofozoítos de forma “limax” (con forma de babosa), presentan un cuerpo alargado y monopodial, subcilindrico con sección transversal. Su forma de locomoción es lenta con suaves movimientos eruptivos, poseen un pseudópodo anterior redondeado formado por una zona hialina la cual se presenta siempre durante la locomoción de la ameba.

La longitud del trofozoíto es de 12-37 μm . El núcleo del trofozoíto mide en promedio de 2.1-4.1 μm . Presenta quistes esféricos o ligeramente ovoides con un diámetro de 4.0- 9.5 μm .



***Mayorella* spp.**

Con trofozoítos Largos y aplanados. La forma de locomoción presenta un subpseudopodio digitiforme originado desde el hialoplasma anterior. Amplio rango de tamaños 12-350 μm en longitud. Poseen forma flotante frecuentemente con un largo pseudopodio radiante a partir de un cuerpo irregular. Núcleo usualmente esférico con nucleolo central. La mayoría de las especies de este genero presentan prominentes cristales citoplasmáticos de forma bipiramidal.

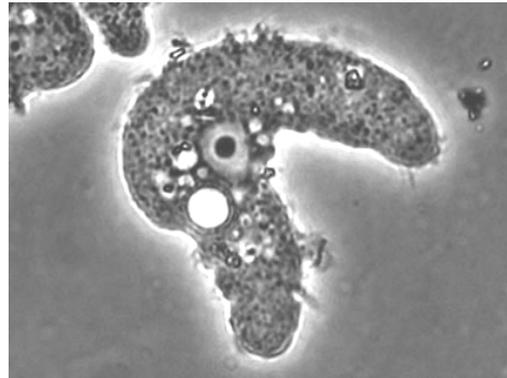


Naegleria spp.

Naegleria es un ameboflagelado que presenta tres estadios en su ciclo de vida: trofozoíto, quiste y un estadio flagelar temporal. La forma vegetativa (trofozoíto) varía ampliamente en su tamaño (10–30µm). Su desplazamiento es muy rápido y se caracteriza por ser monodireccional. Su movimiento es producido por uno o más lobópodos hialinos eruptivos o también llamados pseudópodos. También presentan una vacuola contráctil localizada en posición periférica dentro de la célula. El trofozoíto presenta un núcleo con un cariosoma grande rodeado por un halo (Rondannelli).

El quiste de este género tiene forma esférica y en promedio el tamaño del quiste es de 15-18 µm de diámetro. La pared del quiste presenta una doble capa de membranas, endoquiste y ectoquiste. La pared del quiste contiene 2 o 3 poros (Visvesvara, 1990)

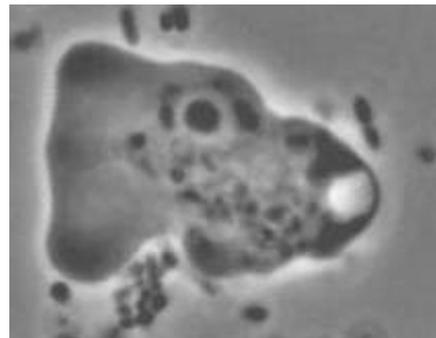
El estadio flagelar temporal es una de las características más importantes de este género, esta fase puede ser observada dentro de un periodo de 60 a 90 minutos una vez que las amebas son expuestas en soluciones amortiguadoras o en agua destilada. La forma flagelar se caracteriza por de uno a dos flagelos los cuales aceleran el desplazamiento del organismo.



Platyamoeba spp.

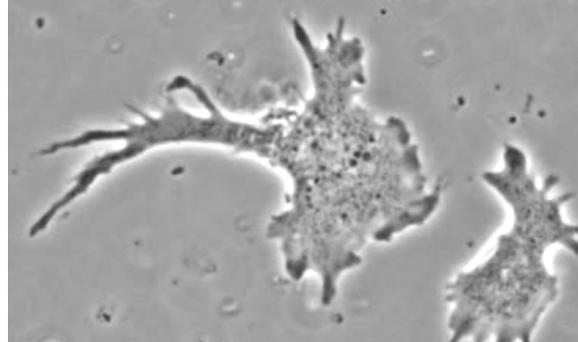
Ameba aplanada, generalmente ovalada ampliamente elongada o con forma de lengüeta cuando se desplaza, la cual varía de 15-35µm de largo, fuera de esto es casi similar a *Vannella*. Se encuentran en cuerpos de agua dulce, organismos que forman quistes. Presentan formas flotantes las cuales se caracterizan principalmente por poseer un pseudopodio corto

Presenta quistes esféricos cuyo diámetro es de 7-11.5µm. El tamaño del núcleo es de 3.4-5.5µm



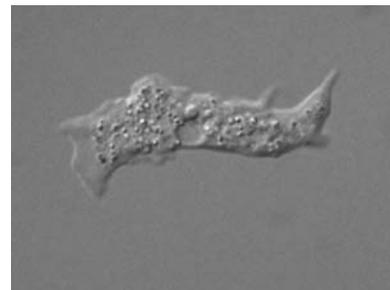
***Rizamoeba* spp.**

Semejante a forma limax con movimiento rápido frecuentemente eruptivo. Borde anterior con zona hialina. Parte posterior usualmente con filamentos rastrosos conspicuos. Presenta formas aplanadas, algunas veces con filamentos periféricos. La mayoría de las especies son uninucleares, sin embargo algunas pueden llegar a presentar una gran cantidad de núcleos (multinucleares).



