



UNIVERSIDAD NACIONALAUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**“Relaciones de pareja:  
Una visión psicocorporal”**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
**LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

PRESENTA(N):

**CARMONA LOZANO EMMANUEL IVÀN**

Director: **DR. SERGIO LÓPEZ RAMOS**

Dictaminadores: **LIC. GERARDO ABEL CHAPARRO AGUILERA**

**LIC. IRMA HERRERA OBREGÒN.**



Los Reyes, Iztacala, Edo. De México, Marzo del 2013



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## AGRADECIMIENTOS

*Gracias a mi Papá. Por mostrarme tu enorme interés en que acabara una carrera, por todo tu monumental esfuerzo por apoyarme 20 años, por tus palabras de aliento y por enseñarme que la vida se enfrenta de pie y sin miedo.*

*Gracias a mi Mamá. Por apoyarme, cuidarme, procurarme y por enseñarme que tengo que actuar como una persona, no cómo una profesión.*

*Gracias a Gerardo. Por apoyarme, ayudarme y por enseñarme que tengo que innovar las cosas que me gustan para poder dejar un sello en el corazón de las personas.*

*Gracias a Viridiana. Por apoyarme, divertirme, escucharme y enseñarme que ser justo y equitativo es indispensable para tener coherencia entre lo que se dice, se hace y se siente.*

*Gracias a Diana. Por ser el amor de mi vida, por mostrarme que la vida es para disfrutarse, vivirla y liberarse, que se puede ser feliz y romper el paradigma de la Historia de Vida negativa.*

*Gracias a Alfredo. Por mostrarme que la bondad y el altruismo hace que la vida se disfrute con más alegría, obteniendo más reciprocidad de la vida misma.*

*También quiero agradecerles a mis amigos: Toño, César, Laura, Darla, Libertad y Ulises. Por escucharme, entenderme y dejarme pasar momentos muy gratos con ustedes.*

*Gracias al Maestro López Ramos. Por mostrarme que el equilibrio es la forma más prudente de vivir en una vida en la que uno mismo se la suele complicar.*

*Gracias al Maestro Gerardo. Por su amabilidad, por orientarme y por mostrarme que el ser carismático y altruista es mucho mejor que ser soberbio y pedante.*

*Gracias a la Maestra Irma. Por enseñarme que la amabilidad y la sencillez llegan más allá de lo que uno puede llegar a pensar.*

*Gracias a todos y todas, los y las que me ayudaron, ayudan y ayudarán, que  
estuvieron, están y estarán en mi corazón hasta el último de mis días.*

# INDICE

Resumen.....	2
Introducción.....	4
Capítulo I. Revisión Histórica de la división del cuerpo y la crisis de los individuos.....	7
Capítulo II. Una nueva visión.....	61
Capítulo III Análisis de Historias de vida.....	83
Conclusiones.....	145
Reflexiones.....	151
Bibliografía.....	155
Anexos.....	158

## RESUMEN

Muchas veces en la vida sentimental de una persona, se habla de encontrarse con una pareja muy especial; Esa anhelada “media naranja”, una persona que cumpla con todas nuestras expectativas, que comparta con nosotros la vida, la alegría, los miedos, los éxitos y fracasos. Que sea esa persona que siempre hemos estado esperando o que simplemente llega de repente y sin esperarla.

Ahora, la pregunta es ¿Por qué precisamente tiene que haber una persona “ideal” para alguien? ¿Qué es lo que hace que nuestra propia visión del mundo construya a una persona tan idealizada para nosotros?

Y si es que ya se tiene a esa persona, ¿porque nuestra vida se vuelve automáticamente un paraíso?, una vida que parece aumentar su calidad en un porcentaje mucho mayor que si no se tuviera a dicha persona.

Así mismo, ¿Por qué cuando perdemos a esa persona, nuestra vida se vuelve un mundo de horror y sufrimiento?, la ausencia y el duelo mismo nos ayudan a entender este suceso, sin embargo, hay algo más allá del plano lógico de la pérdida de un ser querido.

Cada persona según sus particulares historias de vida, forman una concepción del mundo, forman sus colores, sus aspiraciones, sus miedos, sus deseos, sus manifestaciones de felicidad e infelicidad, así como sus ideales como individuo, podemos decir que la Historia personal de cada individuo, cuenta como una forma totalmente personalizada de la visión de los gustos y disgustos del individuo mismo.

Suponiendo de antemano, que existen algunos hechos que hacen que, una persona que se encuentra con “vacíos emocionales” familias disfuncionales, o partes sentimentales insatisfechas en su propia vida, van a presenciar la concepción de búsqueda de una persona que supla sus carencias emocionales.

Rivera (2011) señala que la relación entre la familia es importante para la percepción de las emociones propias; Sabiendo esto, podemos decir que las condiciones en las que las personas.

Hay personas que llenan sus vacíos con comer en exceso, fumando, comprando cosas innecesarias para su habitación o uso personal, estas acciones son reflejo del pobre manejo de las emociones, del maltrato del cuerpo y por ende, de las enfermedades que se puedan generar y hay quienes llenan su vida buscando a alguien que haga el trabajo que no hacen, o manteniendo a cualquier instancia a esa dichosa persona, si es que ya se ha encontrado.

Esto se hace ya que esa persona nos hace sentir seguros, queridos y especiales; Más en específico y dependiendo de cada individuo, puede dar equilibrio, autoestima y felicidad.

Todos podemos entender que el conocernos, es únicamente saber de nuestras preferencias de ropa, gustos musicales, alegrías y tristezas, pero conocerse va más allá de eso. Tal pareciera que no tenemos ni un momento en el cual podamos escuchar lo que nuestra mente nos demanda; Televisión, Revistas, Audífonos, Redes Sociales en Internet y el Contacto con otras personas son algunos distractores para no escucharnos.

Sólo si analizamos verdaderamente nuestro pasado vamos a poder ver lo que somos, entenderemos nuestro racimo de conductas, emociones y pensamientos específicos y únicos en el mundo.

Hay que analizar nuestros sentimientos y como nos comportamos, de donde vienen esas reacciones; Ver si vienen de la televisión, de la propaganda, de algún familiar, de algún amigo, etc.

Haciendo una revisión de nuestra vida, vamos a entender un poco por que actuamos como actuamos. Si existen vacíos en nuestra vida y por ende, llenarlos por nosotros mismos.

## INTRODUCCIÓN

Asumimos que conocemos muchos caminos por los cuales transitar en la vida, pero muchas veces solemos ir por los caminos incorrectos para vivir, hay gente que vive la mayor parte del tiempo sufriendo, asumiendo y cargando muchas consecuencias negativas en la vida.

El peor error que puede existir para una persona es vivir siempre retroalimentando una enfermedad, y es que la enfermedad es una cuestión que está siempre presente en la vida, pero si salimos avante vamos a tener una superioridad en nuestra vida.

La salud se va fortaleciendo en cuanto a las cosas que vamos generando, por eso debemos de buscar siempre la salud que tenemos en nuestra persona, no doblar las manos en los momentos difíciles y buscar la salud que tenemos, actuando y modificando todo lo que nos impida tener una vida sana.

Muchas veces en nuestra vida, pensamos en las condiciones en las cuales sentimos dolor sin entender que el dolor mismo es necesario para poder empezar una nueva etapa en nuestras vidas. La enfermedad es algo que va a estar presente en nuestras vidas.

Si bien es algo muy condicional el sentirnos mal con ese dolor, es necesario sentirlo.

Hay personas que esconden muchas cosas al enfrascarse en una actividad, el comer en exceso, y hay que saber que “los comedores compulsivos son personas con una baja tolerancia al estrés y a la frustración, además de que son blanco fácil de depresiones, fobias, manías, abuso de sustancias y desordenes de ansiedad” (Molina,2011, p.47)

El fumar de manera abusiva son formas de demostrar que algo en nuestra vida está mal no sólo por el simple hecho de abusar de nuestro cuerpo, sino porque estamos encubriendo una verdad en nosotros mismos. De alguna forma escondemos o mutamos nuestros miedos.



El tener síntomas de enfermedad, son formas de poder observar cuales son las cosas en las cuales estamos fallando en nuestra vida, Dethlefsen & Dahlke (2004) hacen una analogía al relatar que las enfermedades son como las luces preventivas en el tablero de los autos, son indicadores de que les hace falta aceite, combustible u otra cuestión que hay que reparar, lo mismo ocurre con nosotros.

Hay ejemplos en nuestras vidas que nos hacen referencia a que tenemos que identificar en que parte de nuestra vida estamos fallando. La enfermedad es necesaria en nuestras vidas, por que inclusive es necesario el dolor para que exista la felicidad, incluso si tuviéramos una vida llena de lujos y de todas las cosas materiales que quisiéramos, nos daríamos cuenta que nuestra vida sería monótona e insípida, no hay que olvidar la dualidad de la vida.

La vida es una serie de desengaños, en donde hay que aceptar la realidad cada vez que algo no sale como quisiéramos, pero esto nos debe de llevar a otro plano, al hecho de poder vivir y aprender a vivir de otra manera, entendiendo nuestros desánimos y llevándolos a un plano mucho mejor.

Las personas que tienen sus cinco sentidos, que pueden caminar o sentir, viven en un paraíso en el que no se han dado cuenta que viven y de igual forma existen muchos ejemplos para poder entender que la felicidad está presente en el momento en que entendemos nuestras desgracias y asumimos otra forma de ver la vida.

La enfermedad nos lleva a cambiar nuestra forma de ser, de vivir, ya que hasta la persona más soberbia y pedante pierde toda fuerza para poder seguir siendo así cuando se yace postrado en una cama después de sufrir un paro cardiaco, o en una silla de ruedas después de una amputación un pie o pierna, puede volverse una persona triste o reconciliadora en su vida.

Otro aspecto de igual importancia en nuestra vida, es que tendemos a vivir orientados a nuestras acciones pasadas, alguna vez escuché una frase que me encantó y que aplica en todos los aspectos de la vida “quien piensa en perder ya

perdió antes de empezar, quien piensa en ganar, lleva ya un paso adelante”, no podemos vivir siempre del pasado, ya que el pasado es sólo una parte del tiempo así como el futuro, y no hay que asumirlo como una fuente primordial o punto de comparación para nuestra existencia.

La dificultad va a existir cuando tengamos que regresar siempre al punto del que empezamos o bien, de la forma en la que solíamos pensar las cosas, el hacer lo que nuestro pasado nos dice que hagamos es una triste forma de sobrevivir.

El espacio y el tiempo es una parte muy importante dentro de nuestras vidas, la mayor parte de la teoría de Albert Einstein se basa en premisas del espacio y el tiempo, como lo es la teoría de la relatividad.

De alguna forma nuestra vida actual está ligada a nuestro pasado y nuestro presente determina nuestro futuro, partiendo de eso, es muy fácil predecir nuestra conducta, muchas veces nuestro pasado nos gobierna en el presente y por ende, eso nos va a llevar a un futuro parecido al pasado.

# REVISIÓN HISTORICA DE LA DIVISIÓN DEL CUERPO Y LOS PROCEDIMIENTOS DE LA CRISIS DE LOS INDIVIDUOS

El cuerpo Humano es una estructura que puede ser estudiada por biólogos, historiadores, médicos, psicólogos, antropólogos, artistas y cualquier persona que intente descifrar el origen, la funcionalidad y la actividad del mismo, sin embargo estas posibles visiones regularmente únicamente cumplen con un solo cometido, que es el de la explicación mecanicista de los procesos o interpretaciones básicas del cuerpo mismo.

Hay que empezar a hablar sobre la herencia de René Descartes.

René Descartes fue un filósofo francés nacido en 1596 y finado en 1650, fue un filósofo nacido justo en los últimos años del cinquecento, que es parte del renacimiento.

Descartes nació en una época en donde aún se podían ver con fervor las obras de Da Vinci y Miguel Ángel, el término de las guerras de religión y la reciente muerte del filósofo humanista francés Michel de Montaigne finado en 1592, creador de la premisa “conócete a ti mismo”.

Así también mientras Descartes hacía toda su teoría e innovación para su tiempo, la nueva España era dominada por sus virreyes, hago estas menciones para su asombro, ya que a pesar de ser tan antigua la investigación de Descartes, su legado sigue aún en nuestros días, teniendo extensiones de sus teorías en la medicina, en la psicología y hasta en la ciencia.

El contexto que se vivía en Europa estaba determinado por la religión y el arte, había una división muy precisa entre los pensadores y los religiosos, y debido a esto, se intentó hacer una renovación en las ciencias, y de alguna forma una consolidación de las ideas de la religión en su asociación con las artes.

Es por eso que podemos ver obras como la capilla Sixtina en “El juicio Final”, como el hombre estaba dispuesto a asociar la vida con algún poder superior, en este caso, El juicio final muestra a Cristo, a maría a los ángeles así como también al infierno y las tinieblas.

No era un secreto que existía una tendencia para poder seguir teniendo un pensamiento orientado hacia la voluntad de Dios y las acciones del Hombre, (que más adelante mencionaremos con El Genio maligno de Descartes).

Es por eso que, podemos hablar de cierta influencia manipuladora y arbitraria por parte del pensamiento de la iglesia, de hecho, en El juicio final en el sector de la cruz, que está sobre el altar de la capilla, tiene la representación del acceso al infierno, acceso que inevitablemente se tiene que ver si uno mira hacia el frente.

Esta visión, hace que la influencia de las personas de esa época se vean de alguna forma cegadas por otra visión de la humanidad por el miedo que trata de causar la iglesia católica aún en nuestros tiempos, es por eso que el renacimiento busca precisamente una nueva forma para nacer, una nueva visión en la cual se incluyan nuevos tratados para una sociedad que necesitaba más explicaciones de las que se daban con arbitrariedad para así lograr consolidar un acuerdo entre la filosofía y la religión.

Ahora también, hay otras cosas que comentar en este periodo, que es la descomposición del Feudalismo y la afirmación del capitalismo, en sí, es una etapa en la cual la gente quería mostrarse al mundo con una nueva vida, una vida que seguía en curso de las explicaciones lógicas de la vida, como lo hizo Charles Darwin.

Este periodo post cinquecento, del cual pertenecía Descartes era un periodo en el cual el legado del humanismo, de la ciencia seguía en las mentes de las personas, plasmándose en las imprentas, las academias y las universidades, universidades que estaban controladas por la iglesia y que por consiguiente, está aún regulaba nuestro pensamiento, algo parecido a lo que hace la secretaría de gobernación en

México, tratando de filtrar la información que consumimos, para que únicamente sepamos lo que quieren que sepamos.

Aun así, estas explicaciones se volvieron un tanto vehementes con la participación de las artes, en este caso, las artes se volvieron en “contra” de la iglesia, al proponer algunas cuestiones implícitas en la participación de la ciencia en el desarrollo de la humanidad en sí.

Las artes fueron muestra de esta conexión en esta existencia de lo humano con lo religioso, de hecho, en este periodo, muchas esculturas y pinturas están hechas a base de imágenes religiosas, como ángeles, el cielo, santos y nubes.

Pero como ya mencionamos, la iglesia sólo era una muestra de poderío, de asombro y de miedo, basta volver a mencionar la capilla Sixtina, para que podamos recordar que se nos intenta decir sutilmente que como humanos, inevitablemente tenemos que ir al infierno, a menos, y vaya que la gente católica que he conocido, no lleva a cabo siquiera los diez mandamientos que se deberían de seguir según la propia iglesia.

Mucha gente es lujuriosa, avara y pedante; Pero eso sí, no le faltan algunas monedas para lavar sus culpas en los templos más cercanos a su domicilio o implorar ayuda cuando no existe una conexión entre lo que se hace y se piensa.

Pero aún con todo esto, en la Historia, no se le da a la antigua medicina China el crédito que merece, ya que, en este contexto, podemos ver que las artes y la filosofía también pretenden hablar de un equilibrio.

Esto se ve reflejado en el avance de la ciencia, de la filosofía y de las artes, para una muestra de esta conexión que intento explicar, mencionaré al Hombre de Vitruvio, que Simon Cox explica “La naturaleza distribuye las medidas del cuerpo humano como sigue: que 4 dedos hacen 1 palma, y 4 palmas hacen 1 pie, 6 palmas hacen 1 codo, 4 codos hacen la altura del hombre. Y 4 codos hacen 1 paso, y 24 palmas hacen 1 hombre”(Jiménez, 2004, p.102).

De hecho El hombre de Vituvio, es una explicación matemática acerca del conocimiento de la naturaleza, de las proporciones áureas y de dios, ya que, según la explicación de Da Vinci, un hombre con la espalda recta, de pie y estirando sus manos y piernas en sus ángulos biológicamente posibles, va a formar un círculo perfecto, quedando el ombligo justo en el centro.

Esta explicación es una especie de muestra acerca del equilibrio que hay entre la naturaleza y en lo humano.

Este descubrimiento hizo un caos, una nueva visión del mundo acerca de la existencia de dios, ya que nosotros por ser parte de la naturaleza, necesitaríamos un poder divino para ser tan proporcionalmente perfectos.

Estas explicaciones eran la influencia obvia en un periodo en el cual volvía a nacer un nuevo concepto del cuerpo humano.

El mismo Da Vinci trataba de demostrar que Dios era creador de la naturaleza, que el cuerpo era proporcional y que estaba determinado por inspiraciones divinas que nosotros como humanos desconocíamos.

Estas cuestiones también se pueden encontrar en la proporción áurea, que es un número que explica la relación de las proporciones de la naturaleza y el origen de los fractales; Esta proporción tienen una unidad, un número que es llamado también el número áureo o el número divino, que es igual al número algebraico 1.618.

Esta proporción áurea trata de demostrar un equilibrio entre todas las cosas naturales, de hecho, este número áureo era utilizado para justificar la existencia de Dios, debido a que esta proporción es precisa y exacta al aplicarse en las cosas naturales, caso contrario si se aplica en cosas inventadas por el hombre, es por tal que ese número es llamado el número mágico.

Esta proporción divina es muestra de la relación entre los avances de la humanidad en conjunto con una coexistencia con la religión y los patrones que se estarían estudiando, es el principio de una serie de explicaciones y de trabajo para

poder empezar a crear nuevas formas en las cuales el pensamiento tendría que cambiar.

Ya sabido estos descubrimientos, la sociedad trató de utilizar estos mecanismos como explicaciones divinas a los fenómenos que acontecieran.

El hombre de Vitruvio y el número áureo, eran explicaciones de que Dios nos había dejado muestras de que existía, y por tanto, la sociedad plagada de estos temas, lo que más quería era respetar a este dios debido al temor que causa la iglesia.

Es en esta etapa cuando se hace una lógica causal entre la mente y el cuerpo, ya que se empiezan a estudiar los fenómenos humanísticos y artísticos de una manera separada, solamente juntos por la conexión de la expresión, que no es lo mismo que la realidad dual que sabemos hoy en día.

La religión tenía que estar ahí, justo con las explicaciones de una lógica causal, pero ¿hasta qué punto era correcto pensar esto? Ya que los ejemplos para explicar este tipo de acontecimientos son muy burdos.

Ahora bien sabemos cuál era el mundo en el que Descartes vivía, y las influencias que tal vez no son mencionadas, pero que por el simple hecho de vivir en esa época tenía, tal vez por la presión social.

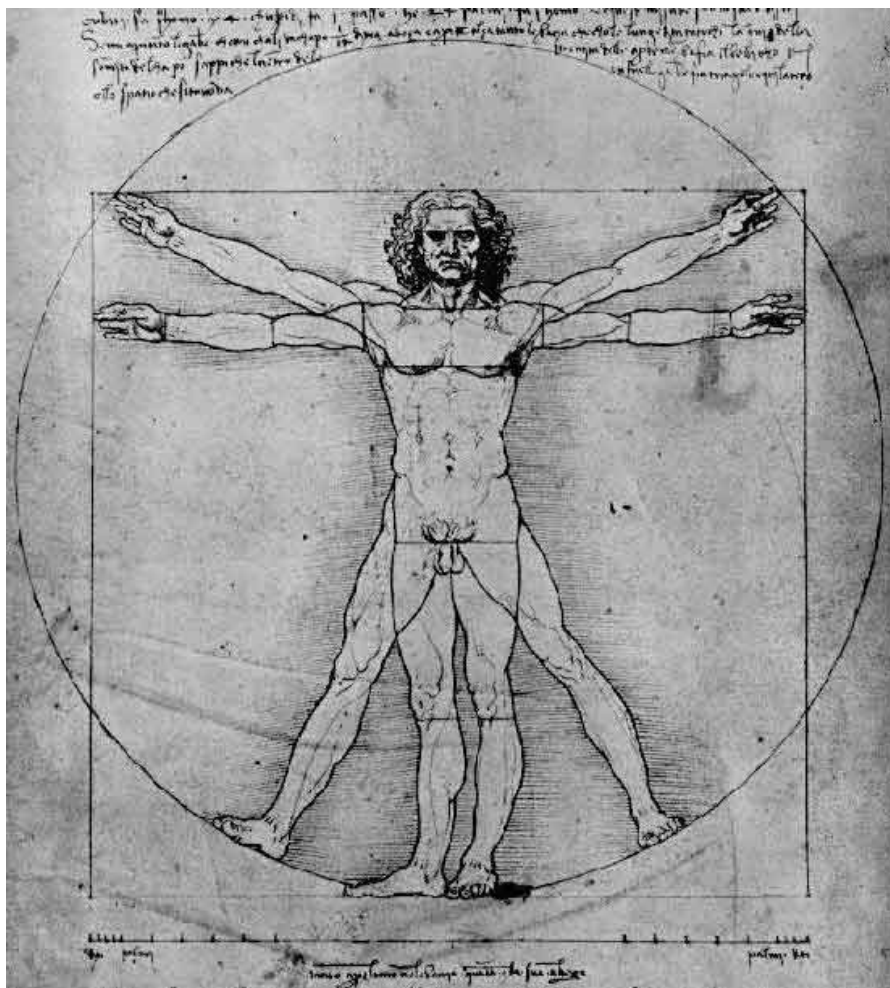
Así como estamos hablando de la cultura en Europa, la antigua cultura China, elaboró también una serie de elementos importantísimos en el campo de la salud y del cuerpo humano.

La teoría de los cinco elementos fue, es y seguirá siendo una parte fundamental actual de la explicación de las cuestiones de la naturaleza en asociación del cuerpo humano para formar un equilibrio ideal.

Algo que no se ha encontrado aún, y que me es excelso mencionar, es el legado de esta cultura, los 5 elementos son una expresión de equilibrio; Este conocimiento data de hace más de cinco mil años, por ende, es más antiguo que

las observaciones de Da Vinci, Vitruvio y Descartes, pero aun así no se puede ver un nexo o una cita que mantenga a la cultura China como principal fundadora de la teoría de un equilibrio.

En el Hombre de Vitruvio, podemos recordar como Da Vinci hacía énfasis en esa simetría, en un equilibrio exacto dentro de los patrones de la naturaleza, de hecho, mencionaba que las puntas del cuerpo reflejaban esta simetría y equilibrio; Ambas manos, ambas piernas y la cabeza forman 5 puntos, que son el reflejo del equilibrio.



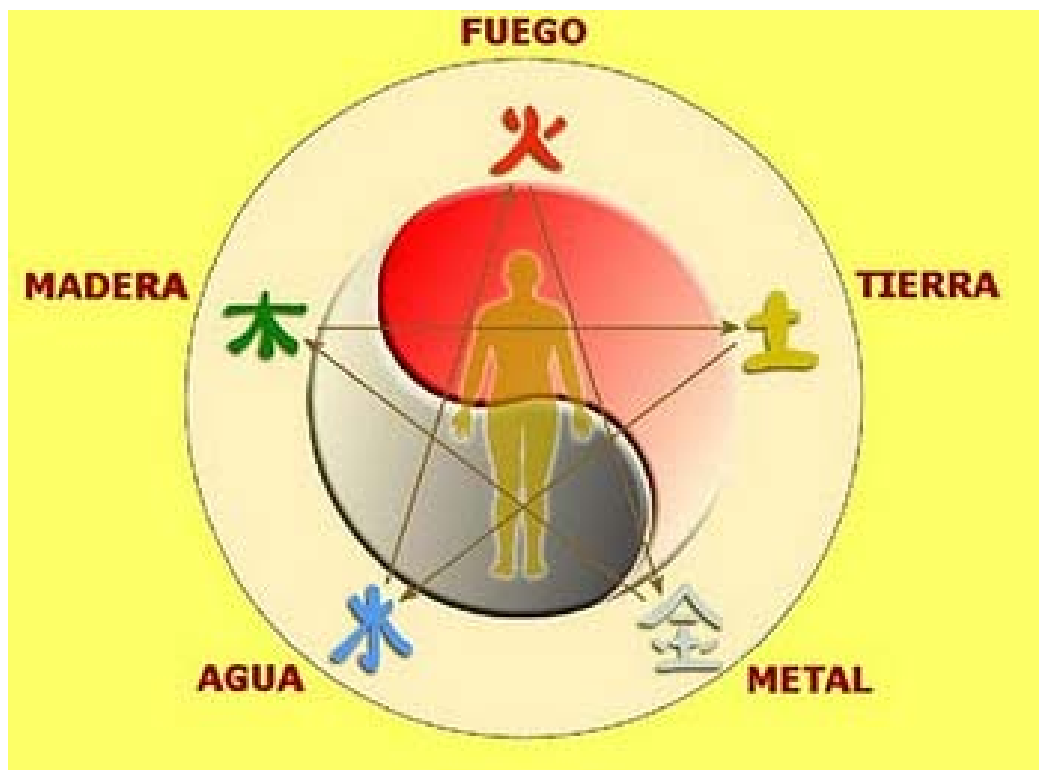
<http://webs.adam.es/rlllorens/picuaad/leonardo.htm>

También en la proporción aurea podemos encontrar el legado de esta teoría, a continuación mostraré una parte del contenido de la catorceava página del libro La proporción áurea, la historia de Phi, el número más sorprendente del



mundo:“Cojan, por ejemplo, una simple manzana, el fruto que se asocia por lo general (quizá de modo equivocado) con el árbol del conocimiento que aparece tan prominente en el relato bíblico de la caída en la desgracia de la humanidad, y córtela por su circunferencia. Descubrirán que las semillas están ordenadas formando una estrella de cinco puntos o pentagrama”(Livio, 2006, p.14).

Veremos entonces, que se formaría esta estrella de cinco picos que es utilizada por la antigua medicina China, y aunque la medicina China es más antigua, no se le da aún el lugar que corresponde, al menos da Vinci debió de hacerlo.



<http://taichi-cordoba.blogspot.com/2011/10/enfermedades-de-la-primavera.html>

Entonces tanto el hombre de Vitruvio, como la proporción áurea, nos hablan de una relación de equilibrio, equilibrio en el hombre y equilibrio en la naturaleza, pero no le dan lugar a la antigua cultura china, que fue la que empezó a hablar de cinco elementos para el equilibrio de la naturaleza.

Inclusive en la Geometría, el pentáculo o pentagrama es atribuido a Pitágoras, que hablaba de los números pentagonales; Mismos que se caracterizaban por la falta de simetría rotacional entre unos números expuestos en un pentáculo.

Es esto, de igual forma una característica de “equilibrio” ya que estos números son colocados en cinco principales puntos y que sumados, van a ser proporcionales a un resultado anterior de dichos números.

Los números pentagonales son explicados con el 1, el 5, el 22 y el 35., pudiendo observar cómo, la suma de los números de un pentágono inicial más la suma del siguiente pentágono es el resultado de dichos números.

Es por esto, que se debe de darle más crédito a la antigua medicina china, ya que no se le suele mencionar como pionera dentro de estos patrones de equilibrio.

Como podemos ver, el equilibrio tiene varios orígenes, varias perspectivas y formas, pero lo principal es saber cual viene siendo la concepción de la dualidad, del cuerpo y del equilibrio.

Todas estas cosas son producto de una evolución de la sociedad, claro está, pero aun así, hay campos que solemos desconocer u olvidar acerca del legado de Descartes y predecesores.

Así como también los judíos utilizan como símbolo divino una evolución de esta estrella, una estrella de cinco picos que se dice provenía de la cultura Egipcia.