***Rosculus* spp.**

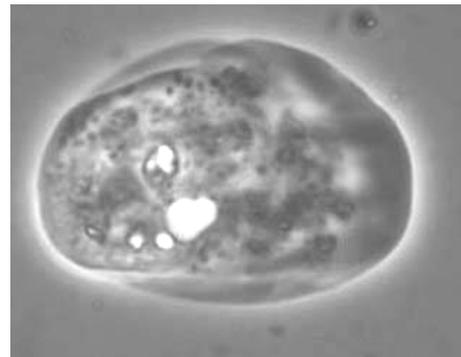
Presenta trofozoíto usualmente con 5-17µm de largo, algunas ocasiones de mayor tamaño. Tamaño del núcleo en promedio 1.9-2.4µm. Presenta quistes ovalados o esféricos cuyo promedio en tamaño es de 3.5-8.88 µm.



***Thecamoeba* spp.**

Ameba con contorno ovalado, triangular u oblongazo, frecuentemente con varias arrugas o pliegues paralelos. Forma locomotiva usualmente mayor a 100µm. amplio rango de tamaños 30-350µm de longitud. Movimiento rodante. Organismos uninucleares o multinucleares. El núcleo es un rasgo característico de diagnostico para describir especies y *thecamoeba* puede tener un solo núcleo ovalado o esférico con nucleolo central granular o con 2 o 3 piezas parietales

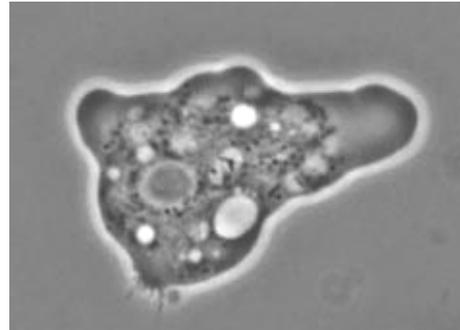
Borde anterior con hialolasma que puede en ocasionalmente puede ocupar más de la mitad de la célula. Borde posterior ligeramente convexo, en ocasiones con uroide protuberante redondeado. El citoplasma puede tener cristales y vacuolas contráctiles. No forman quistes.



***Vahlkampfia* spp.**

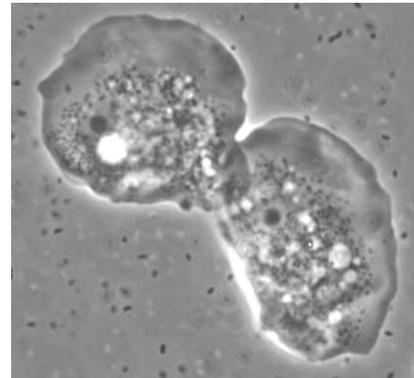
Ameba de forma cilíndrica, con longitud promedio de 15-35 μ m con un núcleo de 3.4-4.5 μ m, presentan locomoción eruptiva con protuberancias hemisféricas a partir de la zona hialina. Algunas pueden presentar filamentos uroidales.

Forman quistes redondeados u ovalados con una delgada capa gelatinosa, con un diámetro promedio de 8.6-13.2 μ m. Los Quistes carecen de poros para el exquistamiento. Se distingue del género *Naegleria* por la ausencia de un estado flagelar en su ciclo de vida.



***Vanella* spp.**

Ameba aplanada frecuentemente con forma semicircular o de abanico cuando se mueve. Forma de locomoción con hialoplasma anterior aplanado ocupando más de la mitad de la longitud de la célula. Amplio rango de tamaños; 10-75 μ m de longitud. Todas las especies presentan formas flotantes frecuentemente radiantes con pseudopodio hialino estrecho. Uninuclear; núcleo con nucleolo central. Todas las especies conocidas no forman quistes. No presenta uroide posterior.



***Willaertia* spp.**

Vahlkampfiidae con estadio flagelar el cual puede dividirse, estadio flagelar con tamaños de 19-30 μ m de largo, con 4 flagelos. Ameba de 50-100 μ m de longitud con filamentos uroidales prominentes, con fuerte tendencia a presentar un gran número de núcleos; presenta una capa de glóbulos perinucleares. El diámetro del núcleo 4-7 μ m. Presenta quiste con poros de exquistamiento. Quistes con pared interna gruesa, capa externa delicada, esférica o poligonal dependiendo de las condiciones del medio de cultivo, con rango de 18- 28 μ m promedio 21-23 μ m.