Podemos ver esto dentro de varios focos, pero es también muy importante conocer los orígenes, evolución y trascendencia de las cosas para poder apreciar su magnificencia de una manera prudente para así poder conocer más acerca de las cuestiones sobre las cuales trabajamos, en sí un trabajo para desenterrar, entender y cuestionar el trabajo que solemos aprender pero pocas veces apreciar, entender y sentir.

René Descartes fue un filósofo destacado para su época, sin embargo, muchas de sus teorías son ahora vistas de manera errónea debido a sus conceptos y afirmaciones.

Las cuestiones implícitas dentro de las teorías de Descartes van a hacernos caer en una serie de aspectos controladores de nuestra visión del mundo.

Vamos a hablar de las influencias directas e René Descartes, vamos a partir del filósofo Michel de Montaigne, que basa sus obras al humanismo, al conocimiento del hombre, a conocerse a sí mismo.

El conocimiento de uno mismo, está siendo visto de una forma más estructurada, de una forma humanística, ya que esto se puede conocer mediante las cuestiones que involucra juicios propios, así como una aventura para adentrarse ante las cuestiones propias, para la reflexión del comportamiento que uno tiene.

Este conocimiento de uno mismo, es una parte fundamental dentro de las características del estudio de cada individuo, ya que si partimos del autoconocimiento, vamos a poder pensar que vamos a encontrar un punto en el cual vamos a estar en contacto con nuestra razón y nuestros objetivos a cambiar, modificar o restablecer según sea el caso.

Esto puede llevarnos a la reflexión del saber el porqué de algunos de nuestros actos, manías o actividades mentales que se asocian con el acervo de ideas y juicios propios.

Mucho se puede hablar de conocerse a sí mismo, pero Montaigne es quien habla de una propuesta en la que debemos de estar en contacto con nuestras entrañas y pensamientos más profundos, algo muy humano, ya que esto no es un pensamiento que se base en una teoría que diga que somos máquinas o que nuestros pensamientos son fundamentalmente creados por personas ajenas a nosotros.

Las personas no suelen hablar consigo mismas, si bien podemos decir que muchas veces hemos hablado con nosotros, no sabemos de qué estamos

hablando, ya que el conocerse a sí mismo no solo implica ver la cuestiones de afuera, sino las acciones que solemos hacer sin siquiera darnos cuenta, como el comer sin darnos cuenta de lo que comemos.

Esta propuesta de autoconocimiento es muy buena, ya que nos establece un camino en el cual vamos a ir de acuerdo a lo que vayamos encontrando en nuestras propias acciones; Es conocer las raíces de nuestros miedos, de nuestros gustos y disgustos, de nuestras historias personales, de nuestro punto de vista que hemos escogido para observar lo que llamamos la realidad, ya que muchas veces este punto es muy diminuto y tiene muchas fugas de información debido a que somos muy selectivos en lo que vemos en el mundo mismo.

Realmente esto es una fuente de pérdida de información que va a hacer que regresemos a lo mismo y que incluso se vea reforzada nuestra forma de ver el mundo ya que sólo escogemos lo que hemos escogido y que por ende nos predisponemos día con día a ver.

Esta propuesta es muy buena, sin embargo, Descartes sólo fue inspirado con esto, por el simple hecho de indagar en el conocimiento del cuerpo humano y la mente, no profundizó en las acciones sino en las estructuras.

Cattaneo & Tizziani (2010) señalan que Descartes se convenció a sí mismo que la sustancia pensante era elementalmente diferente al cuerpo.

Esta forma de auto conceptualizarse, hizo que Descartes empezara una búsqueda en sí mismo, por consiguiente una búsqueda fuera de sí para buscar una razón pura que describa la conceptualización del cuerpo y de la mente, de las sustancias.

Esta búsqueda de la razón va a hacer que aún vivamos en una racionalidad falsa, ya que desgraciadamente esta distinción se sigue haciendo hoy en día.

Esta razón pura de los elementos cartesianos no sólo es puesta en tela de juicio por nosotros, sino que también fue motivo de chacota para el filósofo Emmanuel

Kant, cuyo libro “Crítica de la Razón pura” habla acerca de cuestiones a priori, de experiencia, de la sensibilidad.

La razón es pues, la fuente de estudio principal para el ser humano según Descartes, esta razón viene acompañada de un método, en el cual, al final, prácticamente concluye que los conocimientos que tenemos son inútiles, ya que para él, las principales fuentes de conocimiento: El conocimiento de uno mismo y el conocimiento del mundo.

Esta influencia de Montaigne se ve insertada en la búsqueda del conocimiento; Aun así, las exploraciones que hace Descartes, están planteadas en el análisis del método.

El método es una serie de pasos que explica la simplificación de las cosas para una mejor comprensión del contenido de las mismas, es como una forma de descomponer las cosas para así poder llegar al punto más simple de la materia a la que se quiere llegar.

Alguna vez leí que Descartes tenía en su laboratorio animales destrozados y devanados, pensando en descomponer la materia para así poder llegar a la descomposición, separación y conocimiento exacto de las sustancias.

Pero esto no es muy útil; Si bien hay cosas antiquísimas y aún de gran valor productivo como los lentes de las cámaras o la misma medicina tradicional china, vemos que desmembrar animales realmente no sirvió de mucho, al menos para lo que hoy sabemos.

Es este camino el de la separación de las sustancias, que más adelante veremos, pero en sí, esta es la particularidad de la imagen dual del cuerpo y mente señalado por Descartes.

Descartes propone que el ser humano está basado en ideas innatas, que no son adquiridas por la experiencia, es decir, que nacemos sabiendo algunas cosas.

Estas ideas innatas bien pueden ser juzgadas por Aristóteles, nos reflejan la tendencia religiosa del autor, estas ideas innatas; No puedo decir que estas ideas innatas pueden relacionarse con la memoria corporal, pero de alguna manera, podemos decir que Descartes estaba completamente equivocado.

La memoria corporal puede existir no sólo en nuestra vida, sino que la podemos instaurar en la vida de nuestros descendientes, transmitiendo sentimientos, emociones, deseos, inclusive enfermedades como la diabetes.

Tal vez no es precisamente un punto de comparación la memoria corporal y las ideas innatas, pero simplemente, son ideas que tienen algo en común, que es la transmisión de información en seres que todavía no nacen.

Esta relación de información tiene un gran sentido si establecemos que nuestra visión del cuerpo humano en cuanto a una visión holística de la cultura China es mucho más nutritiva, y esto puede ser solamente un punto de complemento.

Como ya sabemos muchos filósofos y científicos se contradicen en esa época, así como también hay cuestiones que en este siglo XXI vamos a ver que son erróneas, ya que el trataba de buscar un conocimiento meramente puro y aún estas ideas siguen en el estudio de las disciplinas actuales.

Actualmente no estamos alejados de estos ejercicios, hablamos muchas veces de términos generales, generalizamos las ciencias y las disciplinas pero no nos damos cuenta que esos ejemplos están al alcance de nuestra mano.

He de agradecer el alma mater de la universidad de donde provengo, la fuente de sabiduría que me formó como un profesional en el estudio de la mente, el comportamiento, las emociones y el alma humana.

Pero también he de decir que hay ciertos círculos radicales que blindan sus ideologías con términos y teorías que tratan de mantener inquebrantablemente; He de decir que el conductismo es una teoría muy buena a mi parecer, pero hay cosas que obviamente considero poco remunerables, obsoletas y discriminativas,

cosas como una máxima de Skinner que me dejó frío cuando la escuché “El ser Humano es un manajo de respuestas sin sentimientos”.

Qué gran pena me dio escuchar esto, me pregunto si Skinner no tenía madre, padre o no sufrió de alguna, muerte; O qué tal si Skinner no se daba cuenta de lo que comía mientras tenía ansiedad por que sus ratas no palanquearan.

Lo que quiero decir es que no hay que distinguir entre factible y lo que no es tan rentable seguir creyendo.

René Descartes habla de una filosofía racionalista, así como también de un orden, exacto, numérico, preciso, Xirau (2005) menciona que Descartes expone el descubrimiento de la geometría analítica y el álgebra, que permitieron usar sistemas de coordenadas.

Este descubrimiento de la geometría analítica ha sido un gran descubrimiento por su aportación a la ciencia; Pero ahora bien, esta visión del mundo va a hacer que Descartes siga por esta línea de conocimiento, cerrado y lo más preciso en términos metódicos.

Esta influencia es una antelación del método de Descartes y su razón para utilizar la división de las cosas como algo sumamente necesario para el entendimiento de las cosas.

Con el método, Descartes intentó hacer una explicación profunda del ser humano y sus propiedades, utilizando una serie de exposiciones que en nuestro tiempo son poco creíbles.

Xirau (2005) señala que las cuatro reglas del método son: uno, no aceptar nada como verdadero hasta que se compruebe esto, dos, dividir lo más que se pueda las partes de un entero, tres, conducir los pensamientos en orden, empezar de lo más simple a lo más complejo, cuatro, hacer enumeraciones complejas sin omitir ninguna parte.

Este método de estudio, revela cómo se intentan resolver los cuestionamientos de las composiciones del estudio de las unidades.

Aunque si nosotros aplicamos este método a su mismo método lo refutaríamos.

Esta es la raíz del estudio de las divisiones, como Descartes creía que este método era "Universal" para aplicar a cualquier constelación, aplicó este conocimiento al cuerpo humano.

Realmente esta es la raíz de este problema cartesiano, esta división surgió a partir del método, Descartes dio por un hecho que las cuestiones que se resolvían con este método iban a ser las mismas con el cuerpo humano, pero bien sabemos que el cuerpo humano es más que un conjunto de partes divisibles.

La deducción no es un término muy noble, no sólo si lo aplicamos al terreno de lo corporal, sino también en otras cuestiones que pueden estar involucradas en la vida.

Ser reduccionista significa no tener una visión general y fundamental de interrelación, de alguna forma ser reduccionista podría ser ejemplificado con tomar un libro para únicamente leer las últimas páginas de este, sin saber el contenido, la información nutritiva, las relaciones de los personajes o teorías, fundamentos y estructura para únicamente dar paso a una explicación burda y carente de información.

Aplicado en el campo de lo corporal, las ideas de descartes reducen al cuerpo para darle un concepto prácticamente de máquina, cuando sabemos que el cuerpo es un conjunto de órganos relacionados con las emociones y muchas cuestiones fuera del cuerpo mismo, como la comida, los hábitos y los pensamientos producidos por esta interrelación de variables.

El resultado de una mente reduccionista, es la omisión de muchos aspectos que están sumamente relacionados con la causalidad de las cosas, es inútil ver un producto sin ver todo lo que hay detrás de esto.



Aplicado en nuestro estudio, es inútil ver los resultados de una dermatitis sin ver los factores emocionales y alimenticios de la persona en cuestión.

Es inútil aceptar una dependencia amorosa, sin ver los lazos emocionales, las carencias emocionales, la historia de vida y la memoria emocional de las personas; Ver las cosas mediante esta visión es un gran problema, ya que vamos a ver las cosas muy limitadamente y con una carencia extraordinaria de relaciones causales.

Ahora bien, así como existe el método, también existe la duda metódica, esta duda acerca del método se argumenta con la simplicidad de creer la verdad por sí misma, es decir, en aceptar verdades por default sin plantearnos una duda. “¿Qué me garantiza de manera absolutamente cierta que cuando estoy despierto todo lo que veo no es en verdad un sueño?”(Xirau, 2005, p.223).

Esta duda, se puede observar desde el primer punto del desarrollo del método, duda que está presente a lo largo del trabajo de Descartes y que sin embargo, no muestra señales de indagar en una relación de elementos, sino que únicamente se plantea esta duda mediante cuestionamientos que no van más allá de plantearse dichas dudas.

Una forma de resolver estas dudas, es mediante el planteamiento de la existencia de Dios, si entra Dios en la resolución de esta duda, nos vamos a encontrar con que realmente, todo lo podemos solucionar, que es realmente la salida rápida aún en la actualidad.

Si no podemos resolver algo, le pedimos ayuda a un ser todo poderoso que nos ayude a encontrar la salida, siendo, que este Dios, nació de una idea Humana en cuanto a su existencia.

El recurso de utilizar a Dios en las explicaciones de cualquier teoría o de la actividad humana misma, es un sinónimo de desesperación por encontrar soluciones, o pedir de una manera extremadamente fuerte.

Esto me suena muy familiar, he tenido muchas opiniones con respecto a la religión católica, siendo sincero más positivas que negativas. Descartes incluye a Dios en su teoría y Descartes se equivocó.

Cuando estudiaba la preparatoria los rumores hacían crecer mi duda, con respecto al catolicismo simple que me heredaron mis padres, escuchaba muchos cuestionamientos acerca del origen de la virgen maría, según mis profesores de Historia, fue creada por los españoles para que tuviéramos una deidad parecida a nuestros rasgos nativos.

Me enseñaron a cuestionar la seriedad de los testigos de Jehová por hacer propaganda de Adán y Eva con ombligo, siendo que si se supone que fueron los primeros pobladores, se supone que no tendrían madre que los haya alimentado, es ahí también donde surgió un poco de desprecio de mi parte hacia la idea del genio maligno que plantea Descartes.

Descartes considera que nuestras fuentes de error se deben a este genio maligno que irrumpe en nuestros actos, a mi parecer suena un poco ambiguo esto.

Vamos a empezar a hablar de los problemas epistemológicos que surgen al ver el mundo, el cuerpo humano y la mente desde la visión cartesiana; Primeramente vamos a explicar los significados de la epistemología, Epistemología es una rama de la filosofía cuyo objeto de estudio es el conocimiento científico,

La palabra epistemología, se desglosa de la siguiente forma: así como también, episteme significa conocimiento, y logos tratado, esto en conjunto forma el nexos, la teoría del conocimiento.

Es importante hablar de la epistemología, ya que está implicada para hablar de este estudio; de este trabajo que está basado justamente en la sabiduría, de la aplicación de conocimientos en forma disciplinada para así poder establecer un planteamiento que nos permita conocer los resultados de las aplicaciones de este conocimiento.

La epistemología tiene raíces filosóficas, y por ello, es un nexo en el cual se establecen los campos de estudio.

En Grecia, existían dos tipos de conocimientos, el episteme y la doxa, el episteme se basa en la ciencia, en el campo del estudio del conocimiento de este tipo de circunstancias, y la doxa, es el conocimiento ordinario, el creado en base a caviles, este tipo de conocimientos, están en contienda por establecer una calidad de conocimiento, pero de alguna forma pueden tener una conexión.

El episteme y la doxa pueden complementarse, podemos pensar que las condiciones en las que estos dos tipos de conocimientos se pueden relacionar, es mediante un abarcamiento simultáneo de las dos partes del conocimiento, es decir, generando un campo de estudio en el que ambas partes estén usándose simultáneamente.

Algo parecido a lo que ocurre con los estudios, cualitativos y cuantitativos ya en nuestra época, hago esta analogía no como ejemplos sólidos, sino como una relación entre las metodologías para crear conocimiento.

Esta dualidad de conocimientos está vinculada a lo que Descartes intentó hacer, ya que él estaba enfocado en el método, y como tal, este método buscaba el conocimiento mediante procesos de desintegración errantes.

Estos dos tipos de conocimientos van a hacer que las cuestiones del saber de Descartes se vean divididas para aceptar y trabajar bajo una bandera; escogiendo al método como bandera, las condiciones sociales y científicas tal vez orillaron a Descartes a hacer sus estudios mediante estas cuestiones, no podemos regresar el tiempo, pero si podemos darnos cuenta que Descartes estaba equivocado.

Ahora bien, la cuestión no es pelear con estos conocimientos, porque tenemos que convivir con ellos todo el tiempo, no podemos decir cuál es mejor, ya al día de hoy, cualquier estudiante de filosofía puede tener un celular, producto del estudio científico y de la ingeniería.

Así como también este trabajo está basado en testimonios, en vivencias, en fotografías, en lágrimas, en risas, en adentrarse a las entrañas de las personas, cosas que no hacen unas pruebas psicométricas impresas en unas hojas de papel.

No debemos de pelearnos con estos dos tipos de conocimientos pero si reconocer cuando uno no tiene mucha utilidad y no es factible seguirse reforzando como algo verdaderamente importante.

Inclusive, podemos decir que ambas partes necesitan estar trabajando en constante interacción, ya que estas nociones están basadas en la distinción de la lógica de las matemáticas, ambas son cuestiones diferentes, ambas se oponen pero como son parte del universo, se tienen que relacionar, y que mejor que si es de una manera favorable.

La lógica comprende la probabilidad, es de índole inexacto, mientras que las matemáticas son exactas, bueno, esta es un concepción clásica de estos términos, de una explicación griega, ya que hoy en día, podemos ver que inclusive las matemáticas no son tan exactas.

El nivel de significación es un ejemplo que inclusive hay un rango de error en el parámetro de cualquier estudio a realizar, este margen de error, es utilizado en nuestras pruebas como psicólogos y en la fabricación de los medicamentos para poner un ejemplo.

Este estudio está establecido en base a narraciones, a observación, es por eso, y esto es porque es una manera propia de abordar de una manera prudente las teorías que revisaremos.

Existe un problema dentro de las cuestiones epistemológicas, dentro de los problemas de la cuestión del avance del método, tal como lo menciona Campos (2011) menciona que los problemas epistemológicos de Descartes están involucrados en las cuestiones de razonamiento mente – cuerpo.

Estos problemas epistemológicos, están implícitos en las cuestiones de la elaboración de planteamientos teóricos que pueden van a seguir hasta nuestros días en la explicación de términos médicos y psicológicos.

Capra (1998) menciona que existe un punto crucial dentro del entendimiento del planeta, un punto del cual se necesita partir para asumir un entendimiento de las cuestiones escondidas dentro de las explicaciones que da el hombre al mundo.

Las explicaciones a las que nos referimos, parten del supuesto de generar una aceptación de las teorías del mundo, que a su vez ha aceptado sin poner bajo cuestionamiento ciertos filtros de información que son necesarios para que el conocimiento se mantenga sano, sin ningún contrapunto de información.

Si bien, es difícil poner al mundo en lo “correcto” debemos de hacer los cuestionamientos pertinentes para poder establecer una concepción apropiada de los fundamentos que aún actúan en nuestro mundo y que son la base de los estudios siguientes en nuestro mundo, cual si fueran cimientos que sobre una construcción que sigue y sigue creciendo tal vez de una manera errónea.

Para poder ejemplificar esto, podemos ver que la Psicología, parte de supuestos filosóficos, médicos y Biológicos, pero ¿Cómo sabemos que realmente estos fundamentos son del todo apropiados cuando la medicina contribuye con varias fallas a nivel orgánico – emocional dentro de nuestro cuerpo?, es como si construyéramos sobre algo inestable.

Es por eso que es necesario un nuevo planteamiento para descifrar las cuestiones que realmente nos toca estudiar.

Primeramente la gente suele dividir la salud en dos partes, suelen recurrir a la división de la mente y el cuerpo, alguna vez escuché “si no tengo dinero para ir al Médico de veinticinco pesos, menos para un psicólogo. Ah pero eso sí, sí tienen dinero para cigarrillos, refrescos, alcohol, carne, cine, botanas carísimas en el cine y demás cosas que siguen estancando a esas personas.

El resultado de esta división mente-cuerpo, es no darnos cuenta de las cosas que pueden ocurrir en nuestro cuerpo y por ende en nuestra mente, no saben que el exceso de comida se puede deber a los vacíos emocionales o a la preferencia de un sabor por una condición emocional y por ende retroalimentar y mecanizar la comida y la emoción que puede llegar a dominarnos.

Ya visto que la división mente-cuerpo que hacemos es completamente mala, debemos atribuir las condiciones en las que la gente vive, siguiendo hábitos, repeticiones, cuando estamos sumergidos dentro de un hábito es difícil ver qué cosas estamos haciendo mal, o simplemente entre más estancados estamos, es más difícil salir, por comodidad o por deseo de no salir.

Aunado a estas condiciones de vida, debemos sumarle los ambientes en los que vivimos, que por necesidad poco a poco van reduciéndose, vamos viviendo en casas más pequeñas y rodeados de gente, más que de ambientes naturales, poco a poco nos vamos matando la naturaleza, no hacemos caso al ambiente, siento que es una fuente de vida y de armonía.

Tenemos una escasa educación ambiental, desde condiciones básicas como separar la basura, reciclar o no desperdiciar el agua, todo esto cambiaría si se tiene una educación ambiental pertinente, en la cual se respete a la naturaleza “la educación ambiental puede ayudar en mucho si se utiliza como medio de formación moral” (Herrera & Chaparro, 2008, p.278).

Y es que, nosotros como parte de la naturaleza, debemos convivir con ella, tratar de convivir más con ella, ya que cada vez es más difícil vivir de forma natural, respirar aire limpio, tomar agua limpia, no comer alimentos regados con aguas residuales, alimentos transgénicos, procesados, con conservadores y grasas saturadas.

De ahí la importancia de tener que evitar las cosas antinaturales en nosotros, como el cigarro o cualquier otro agente producto de la sociedad en busca de cosas rápidas y cómodas.

Tenemos que aprender a vivir en un mejor ambiente para nuestro bien y para el bien de la comunidad, tanto para el bien del microcosmos como para el bien del macrocosmos, convivir más con nuestra naturaleza, con las cosas que nos provee la naturaleza, comiendo saludablemente, no abusando de nuestra naturaleza, de nuestras condiciones, debemos regresar a las funciones principales de nuestra vida, de nuestra naturaleza, disfrutar el mirar, el respirar, el comer, el escuchar, el sentir, y no cegarnos por la felicidad artificial de las cosas inventadas por la sociedad misma,

Es por eso que tenemos que modificar nuestras acciones, nuestra convivencia con la naturaleza y con nosotros mismos, ya que como sabemos, nosotros mismos estamos en convivencia con la naturaleza, el cuerpo humano es un espacio donde se convive con la naturaleza tanto internamente como externamente.

La relación del cuerpo con sus órganos es interdependiente, la forma en la que trabajan nuestros pensamientos, nuestras emociones, en fin, la convivencia con la que tenemos que vivir, de ahí la importancia que debemos de tenerle a nuestro cuerpo y a nuestro medio ambiente, a conocernos.

Cuando no conocemos nuestro cuerpo, mal interpretamos nuestro sentir, no lo escuchamos o lo ignoramos, produciendo pensamientos mal interpretados; Entonces, parte de ser conscientes de nosotros, es escuchar al cuerpo, es reconocer en que momentos y ante que situaciones sentimos lo que sentimos.

“Aquí solo se convive con la naturaleza estancada en un mueble, en una tubería, en una botella, en el papel, en el asfalto. El agua se vuelve un medio para la limpieza, que socialmente es la tarea de la madre y que a veces se vuelve una obsesión; la tierra es la suciedad que hay que eliminar afanosamente; el metal es el dinero, las joyas, los autos que hay que poseer; la madera son los muebles que no tienen vida y el fuego es algo ajeno a la vida, algo peligroso que hay que evitar y que desafortunadamente la forma cotidiana más común de relacionarse con él es el cigarro”(Herrera & Chaparro, 2008, pp.273-274).

Hay que hacer las cosas de una forma consciente, y esto mediante el análisis de los cinco elementos de la antigua medicina China, así como también del análisis de lo que uno vive, en interacción con los elementos, en qué forma se convive con ellos.

Además de saber vivir con las emociones y con lo que uno experimenta, porque muchas veces, las personas no suelen mediar sus emociones, o tener inteligencia de las mismas.

Hay que saber que nuestras ideas y nuestras emociones tienen una reacción en el cuerpo, para muestra tan sólo cabe recordar la relación de la teoría de los 5 elementos, en el caso de las ideas, debemos de mencionar a la madera con el hígado y la vesícula biliar, “El hígado está relacionado con las ideas, y el corazón con la acción” (Herrera & Chaparro, 2008, p.276).

Debemos entender a nuestro cuerpo como un conjunto que interactúa en otro conjunto y deshacernos de todas las cuestiones que abusan de nuestra propia existencia, como el simple hecho de ver la relación de nosotros mismos en nuestra sociedad.

Nuestra sociedad, nos dice que papel tomar, que decir, que hacer, inclusive que pensar, pero esto es simplemente el camino más libre hacia la infelicidad, ya que nos hace ser personas totalmente moldeables a las condiciones y necesidades de la sociedad misma.

Muestra de eso es el papel que jugamos tanto hombres como mujeres, esto es, el cómo comportarnos, como actuar, bajo condiciones de apego al dinero, al sexo, al alcohol, a la pereza, o a la drogadicción. Esas condiciones son las que nos gobiernan y determinan gran parte de nuestro malestar físico y emocional.

Un ejemplo básico hablando de un problema como la condición del género, es la de la desigualdad en algunos aspectos, es decir, se sobre atribuyen cargos en ambos géneros y no se logra ese equilibrio que se necesita, por lo regular.



vivimos asumiendo muchas cosas, que el hombre tiene que ser el que solventa las cosas monetarias, que no debe de mostrar sus sentimientos, que la mujer debe educar a los hijos, ser reprimida y estar al servicio del hombre, esto simplemente es una visión errónea de las condiciones en las que podemos vivir y a negar de cierta forma nuestra condición social en cuanto a nuestro género, menciono esto ya que en muchos casos, la mujer es la que sale perdiendo en casos de igualdad o respeto, en la actualidad vemos que muchos trabajadores son escogidos por su género, muchas veces teniendo que soportar coqueteos o planteamientos lascivos.

Todas estas cosas hacen que se vaya perdiendo una aceptación por la condición de género, que muchas veces se agrava por la condición de la madre con respecto al padre y la sumisión que suele tener la mujer mexicana,

¿Pero qué se puede pedir? Si en los comerciales de televisión forzosamente se vende a la mujer junto con el producto, si hay comerciales de toallas sanitarias en las que se expone toda la anatomía de la mujer y que incluso la música que se escucha en este tiempo habla de situaciones y palabras denigrantes para la mujer, todas esas condiciones se hacen peores.

Solo que es ahí donde entra esta dualidad, del no aceptar que estas cosas repercuten a las personas si se vive en ese estilo de vida, las mujeres suelen separar la dualidad de la mente y el cuerpo, suelen pensar en no hace caso a estos bombardeos mediáticos sin relacionar que su cuerpo refleja lo que su mente piensa, no suelen pensar que cada vez que sienten alguna inconformidad de su género por parte social o por la misma familia repercute directamente a su organismo, situación palpable en la adolescencia, “Un factor importante en las adolescentes con dismenorrea es el enojo que tienen hacia su madre y hacia lo femenino” (Herrera & Chaparro, 2008, p.252).

Hay mucha gente que hace cosas denigrantes para sentirse aceptada, desde niños que acepan ser los bufones, hablar mal a espaldas de la gente para sentir empatía con la persona con la que se está hablando o dentro de las relaciones de

pareja, se suelen aceptar infidelidades, golpes, maltratos, malas palabras o acciones con tal de sentirse aceptadas o no sentirse solos; Pero eso sí, pagando la factura de una serie de enfermedades por angustia, tristeza, etc.

Una emoción dentro de toda esta gama de condiciones negativas que produce el sentirse aceptado es la angustia, la angustia está relacionada con el bazo, así como la ansiedad con el sabor dulce.

La ansiedad se relaciona mucho con el estilo de vida de las personas, este estilo en donde las personas no suelen salir de este círculo de emociones aprendidas.

Otra emoción que cabe señalar es el enojo, el enojo es una emoción que nos puede indicar que una situación se sale de nuestras manos, es una muestra de que hay cosas que no podemos manejar, el enojo es bueno mientras no domine nuestra vida, pero como ya hemos mencionado, es el equilibrio la respuesta a estas situaciones, de saber equilibrar nuestra condición para saber expresarnos y tomar la importancia necesaria a las situaciones, “enojarse de todo y de nada, también se convierte en una escapatoria para quienes no pueden expresar sus inconformidades”(Herrera & Chaparro, 2008, p.213).

El entender al cuerpo mediante una visión holística es poder ver al cuerpo como parte de la naturaleza, de entender su funcionamiento, no dejarnos llevar por las situaciones que se nos pueden presentar de manera casi impalpable, mediante la televisión, propaganda o preferencias, o simplemente poner en tela de juicio las cosas que se quieren insertar en nuestra memoria corporal.

El ver al cuerpo mediante una visión holística, es poder ver todas las relaciones que van desde lo que comemos, lo que se nos antoja, nuestros recuerdos, nuestras horas de sueño, nuestras emociones más frecuentes, como reaccionamos y nos relacionamos, en fin, es una serie de condiciones para actuar de manera congruente y por ende sentirnos plenos por el simple hecho de existir.

Como ya mencionamos, el cuerpo y la mente deben de estar integrados en una visión general, así como también el medio ambiente en el cual se convive, todas

estas cosas para poder así vivir de una manera más equilibrada, más acorde a cómo debemos de vivir, solo hace falta reflexionar todas estas cuestiones para así poder aprender acerca de lo que queremos, de lo que nos hace daño y de lo que tenemos que cambiar; Haciendo una abstracción de nuestras acciones, vida, emociones y cosas que comemos así como también la utilización de terapias alternativas, como la meditación.

Capra(1998) menciona que el mundo está experimentando muchos cambios, como las crisis, las guerras nucleares y los valores dentro de la sociedad misma, es por eso que tenemos que adaptarnos a un nuevo estudio en el cual los planteamientos de nuestra conducta estén explicados de una forma congruente y holística.

Hasta el día de hoy, es fácil ver que la gente compite, compite en muchas ocasiones.

Si fuera sano, deberíamos de pensar en la vida como una unidad y no como una fragmentación en la cual vamos a hacer distinciones entre lo mejor y lo peor, ya que la comparación no es buena, y a veces llegamos hasta a compararnos a nosotros mismos con nosotros mismos.

Esto va a hacernos más infelices, tan sólo basta con preguntarle a las personas si están de acuerdo a la edad que tienen, y usted podrá ver que una gran parte de la población no está de acuerdo con lo que tiene, lo que hace que entre la desolación e inclusive una mayor fragilidad mental.

Gente que no acepta su edad, inclusive en personas jóvenes, existen personas que inclusive a los 18 años se sienten excluidas y poco joviales para seguir siendo adolescentes de secundaria, este poco nivel de tolerancia habla de la poca capacidad para dejar ir las cosas, además de no disfrutar al máximo cada periodo de la vida por pensar en etapas pasadas o futuras con cierta vehemencia, no recordando que el aquí y el ahora es el que nos debe de mediar para tener un equilibrio en cada paso que demos.

Este descontento social se transforma en una imagen consumista de las personas, se busca la felicidad en lugares equivocados, se busca la felicidad en el dinero, en el reconocimiento social, en el sexo, en el alcohol, en las drogas, en una relación dependiente, en la comida, en fin, se busca un alivio externo cuando debemos de encontrar ese alivio de forma interna.

Podemos decir que estamos en crisis emocional, no sólo monetaria, porque estamos involucrados en una serie de cuestiones emocionales poco sanas, nos dominamos con el odio, con la competencia, con el ataque hacia el mundo y su naturaleza.

Siendo esto sólo el reflejo de lo que vemos a diario, ¿Cómo se puede fomentar un nacionalismo el 15 de septiembre cuando gran parte de la población Mexicana usa lentes de contacto de color verdes, azules o grises, además de aclararse la piel con un tratamiento de cremas, inclusive nombrando a sus descendientes Kevin o Brithany?, no se trata de relegar a la gente, se trata de amarla, y por consiguiente de amarse a uno mismo, aceptándose con todas sus características.

No es que busquemos un nacionalismo, no es que busquemos una globalización cultural, es simplemente que busquemos un equilibrio, y una aceptación de nosotros mismos para no tener que padecer el dolor de querer algo que no tenemos.

Es buscar un equilibrio en el cual exista la aceptación de uno mismo y por ende de los demás, porque somos parte de la naturaleza, nuestro cuerpo está hecho por la naturaleza y por fuentes naturales que se relacionan con la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua.

Hay que entender el universo, entendernos a nosotros mismos para poder ver que existe somos parte de la naturaleza y que esto es indispensable para vivir de una manera más plena.

Pero, realmente hay que tomarlo en cuenta, alguna vez escuché que una persona tiene que mantenerse actualizada al conocimiento para que sus conceptos

teóricos sean buenos, no sé si Descartes aceptaría sus errores si aún viviera, pero sé que hay gente muy aferrada aunque parezca estar de acuerdo con lo anteriormente señalado.

Hay personas que se aferran ciertas cuestiones, cuestiones que tal vez no tengan mucha relación con las limitaciones corporales, por ejemplo, la virginidad.

Para muchas personas este es un tema tabú, es en muchas partes del país aún un requisito social para poder llegar al matrimonio de una forma óptima.

Inclusive hoy en día, en muchos sectores de la población es más “valiosa” una mujer virgen que una que no lo es, aún en nuestros días, el hombre prefiere una mujer virgen a una que ya ha iniciado su actividad sexual, pero ¿Por qué?

Esto tiene muchas implicaciones, la virginidad es señal de pureza, de tranquilidad y de respeto, pero, en nuestros días, ya actualizados en información, podemos decir que la sexualidad es un aspecto fundamental dentro de las relaciones de pareja, inclusive es tan importante que muchos divorcios se efectúan debido a un funcionamiento deficiente de la sexualidad misma, entonces, ¿Por qué es algo que se tenga que restringir hasta después del matrimonio?

De alguna manera es una falta de inteligencia y madurez, preferir a una pareja virgen, debido a que cualquier persona en condiciones apropiadas puede tener relaciones sexuales satisfactorias sin tener que ser necesariamente los primeros en establecer este ejercicio en una mujer.

Es ahí de nuevo en donde entra la competitividad, de parte de los hombres por conquistar a ese terreno virgen y de las mujeres por ver quien se ha mantenido integra, menospreciando o atacando a las mismas mujeres que tienen una mayor libertad sexual, sin darnos cuenta, acabamos con años y años de búsqueda de equidad entre hombres y mujeres con comentarios y acciones tan imperceptibles como lo anterior.

Es por eso que la sociedad está en crisis, vivimos y vemos las cosas tan funcionales aunque sólo nos destruyan, “La crisis actual no sólo es una crisis de

individuos, de gobiernos o de instituciones sociales sino también un periodo transitorio de dimensiones universales” (Capra, 1998, p.35). Es por eso que se necesita esta nueva forma de ver al mundo, de interactuar y de estar con él.

Cada época vive sus problemas y en nuestra época, nuestro problema es la visión fragmentada del cuerpo, los avances con fundamentos equivocados así como también las deplorables condiciones en que se tienen a los recursos naturales, drogadicción, los embarazos no deseados, los divorcios, la inseguridad, la falta de empleos bien pagados y las emociones destructivas de las personas.

Es por eso que tenemos que ocuparnos de estas cuestiones, para no seguir cargando con fundamentos que siguen rigiéndonos desde la colonia o inclusive el post renacimiento.

Este es el punto en el cual las personas necesitan una nueva visión de las cosas, se necesita ver la raíz de las cosas.

Es bien dicho que la comodidad hace que la gente no avance, la comodidad, hace que las personas no salgan de un patrón de conductas memorizadas, la comodidad es peligrosa cuando se abusa de ella, ya que entramos en un estado en el cual nos vamos a petrificar por no sentir apuración alguna a hacer las cosas, y los mexicanos vaya que abusamos de la comodidad, no hacemos regímenes para hacer trabajo, disciplina en nuestros horarios, y por ende nos quedamos estáticos.

Quejarnos y quejarnos sin actuar es una expresión típica del mexicano, claro, además de otras conductas, como el exceso de pereza de muchos, la falta de lectura en la sociedad.

Esta sociedad ha aceptado muchos términos como válidos a muchas cosas que ni siquiera se han preguntado, la ciencia misma es muestra de ello.

Una parte en la cual la gente no suele fijarse mucho, es en la ciencia, la ciencia es un estudio en el cual se carecen de puntos de vista, tal vez debido a la falta de amor a las matemáticas o al conocimiento en sí.

Hay que saber reconocer cuando hay problemas en las propuestas de las personas, ya que el método tal vez tuvo un gran alcance a nivel matemático, a nivel experimental o a nivel científico, pero no a nivel corporal, no puede ser una ley universal.

Pero aun así estos errores siguen influenciados hoy en día, así como también retroalimentados por muchos.

La competitividad está demasiado marcada hoy en día, hace que luchemos en todo y para todo, cosa que hace que vayamos perdiendo sentido de pertenencia a nuestra naturaleza, al apoyo mutuo, y a la omisión de las envidias, la ira y la soberbia.

Podemos entender la ira y la cólera como una emoción, sin embargo hay que entender sus raíces y cuáles son las cuestiones que nos pueden afectar de manera permanente si no se tiene un uso adecuado de esta misma ira. Carmona & Guzmán (2007) mencionan que la cólera emerge de la frustración por no alcanzar la posición que se desea.

¿Para qué nos sirve la ira? Bueno, realmente hay que entender este funcionamiento como algo adaptativo para el ser humano, en términos coloquiales, la ira no sirve únicamente para “poner en su lugar” a una persona que nos esté haciendo daño, sino que cumple con una función de alejamiento de la fuente de sufrimiento, ya que la omisión y la exclusión también es una forma en la cual se manifiesta la ira.

En la vida cotidiana, debemos de entender a la ira únicamente como una herramienta para nuestra vida, ya que es muy feo que nuestra vida este determinada por esta emoción de manera constante.

Alguna vez escuché que las personas coléricas casi nunca cambian, ya que pueden obtener con mayor facilidad lo que quieren gracias al poder coercitivo, eso irónicamente me hace tener cierto desagrado por las personas coléricas, y esa es la razón del porque algunas personas pueden ser duras, ofensivas e inclusive

esclavizadas para así lograr lo que quieren, personas frías, soberbias, duras e hirientes.

Es este punto donde la ira es una mala compañera, es una forma de destrucción tanto para la persona que la posee de manera desmedida como para las personas que la rodean, ya que ni una ni otra va a tener la suficiente confianza o motivación para acercarse entre sí, sin salir herido por el tipo de contacto constante.

Es este punto en el cual debemos de quitarnos la soberbia, trabajar en base a la meditación para así poder tener un equilibrio en nuestras emociones, para no herir ni mucho menos estar conscientes y que nos guste ser ofensivos, ya que claro está que esto es una forma estúpida de contacto humano, la ira nos debe de ayudar más no nos debe de dominar.

Lamentablemente se tiene la idea de que las personas duras son las mejores manejando grupos, imponiendo reglas. Es por eso que muchas veces, para puestos de jefaturas o gerencias las empresas prefieren perfiles de personas más autoritarias y “mandonas” realmente he sabido de muy pocos jefes que mantienen una cordura intermedia entre las emociones, que traten de manera coherente a sus grupo.

Como podemos entender, muy pocos trabajadores saben aceptar a esos jefes, ya que tarde o temprano se revelan o aprovechan la situación de armonía para poder abusar de horarios, libertades o cualquier otra cosa que puedan tener. Algo muy lamentable es que la mayoría de las veces, no se sabe dar ni se sabe aceptar.

Es por eso que se recurre a un círculo vicioso dentro de la sociedad mexicana, al tener un jefe duro, autoritario, inclusive ofensivo y a veces hasta hiriente para controlar a un grupo de trabajadores que en cualquier momento “desquitan” su frustración de maltrato con cualquier cosa con la que puedan, no rindiendo en su trabajo, haciendo las cosas por hacer y así incrementando la sensación de malestar en sus vida.



Pero esto es simplemente muestra de cómo es nuestro país, de cómo juega la ira en las condiciones en las que vivimos; Es como hacer una comparación del P.I.B. de China al de Alemania, dos naciones completamente distintas en sus maneras de producir, por un lado está la ira, el poder coercitivo, las jornadas duras, pesadas, largas y mal pagadas, como si las personas fueran máquinas dominadas. Frente al trabajo fino, preciso, armonioso y ostentoso de un país de alta reputación mundial.

Es entonces cuando debemos reflexionar que realmente nosotros somos el reflejo de nuestro país, por más aisladas que veamos las cosas, solo basta ver nuestro carácter, nuestra forma de producir, de comer, de dormir, de tratar a las personas y de asumir a las mismas para darnos cuenta que somos el reflejo de nuestro país tercermundista, sentimos pereza, frustración, ira, vacíos, impotencia la mayoría de las veces porque lo queremos así.

Entonces de manera personal hay que decidir qué es lo que queremos, que microcosmos queremos para que así cambie el macrocosmos, hay que decidir si queremos ser una persona de innovación, equilibrada en emociones, en habilidades y actividades gracias a una comida libre de carnes en exceso que generan pesadez y obstrucción en los pensamientos, gracias a una vida equilibrada en emociones, alejada de la competencia insana, del deseo excesivo de lo material y de la ira dominante que genera problemas físicos y emocionales.

Como ya sabemos, hay que saber diferenciar entre la función de la emoción y la negatividad de caer en los excesos emocionales, la ira no debe de sobrepasar las barreras de nuestro equilibrio emocional, Carmona & Guzmán (2007) mencionan que una emoción está relacionada con el pensamiento, que se identifica con la cognición y que a su vez, puede tener influencia con las decisiones y el razonamiento.

He ahí la funcionalidad de las emociones, que no es lo mismo a estar siempre dependiendo de una emoción para sentir que “somos nosotros” porque realmente

eso es lo que pasa, muchas veces sentimos tanto conflicto inclusive por actuar diferente a como regularmente lo hacemos.

Es algo muy poco preciso el pensar que no podemos hacer cambios en nosotros ni siquiera para mejorar nuestra persona, por un temor a no ser como en muchas ocasiones hemos sido, aparte de la memoria corporal, atribuimos a que cambiar es de cierta forma “desleal” a nosotros, he conocido a mucha gente que prefiere ser orgullosa a pedir una sincera disculpa para así poder tener una vida más amable.

Esta misma idea se nos enseña a ser retroalimentada e idealizada, desde niños, niños de primaria o adolescentes de secundaria, cuando en cumpleaños se escriben en cartas o en playeras generacionales, ¡nunca cambies!

Nuestra forma de ser a veces es tan sutil que ni nosotros mismos nos damos cuenta que alimentamos día con día, recuerdo a recuerdo, pasado a pasado nuestra forma de ser, se vuelve algo “invisible” en nuestras actividades. Carmona & Guzmán (2007) señalan que los psicoanalistas suponen que una persona puede equivocarse al sentirse de alguna forma o incluso ni siquiera darse cuenta de ello.

Es por eso que tenemos que trabajar nuestras emociones, darnos cuenta que somos personas integrales, que vivimos el resultado de toda una vida, que si de niños nos enseñaron a ser inseguros o depresivos, no tenemos que hacer cosas para seguir sintiéndonos así y no comportarnos siempre de la misma forma, porque puede que estemos equivocados al sentirnos como tal.

Y por ende, si somos coléricos, comprender que esta condición no es favorable si se mantiene de una manera constante, de no justificar nuestras acciones, con un “así soy” o “así me educaron”, es tan inmaduro justificarse de esa forma como decir : “como mi papá le pegaba a mi mamá, yo también le voy a pegar a mi esposa”.

Aunque las condiciones nos hayan “orillado” a ser como somos, hay que hacer un esfuerzo por no justificarnos para no avanzar en nuestra vida, no darse por

vencido al primer fracaso y seguir intentando cambiar nuestra actitud, claro, con ayuda de la meditación y de muchas herramientas psicológicas que podemos tener, para así poder encontrar un equilibrio y por ende una vida más tranquila y a su vez saludable.

Algo muy importante que debemos de tomar en cuenta, es la motivación, la motivación para hacer las cosas, no hay que dejar de lado la inspiración que podamos tener, hay que encontrar un punto de partida para cambiar, ya que la falta de motivación es muy peligrosa, nos hace estancarnos, clavarnos y seguir sometidos a estar en un estado en el que no es bueno estar.

Esta motivación puede estar estructurada por el simple hecho de querer tener una mejor relación de pareja, de familia, de amistad o dentro de sí.

Ahora bien, esta emoción se puede volver de cierta forma dominante en nosotros, es decir, Carmona & Guzmán (2007) señalan que puede existir el enojo crónico, una condición natural ante esta emoción, lo cual obviamente no es saludable, en ningún aspecto; físicamente por el daño que se le puede causar directamente al hígado y vesícula biliar, emocionalmente por el estado constante de irritabilidad y socialmente por la distancia que puede existir entre las personas que se encuentran en contacto con este tipo de personas.

La gente puede ser muy desconsiderada, no suele entender que por una serie de enojos puede dañar una vida, que una madre que trata a sus hijos con golpes, gritos o palabras hirientes de manera constante, puede dañar la vida y la forma de ver el mundo de sus hijos, puede destruir una infancia, molestar un juventud y destinar una madurez, el simple hecho de castigar y someter, puede hacer a una persona tímida, pasiva y con una autoestima por los suelos, los humanos podemos ser tan desconsiderados que esto no suele importarles.

No hace mucho tiempo, analicé a una familia que se me hizo un ejemplo muy claro de cómo son las cosas dentro de la ira; El padre era una persona muy tranquila pero con un pasado turbio, golpeaba a su mujer a causa aparente de celos proyectivos, su mujer siempre manifestó tener un carácter muy fuerte, pero sin el

suficiente carácter como para denunciar a su pareja o hacer algo por las golpizas que le daba, sus hijos, eran el resultado de esta relación de pareja mal organizada y nido del mecanismo de defensa de proyección por parte de su madre, eran personas inseguras, temerosas y con cierto resentimiento, Qué prescindible puede ser el ciclo de la ira.

Lamentablemente la ira destruye, y si no se tiene la capacidad y la honestidad para tratarla, las personas pueden perder la cordura, tal vez en primera instancia llenándose de esa ira y después, de replanteando si realmente es bueno seguir con un ciclo de ira, y es que esta emoción destruye hogares, se manifiesta en violencia, en desigualdad, en frustración y todo esto de manera transitable de persona a persona, haciendo un efecto en cadena, haciendo que nos contaminemos de ira o bien de alguno de los sentimientos que esta trae.

Ahora bien, podemos decir que no hay que ver a las personas coléricas como un enemigo, que en vez de eso, ver a la persona como una persona con un malestar, como si fuera una persona con una enfermedad, sólo que como bien sabemos, ninguna persona puede cambiar si no quiere, por mejor psicólogo que intente cambiarla, no se va a tener un cambio notable, debido simple y sencillamente porque la persona no quiere, cuando se quiere se puede, y cuando no, obviamente no.

Es por eso que insisto en el nuevo planteamiento de ver a la emoción de la ira como una herramienta, como una emoción que no domine, por el bien físico y emocional de muchas cosas, por el bien personal, por el bien de la familia, por el bien de la sociedad.

Tenemos que avanzar hacia otro lugar, tenemos que avanzar en las cuestiones que nos parecen a veces triviales, si ya sabemos que con una pequeña gotera se puede llenar un enorme recipiente, tenemos que cambiar nuestro trato con los otros, ya que muchas veces la armonía se gana y se gana con un trato cordial.

La ira es muchas veces el reflejo de cómo nos sentimos, pero hay que deshacer las cadenas que nos tienen atados a las condiciones a las que somos sometidos,

debemos de pensar que somos tan felices como queramos y que eso conlleva una vida llena de armonía, pero claro, ser congruentes con lo que se dice, se habla y se piensa, ya que de nada sirve que las personas que aparentan saber esto, descarguen su ira con la primer persona que puedan ver, hay que mantener un equilibrio, ser lo suficientemente maduros como para aceptar que la ira es una emoción y no debe de ser una condición para vivir.

Con esto podremos destruir todos los malestares que pueden ser extraídos de las cuestiones involucradas en la ira, malestar, sentimiento de impertinencia familiar, problemas de hígado y vesícula biliar, irritabilidad, sumisión, falta de voluntad y baja autoestima.

Sólo basta quitarse el orgullo para poder darnos cuenta que podemos hacer las cosas bien, no sólo esperar una muerte o una enfermedad para que podamos cambiar o para ver a ese orgullo yéndose por el caño.

Un buen equilibrio mental y emocional nos va a hacer tener una mejor comunicación con las otras personas, solo hay que intentarlo, quitarse las cadenas que nos atan a las condiciones indeseables en nuestra vida y empezar un tratamiento como la meditación para poder tener una vida más armoniosa.

Hoy en día podemos ver a muchos médicos y muchos psicólogos que se pelean entre sí para ver quién es quién tiene la práctica más sobresaliente, no haciendo caso a la cooperación y el fin común de buscar avances para la sociedad misma.

Muchos médicos demeritan el trabajo de los psicólogos, tratan de hacer una omisión y una generalización en cuanto a la cuestión emocional y corporal, mencionando que muchos hechos suceden de forma psicosomática; Explicación que dan sin mayor pretensión.

Pero he aquí la necesidad de hacer un establecimiento de un estudio más a fondo para la relación de los estados emocionales y corporales, no sólo haciendo poniéndole una etiqueta, etiqueta que no busca la raíz de las cosas.

Si bien, hay muchas veces en las que este tipo de casos se omitan o se profundizan poco con sentencias como “échale ganas para que te recuperes” o “entre más le echas ganas más rápido vas a sanar”, esta generalización, lo único que hace es dejar a la imaginación muchos hechos para no poder tener una relación con lo que se hace, se come, se siente y se enferma.

Si la Psicología y la Medicina trabajaran bajo la premisa de que las ideas de Descartes son deficientes, trabajaríamos de una manera más coherente.

Hay que tomar el camino de las explicaciones generales a las específicas, ya que es un medio óptimo para el entendimiento de las cuestiones corporales y emocionales.

EL darse cuenta que las ideas de Descartes siguen aún hoy en día rigiendo las formas de conocimiento, pero para poder afirmar nuevamente que esto es totalmente ambiguo, vamos a poner como ejemplo la glándula pineal.

La glándula pineal forma parte del di encéfalo, sus funciones son las de producir melatonina, regular los estados de sueño, que sirve como un antioxidante.

Hoy en día sabemos que los antioxidantes son parte fundamental de la juventud en las personas, estos antioxidantes terminan de hacer sus actúes después del envejecimiento cronológico.

Descartes pensaba que esta glándula era única de los seres humanos, lo cual es una mentira; Y que esta era lo que hacía el nexo entre el cuerpo y el alma.

Basta leer lo anterior para darnos cuenta de lo erróneo que hemos hecho, y realmente esto fue el origen de muchas investigaciones y avances, muchas cosas se basaron bajo las premisas de Descartes.

Y es que también tenemos que hablar acerca de las condiciones sociales del cuerpo, ya que no sólo fue visto por Descartes, nosotros mismos retroalimentamos estas situaciones, “El cuerpo es aquel que nos capacita para ser visto por los

otros, y para ser objetivado por los otros” (Campos, 2011, p.27). Hay condiciones que intentan aferrarnos a cosas ajenas a nosotros mismos.

Las condiciones sociales están implícitas dentro de nuestro desarrollo, lamentablemente muchas veces es fundamental para conseguir un buen trabajo, que decir de una buena autoestima o una buena aceptación de los otros, he ahí la importancia de aceptar nuestro cuerpo, de quererlo, de valorarlo y de cuidarlo.

Es difícil hablar de nosotros, es decir, es difícil hablar de las explicaciones de nuestra conducta, de lo que pensamos, de lo que hacemos, de lo que sentimos.

Por tanto también resulta difícil en nuestros tiempos hablar del reconocimiento de nuestro cuerpo, vivimos simplemente por vivir sin darnos cuenta de lo que sentimos tanto emocional como físicamente, solo nos enfocamos en algunos episodios de nuestra vida, pero no nos damos un tiempo para escucharnos y sentir que es lo que está pasando con nosotros, con nuestro cuerpo, hay personas que se acostumbran tanto a un malestar que se olvidan que lo tienen, un callo, una verruga, cosas simples pero que denotan ciertas cosas.

Así como también no se le da al cuerpo, la noción de saber que emociones está sintiendo, muchas personas no saben distinguir qué emoción sienten, mucho menos, saben porque hacen o siguen haciendo ciertas cosas, muchas veces negativas.

No cabe duda que nuestro cuerpo tiene un campo de estudio muy amplio, nuestro cuerpo puede ser estudiado por la Química la Física, la Biología, el Arte, la Medicina y la Psicología, por mencionar algunas disciplinas.

Esto nos hace recordar que nosotros mismos somos parte del universo, somos constituidos por él y vivimos en interacción con él.

Todas nuestras capacidades de sentir, de pensar, de observar, de vivir, son gracias al universo y a la naturaleza.

Para comprobar esto, sólo hace falta recordar que la suma de tres moléculas de gases originan un líquido, que la suma de Carbono, Hidrogeno, Oxigeno y Nitrógeno, da como resultado la vida, y que otros compuestos químicos más, hacen la inteligencia, tan asombroso y bello es la naturaleza.

La publicidad y la mercadotecnia nos han hecho creer que para ser felices necesitamos tener lujos ostentosos y posibilidades económicas para vivir con cosas que tal hasta cierto punto pueden ser innecesarias.

Un teléfono celular es la evolución de la comunicación entre las personas, pero realmente se ha vuelto en una cosa bastante destructiva, ya no es un beneficio sino una destrucción, ya que muchas personas no sólo buscan estar comunicados y punto, buscan tener un celular con múltiples accesorios y con lujos que si no existieran, no tendríamos siquiera la ansiedad de poseerlos.

Una persona no vale por lo que tiene monetariamente, claro está que es una necesidad, pero tenemos las mismas capacidades para ser felices que cualquier persona en el mundo, no nos basta en muchos casos con poder caminar, respirar, sentir y tener a gente amada con nosotros.

La felicidad va a estar siempre presente si nosotros queremos, no hay necesidad de sufrir por algo que es meramente inventado o que incluso no es parte de nuestra naturaleza animal.

El hecho es pensar en porque las personas tiempo atrás podían ser felices sin televisión, automóvil o un celular, las condiciones sociales nos transforman, pero no debemos de olvidar la felicidad que provoca el mirar el cielo, un abrazo, caminar en la lluvia o placeres en base a los sentidos como mirar, oler y escuchar, ya que son los placeres principales e irremplazables de la vida, solo que no les tomamos importancia por quejarnos de algo que muchas veces no podemos controlar.



"Creemos que solos somos capaces de todo; este error se paga con el vacío del interior que es el que existe en la sociedad, un gran vacío: la soledad en medio de la gente." (Campos, 2011, p.90).

Si no aprendemos a interactuar con nuestra felicidad, llegaremos a la soledad, y la soledad es una situación cada vez más fuerte entre las personas, pero realmente este problema es una condición generada por nosotros mismos, el rencor, el orgullo, el hacernos incomprendidos y el generalizar a la gente va a hacer más fácil que llegemos a este contexto de la soledad.

Debemos de recordar que todas las personas en este mundo nos van a fallar, de alguna u otra forma en algún momento nos van a fallar, debemos de tener la madurez como para pensar en que somos humanos y tenemos que tolerar las fallas que nos hagan las demás personas, si muchas veces uno mismo se falla, es más fácil que otras personas nos fallen, entre más contactos personales tengamos, nuestra vida va a facilitarse por la ayuda directa o indirecta que podamos tener.

Esto nos lleva a un punto importante en cuanto a la ayuda que podamos tener, recordemos que caer en los extremos es malo en todos los aspectos de la vida, como ya mencionamos es malo cerrar nuestro círculo de contactos sociales así como también es malo solo ayudarnos de la gente, sólo ayudarnos de la ayuda que nos puedan ofrecer, no es malo solo por una equidad humana, sino por un vacío que vamos a generar en nosotros mismos y a la confianza que le podamos dar a la gente, Schopenhauer decía que el instinto social de los hombres no se basa en el amor a la sociedad, sino en el miedo a la soledad.

Y es que el amor a la sociedad involucra primero un amor propio, aceptarnos, aceptar como somos, nuestra estatura, color de ojos o de piel, por que por algo somos como somos, y nuestro cuerpo por algo está hecho así porque es la forma en la cual más nos adaptamos a nuestro ambiente histórico, aceptar nuestras raíces y no dejarnos lavar el cerebro en cuanto a que sólo las ideas o el color de

piel extranjera es necesariamente más atractiva que otra, aceptar nuestras cualidades, explotarnos, así como aceptar nuestros errores y tratar de modificarlos.

El cuerpo no es sólo la forma en la que ponemos en contacto lo que sale de nuestro cerebro en cuanto a ideas y actitudes, es también el reflejo de lo que somos y de lo que sentimos. Como ya he mencionado, el conocernos y explorarnos a nosotros mismos no solo es conocer las cosas a simple vista, nuestro cuerpo es el recipiente hubo detrás de nuestras vidas, miedos, conflictos y felicidades que tuvieron nuestros familiares y que nos volvieron a retroalimentar en nuestro crecimiento e inclusive hasta nuestros días.

Las emociones que vamos a tener, van a estar reflejadas en nuestro organismo como ya lo he mencionado, otro aspecto que me llama mucho la atención es que “cuando una persona se enoja puede tener establecido en su memoria corporal mecanismos para enfrentar el enojo; le es indiferente, le da diarrea, le duelen los huesos, le da dolor de cabeza, se le sube la presión arterial, le da un cólico estomacal, le duele la colitis entre otras cosas más” (Campos, 2011, p.122).

Esto es un ejemplo clave en las cuestiones que acarrea el enojo, es de esta manera en la cual podemos ver los órganos del cuerpo implicados, así como también la afectación que existe en dichos órganos, todo el cuerpo humano es un organismo que interactúa entre sí y ya visto esto no es posible decir que un órgano es independiente del resto de la unidad del cuerpo humano.

Todas las reacciones consecuentes a una emoción van a hacer que nosotros tengamos una tendencia a padecer los golpes de las emociones en sí, sólo falta darnos cuenta de que es lo que pasa con nosotros cuando nos lleva una emoción.

A lo que tenemos que llegar, es a llegar a pensar en que lo que sucede cuando una emoción llega a nosotros y los problemas que acarrea dicha emoción. Nosotros no somos dueños de lo que suceda en nuestro exterior y como ya lo hemos visto, tal vez ni siquiera de lo que pase en nuestro interior.

Debemos de controlar lo que sentimos, porque nosotros mismos somos los que vamos a estar toda la vida con nosotros mismos, nadie nos comprende ni nos puede cuidar más que nosotros mismos.

El hacer que nuestras emociones vayan educándose a controlarse, a hacer un juicio y a pensar en que no debemos que darle el peso suficiente para que algo que no controlamos nos afecte de manera permanente, simplemente hay que respetar nuestro cuerpo y darles el peso innecesario que merecen las emociones negativas que nos pueden afectar. “una emoción puede ser parte de una herencia genética de los padres y un poco más allá puede ser la construcción del interior del cuerpo con sus órganos, la emoción no es libre a la elección, cada sujeto la tiene y la cultiva y desarrolla como un proceso personal que le da significación a lo que se siente con relación a los otros y a uno mismo”(Campos, 2011, p.131).

Una cuestión muy negativa en cuanto a la premisa anterior, es sólo doblar las manos y justificar nuestra carencia de valor para intentar cambiar nuestras reacciones emocionales. Y a su vez, no abusar de nuestro cuerpo, no llenar de problemas innecesarios nuestra mente, de sufrimientos artificiales nuestro cuerpo, de enojos triviales nuestro estómago; Tampoco consumiendo cosas que van a excrementar nuestra calidad de vida.

Tenemos que cultivar una nueva forma en la cual tenemos que dirigir nuestras emociones, necesitamos expresarnos, necesitamos cambiar poco a poco las percepciones que tenemos en cuanto a la formación de las cosas que nos molestan, nos dan miedo o nos destruyen.

Por qué a final de cuentas, la vida que más nos debería de interesar es nuestra propia vida, estando completos, equilibrados y felices, lo bueno que venga del exterior algo extra para nosotros. Necesitamos equilibrar nuestras formas de percepción en cuanto a nuestras emociones para así poder facilitar una armonía en nuestro cuerpo.

“Un ser humano que esté con las emociones fracturadas, no tiene una vida larga, ni digna, por eso creemos que las emociones deberían de estar a la altura de lo

que significa la preservación de la vida” (Campos, 2011, p.132). Es por eso importante que debemos de cambiar la forma en la que percibimos las emociones, cambiar nuestras ideas y pensar que realmente merecemos sentirnos felices y tranquilos, porque no hay razón para no ser felices y equilibrados.

Todo está en nuestra mente y en sus interpretaciones, en el cuerpo es un reflejo de que necesitamos cuidarnos en todos los aspectos, es obvio que si uno no se siente bien con su peso, hacer ejercicio es algo propio, pero también necesitamos ver que otro problema hay en relación a nuestro sistema digestivo, si estamos comiendo con alegría o tal vez llenando vacíos emocionales y con esto creando hábitos.

Una experiencia, que resume todo lo que hemos aprendido, una experiencia establece las formas en las cuales nuestro pensamiento se va a establecer, y quedarse, memorizándose para ejecutarse posteriormente.

Las Experiencias personales van a ir formando nuestro mundo, nuestra posición en el, y nuestra forma de hacer, aceptar y actuar frente a las cosas que se nos van a presentar; Las experiencias son cuestiones que van a modular nuestro comportamiento dependiendo de los de factores de nuestro interior, y del mundo exterior.

Ahora bien, más que hablar de experiencias, es necesario hablar de la memoria corporal, la memoria corporal, no sólo busca las experiencias sino que habla de una memorización de las emociones y de las preferencias, es una explicación de nuestros gustos por los sabores e inclusive los gustos que tenemos por ciertas emociones.

La esencia de nuestras emociones se puede ver mediante esta exploración en nuestra memoria corporal, lo cual es fundamental para un trabajo en conjunto de la salud mental y corporal, de manera unida, no separada.

Hemos mencionado que el examinar nuestra propia historia nos va a ayudar a reconocer y por ende componer ciertos aspectos de nuestra vida, y de esta

manera poder tener más libertad de nuestra persona. Pero, vamos a hacer una revisión a fondo de estas situaciones, ya que no sólo basta con pensar que el conocernos tiene que ver sólo con recordar algunas vivencias y mencionar algunas cosas que nos gustan o nos disgustan.

El conocernos verdaderamente tiene que ver con nuestra naturaleza humana, al carácter social que vamos formando y a las cosas que pasan desapercibidas pero que gobiernan nuestra vida.

El cuerpo humano es una evolución del mono según Darwin, es una especie que está marcada por los cambios sufridos para poder adaptarse a un nuevo ambiente. Pero, realmente, en este tiempo somos demasiado dependientes del ambiente en el que vivimos, un ambiente meramente artificial. Es ahí donde empieza nuestra lucha por pertenecer competentemente a esta sociedad, buscando ser una persona sobresaliente y compitiendo siempre dentro de esta sociedad, lo que no sabemos es que a final de cuentas la competencia envenena la tranquilidad y la armonía en nosotros.

Llegamos a caer en la necesidad de tener que competir, como por ejemplo en la búsqueda de un trabajo, pero valla que esto no tiene que ser usado hasta en los detalles más triviales de la vida, una cosa es tener y explotar las habilidades que se posean y otra es vivir ahogado, competir y ser soberbio en cuestiones que sabemos que siempre va a existir alguien mejor o peor que nosotros.

El ser humano se está volviendo muy artificial, siguiendo la fluctuación de las cosas que se van generando en la naturaleza, pero hemos llegado a un punto en que las cosas de la vida se pierden en un mundo inexistente en el que vivimos.

No hay que dejar de lado que hemos cambiado algunas formas de nuestra fisionomía para adaptarnos a este ambiente nuevo.

El simple hecho de saber que nuestras necesidades cambian, comer comida accesible, procesada y hasta genéticamente alterada, trabajar, estudiar la mayor

parte del tiempo sentado o sin hacer mayor actividad física, nos ha orillado a vivir perteneciendo a la población más obesa del mundo.

Nuestra fisionomía en si se ha ido adaptando, vista el olfato y la fisionomía de nuestro cuerpo se va modificando según las necesidades que tengamos, y ya sabemos que la mayor parte de nuestras necesidades son inventadas socialmente. Existen necesidades innatas y necesidades creadas, estas últimas, bien son forjadas a partir desde que existió la civilización.

A veces nos olvidamos del placer innato de estar vivo, y si tenemos todos nuestros sentidos, nos olvidamos de ver al cielo, de caminar de oler, de escuchar, de admirar, la rutina nos juega una mala pasada y vivimos en un mundo construido en el cual necesitamos algo material ostentoso para ser felices.

Perdemos la mayor parte de nuestra esencia con la naturaleza para no poder siquiera pensar en que podemos ser felices con las cosas que tenemos a nuestro alrededor, a nuestra interacción con nosotros mismos y con nuestro cuerpo. Vuelvo a señalar lo que dijo Freud en cuanto a que nosotros no somos dueños de nuestra propia persona, y esto es debido a que aunado a las necesidades y a las transformaciones de los Humanos en esta sociedad actual, hay que añadirle la carga familiar.

Existe una memoria corporal en el cuerpo, que es justamente donde vamos a almacenar toda la carga emocional y conflictos de nuestra familia, es donde se van grabando todos los miedos y acciones inherentes a nuestra conducta, es esa memoria generacional que puede incluir también la personalidad.

“La historia familiar permite construir una memoria del cuerpo donde se puede establecer una emoción dominante”(Campos, 2011, p.9). La familia tiene consigo cargas extraordinarias de memoria corporal, pues es de ahí donde podemos heredar un tipo de emoción dominante o la tendencia a un cierto tipo de conducta o personalidad, miedos, gustos, deseos o repulsiones. El reconocer esto, nos ayuda a explicar nuestra conducta, o el poder ver que tenemos algunos rasgos o conflictos iguales o muy parecidos que los de alguno de nuestros familiares. El

cuerpo humano responde a las emociones y es ahí donde se establece una dualidad entre la mente y el cuerpo, en este caso, entre las emociones y las reacciones de nuestro cuerpo.

Cosas sencillas como el comer, nos va a generar ciertas respuestas en nuestro organismo, cosas que pueden ser de lo más básico y lógico que podríamos entender, cosas como la comida, la forma de digerirla y la forma en la que nuestro cuerpo la asume

Si bien, muchas veces nos imaginamos que somos seres incomprendidos en el mundo. Son realmente pocas las veces en las que nos ponemos a pensar en porque tenemos ese pensamiento. Nunca nos ponemos a pensar en comprendernos a nosotros mismos. Es muy cotidiano en este tiempo, el escuchar, “amate a ti mismo para que puedas amar a los demás “. Pero, ¿a que realmente nos referimos cuando decimos esto? , vamos a desmembrarlo.

El amarse a sí mismo parte desde cosas casi imperceptibles para la vida cotidiana de las personas: El reconocer las propias emociones nos hace comprendernos, y es ahí donde nos damos cuenta que al reconocernos y comprendernos, podemos facilitar a los demás que nos comprendan.

Hay que analizarse a uno mismo, pensar dos veces en los momentos en los cuales actuamos con alguna de estas emociones en nuestras espaldas. Hay que analizar las veces que hemos actuado así, no para pensar demasiado en el pasado, pero si para poder enfrentar estas situaciones a futuro.

Todas las emociones pueden reconocerse, basta con estar en un momento en el que estemos sintiendo algo que mueva nuestro estado neutral para saber qué es lo que está ocurriendo con nosotros, es ahí cuando tenemos el poder de decidir hacia donde queremos dirigir esa emoción. Existen emociones constructivas y emociones destructivas, usted decide con que emoción quedarse y actuar.

Pero suponiendo que a usted le interesa estar bien consigo mismo y con los demás, podría decir que su respuesta sea encaminada a las constructivas. Sólo

que a veces, no sabemos que lo que hacemos es lo más incorrecto para tener una vida positiva.

Empecemos en cuanto a una definición primaria con la que Goleman hace referencia a las emociones destructivas. Define a las emociones destructivas como las que “dañan a los demás o a nosotros mismos”(Goleman, 2003, p.18).

Las emociones destructivas pueden estar siempre presentes en nuestra vida, basta pensar en las veces en que nos hemos dañando hemos dañado a los otros.

En cualquier aspecto, de modo visible o “invisible”, el actuar de manera egoísta, negativa o grosera. A veces actuamos sin siquiera hacer consciencia de lo que estamos haciendo, y por tal, esto puede considerarse como un momento en el cual tenemos emociones destructivas.

Fumar, por ejemplo, es una acción que si bien no es una emoción, muchas veces parte de ella y es algo destructivo que la gente haga sin darse cuenta. Es algo que destruye y que sólo con publicidad amarillista o con un análisis extra momentáneo podemos racionalizar que realmente estamos haciendo las cosas de manera negativa.

Goleman (2003) señala que existen una serie de estados mentales destructivos, los cuales son baja autoestima, exceso de confianza, Resentimiento, Celos y envidia, Falta de compasión e Incapacidad de mantener relaciones interpersonales próximas.

Estas categorías de emociones destructivas, nos hacen pensar en las cosas que hacemos tal vez ya de manera rutinaria, sin pensar que estamos dejando por alto un buen estado de salud mental, las emociones mencionadas pueden ser emociones muy mezquinas, pero son parte de la vida cotidiana de muchas personas, a tal grado de que suponemos que es normal y hasta necesario tener que vivir una o varias de estas cuestiones auestas.

Es desagradable ver como actuamos de manera egoísta con las personas que suelen ser las personas más importantes en nuestras vidas, no por justificar que



así podemos actuar con las personas que no creemos tan allegadas a nosotros. Pero, de cualquier forma hay muchas veces en las que nosotros lo hacemos con quien sea, no racionalizamos ni pensamos en lo que podemos hacer.

El ponerse del lado de la otra persona, en el momento justo en el que estemos por decir algo o por actuar de una determinada manera, nos va a ayudar a poder ser más equitativos con las otras personas. Es menester decir que si una persona es de gran importancia para nosotros, debemos de tomarla como tal; Pero que realmente no actuemos como tal.

Basta con poner atención un momento a lo que estamos por hacer o decir algo, ya que las cosas ya hechas o dichas, pueden hacer o un daño para los otros, pero a la larga también hacia nosotros mismos. No sólo podemos dañar a los otros con situaciones que nos parecieran ser utilizadas a nuestra conveniencia.

Después de causar este daño, no podemos dejar de lado el encadenamiento de las emociones y acciones. Esperar o preparar un contra ataque para ofender o simplemente provocar una fractura con los otros y así empeorar la comunicación y la simple convivencia sana. Además de no poder deshacernos de la sombra que nos seguiría, no sólo por el arrepentimiento de dañar a los demás, sino de pensar que las otras personas pueden ser como nosotros mismos.

Llevándonos a una marea de pensamientos irracionales, como pensar que todos los hombres o mujeres en este mundo son iguales o suponer otro tipo de cosas irracionales. En una primera instancia, podemos pensar que una persona infiel, está actuando en base a su propio beneficio, siendo egoísta, pero esto es falso, porque puede dañar la calidad de confianza en sí mismo, así como la que le debería de tener a su pareja.

Algo racional es pensar que una persona Infidel puede ser demasiado celosa al ver las cosas construidas por sus emociones negativas. Una persona infiel no podrá confiar en otra persona al ver que su pareja puede hacer lo que el mismo, hizo, hace o puede hacer.

No es nada bueno el predecir los pasos que vamos a dar, a planear las cosas o a tener un as bajo la manga listo para usar en caso de que la otra persona nos vaya a afectar en algo. Vivir sin miedo significa vivir sin cadenas y por ende vivir la vida sin angustias ni prejuicios hacia esas personas, sin esas cosas que nos va a traer emociones negativas hacia ellos o hacia nosotros mismos.

En ciertas ocasiones de nuestra vida, actuamos y a la vez buscamos una excusa para poder justificar nuestras acciones. De esta forma, nuestras acciones aparte de tener una justificación previa o posterior a la acción misma, van a servir para crear las cosas de la manera que nos conviene. Podemos decir que las personas compasivas, son aquellas que buscan tener medida en sí mismas.

El ser compasivo es una cualidad que nos va a ayudar en nuestra lucha interior por vencer a nuestras emociones negativas.

Nosotros como seres sociales, tenemos la necesidad de sentir aceptación hacia los otros, pero esto se vuelve cada vez más complicado al ver que la mayoría de las personas sólo tratan de estar bien consigo mismas y peor aún se vuelve esto cuando dichas personas ni siquiera lo logran. Es por eso que tenemos que hablar de ser compasivo, ya que esto nos aligera la carga que cargamos en ciertas ocasiones. Ya que no tenemos que gastar energía en tratar de que la otra persona "tenga su merecido". El ser compasivo, nos va a ayudar a estar bien con nosotros mismos, es algo que se va dando en base a las acciones de la vida que vallamos haciendo.

Hacer lo correcto, al principio suele ser difícil, pero después trae consigo un gran alivio emocional y un sentimiento de gran sensibilidad y aceptación en nuestro propio corazón y por ende, nos vamos a hacer más aceptados por los demás.

La ira, la envidia, la codicia, son emociones que nos van a contagiar a seguir con ciertas emociones negativas en nuestra persona. Sólo enfrentando a nuestras emociones negativas podemos darnos cuenta que podemos hacer a un lado a las cosas adjuntas a nuestra naturaleza humana.

Nosotros decidimos qué actitud tomar ante la vida, aunque dependamos del temperamento que nos gobierne, tenemos la capacidad para poder reaccionar de la forma en que queramos ante la vida.

Así mismo, nosotros somos también los que elegimos que tipo de emociones manejamos.

Podemos darnos cuenta de las cosas que podemos hacer en cuanto a nuestras acciones o pensamientos inclusive sin darnos cuenta. El apego, puede ser tomado como una acción negativa, porque justamente es lo que transforma el simple apego por cariño en algo que va más allá, en sufrimiento.

Algo precisamente que puede perturbarnos en caso de que no lo tengamos. En estos tiempos, puede verse con facilidad, que muchas personas sufren por conseguir el amor de una persona, alguien en específico, alguien que tal vez logró colarse en el compendio de las carencias y conflictos no resueltos por la parte de dicha persona sufridora.

El estancarnos en pensar que una persona puede resolver nuestros problemas o hacernos sentir como quisiéramos va a ser que gastemos mucha energía en el solo hecho de sufrir, buscar, justificar o implorar estar con esa persona.

Lo mismo ocurre con el deseo, cuanto más nos estanquemos y deseemos algo que no tenemos, vamos a estar abusando de nuestra mente, haciéndola trabajar, sufrir para poder imaginar un mundo que no existe. En este tiempo y en este país es muy común ver que existen hombres y mujeres que sólo buscan tener relaciones sexuales eventuales sin mayor complicación que sólo satisfacer los deseos.

En base a esto podemos determinar que es justamente la base del pensar en nosotros mismos, lo que nos hace cegarnos de poder buscar una paz en nosotros mismos y en los demás.

Esto no solo puede ser mal visto para un sector de personas, sino que es una emoción perturbadora, emoción que puede llevarnos al grado de quitarle

importancia a otros aspectos que surgen en una pareja, como el enamoramiento, la comprensión, el cariño, la comunicación y la compartición de vida. En otras palabras, se toma como emoción perturbadora porque de alguna forma puede “vaciar” nuestras vidas.

El enojo es una emoción ya conocida por nosotros, así como también la hostilidad y el odio. Existe una diferencia entre la persona odiada y la persona que odia. La diferencia radica en que la persona que menos importancia le tome al asunto, es la que va a gastar menos energía en lidiar con ese conflicto.

Al odiar a alguien, se entiende que se debe de estar pendiente de lo que pasa con dicha persona, desear que le sucedan hechos que muchas veces no están en nuestras manos y también mostrar nuestro deseo de repulsión.

La cuestión es, que al fin y al cabo, estamos gastando energía, deseando, pensando y planeando aquello que no podemos manipular, deseamos tener el control de alguien siendo que a veces es difícil tener el control de uno mismo. La hostilidad, es una emoción negativa, por lo que involucra, el trato frío y la muestra de falta de afecto a los demás, esto además de no causar emociones positivas como la alegría, es otro problema en cuanto a nuestras habilidades sociales.

Esto debido a que estamos limitando nuestras capacidades de comunicación y apoyo en otras personas, al no ofrecer lo que podemos dar. ¿Cuántas veces hemos actuado con odio u hostilidad incluso con las personas que son más allegadas en nuestra vida? Si sabemos que esto es un mal, que nos causa daño y que contamina nuestro ambiente y nuestras vidas, lo más tonto sería actuar de esa forma todavía aun cuando reconocemos que hemos actuado así.

Ahora bien, el tener emociones negativas no sólo nos va a crear problemas a corto plazo, sino también a mediano y largo plazo.

Pero esto acarrea a muchas otras cosas como el Orgullo, que es negativo por el hecho de no solucionar las cosas en el tiempo adecuado, a la falta de interés y motivación. Las causas principales del orgullo, es por no querer confrontar

nuestros errores, a no ceder, a combatir y a no motivarnos por tener un trato mejor con la persona con la que hayamos tenido un problema, alimentando una postura ficticia de nuestra “poder”.

Pero al contrario de lo que se puede entender como una señal de poder, sólo mostramos nuestra incapacidad para solucionar conflictos, de relacionarnos con otros seres humanos y de entender lo que ocurre fuera de nuestra propia piel. Siempre será mejor una persona que sepa solucionar los conflictos quitándose la pesadez del orgullo y actuando de la manera más óptima hacia las otras personas.

Muchas veces he visto a personas que idealizan a una persona, supongo que todos conocemos una historia así, nuestra mente tiene una capacidad impresionante para poder generar personas que no existen o darles atributos fantasma. Construimos a las personas en nuestro mundo y las idolatramos en el mundo real. Creamos Musas o dioses, con atributos que tal vez solo nosotros podemos percibir.

Aguantamos y justificamos acciones y palabras que no van de acuerdo a lo que nuestras personas inventadas son. Pero estamos tan cegados a esa visión, que aunque más de 40 personas coincidan con un punto de vista, nosotros creemos que el mundo está en nuestra contra y que somos los únicos en estar en lo correcto. La lógica que nos dice que de 40 a 1, significa que algo en verdad podemos estar pensando mal.

La duda es algo que perturba nuestras vidas, es este sentimiento justamente el que poco a poco nos consume. La duda es generada en ocasiones por nuestra historia, nuestras inseguridades, proyecciones o simplemente por cualquier emoción negativa mencionada en este escrito. De alguna forma, tenemos que extinguir esta duda. Lo que vaya a pasar, va a pasar queramos o no y no tenemos por qué quebrarnos la cabeza con algo que no vamos a poder cambiar. Lo que tratamos de hacer es, controlar el tiempo o las características que simplemente están fuera de nuestras manos, por tal motivo la duda sólo nos va a causar historias y pensamientos negativos a algo que no podemos evitar que ocurra. Es

útil prevenir las cosas, tales como asaltos en este tiempo, como planificación de familia, pero es menester pensar que la duda de la fidelidad de nuestra pareja nos va a mostrar el cariño que se tiene hacia esa persona. Pero es lo que regularmente sucede.

Hablamos ya de la construcción de personas idealizadas, de las ilusiones. Pero este punto es muy importante, es el punto de vista de las cosas. Un hecho puede interpretarse de mil formas, dependiendo de la situación, la intensidad, el temperamento, la justificación, las palabras, el tono de voz y el lenguaje no verbal es cómo vamos a podernos dar una idea de lo que los otros nos están transmitiendo.

Un error clave en las personas es el de tomar un postura como inamovible, única e inmutable de la realidad. El punto de vista de la realidad, no es más que el que queremos ver, pero para poder ampliar nuestra realidad, tenemos que ver las cosas según el punto de vista de otros, y no estancarnos sólo en nuestra postura.

El compartir puntos de vista y tomar en cuenta nuestras distorsiones de la realidad (historia personal, temperamento) va a hacer que podamos tener un entendimiento con otra persona y así lograr esa comunicación de la que todos hablan pero que pocos entienden.

En este país existe una gran magnitud de personas creyentes del catolicismo; Una semejanza entre el catolicismo y el budismo es que la bondad es una base para la sana convivencia humana. Ambas religiones, convergen en que la bondad es un acto caritativo, que debe de ser usado como algo cotidiano. En este país existe una gran cantidad de gente atea, que piensa que la religión sólo fue inventada para controlar a la sociedad y pagar por sus malas obras.

La visión de este texto no es colocar a la bondad en un punto de vista religioso, sino como una actitud que nos va a servir para una mejor convivencia y para una explotación de nuestras emociones positivas. La cooperación, el respeto y el amor, son cuestiones que están fundamentadas en la bondad.

Cuando una persona intenta ser bondadosa, va a poder solucionar cualquiera de las aflicciones mentales y emociones negativas. Esto por la carga emocional positiva y a la utilización benéfica de la energía que vamos a estar gastando. Construyendo emociones positivas. El poder hacer las cosas caritativamente nos va a ayudar en primera instancia a reconocer nuestras emociones, lo que sentimos y después a interpretar las emociones de los demás.

Para poder conocer las emociones de otros, primero necesitamos conocernos a nosotros, escucharnos, preguntarnos qué es lo que sentimos y porque nos sentimos de esa manera. Haciendo esto, podemos dar paso a responder a esas emociones; una tristeza se contraataca con una risa. No debemos de darnos por vencidos ante la emoción que estemos sintiendo, debemos de reconocer porque estamos así, y como podemos sentirnos mejor. Somos nosotros jueces de nuestra propia vida, decidimos si seguir con las emociones negativas o canalizarlas hacia algo más constructivo.

Reconocer lo que estamos siendo y regularnos para poder re direccionar nuestros sentimientos va a ayudarnos a comprender también a los demás. Y el reconocimiento de las emociones va desde lo que sentimos en nuestro cuerpo hasta como lo reflejamos, en expresiones faciales, voz, postura, manera de caminar y lenguaje no verbal. No se necesita ser Psicólogo para poder percibir una emoción en una persona, solo se necesita observar la cara del interlocutor para así poder ver sus reacciones e interpretar lo que está sintiendo.

Además, el simple hecho de conocer a una persona, no sólo refiere a conocer sus gustos musicales, sueños o miedos, sino también a determinadas facciones que tiene cuando presenta alguna emoción.

Es por eso que podemos mencionar que en el momento en el que conocemos nuestras emociones y en cómo se manifiestan es cuando podemos entender también a los demás, Facilitando la comunicación y entendimiento. La expresión es algo que tiene que ver con el aprendizaje de las emociones va ligado

directamente a nuestra historia de vida, a nuestro contacto de aprendizaje y al de nuestros hijos.

Sólo usando la inteligencia podemos saber hacia dónde guiar nuestras emociones, si a lo destructivo e impulsivo o a lo asertivo y constructivo.



## UNA NUEVA VISIÓN.

Es muy importante empezar a explicar cuál es el eje de este trabajo, por tal, es preciso empezar a estructurar el sentido de la visión de la cultura China.

Como ya lo hemos mencionado, los cinco elementos son una parte primordial para empezar a entender las cuestiones relacionadas a las emociones, los sabores de la comida, así como de los órganos y partes del cuerpo que están relacionados con lo que se come, lo que se siente y lo que se vive.

A continuación los cinco elementos.

Tabla 1.

*Relación de los cinco elementos de la antigua medicina China.*

Los Cinco Elementos					
Elemento	Tierra	Metal	Agua	Fuego	Madera
Sabor	Dulce	Picante	Salado	Amargo	Agrio
Emoción	Ansiedad	Tristeza	Miedo	Alegría	Ira
Órgano	Bazo	Pulmones	Riñones	Corazón	Hígado
Viscera	Estómago	Intestino Grueso	Vejiga	Intestino Delgado	Vesícula Biliar
Relación	Boca	Nariz	Orejas	Lengua	Ojos

*Nota.* La relación de los cinco elementos es para poder observar cada elemento, más su correspondiente ligadura en la interacción de con los órganos, sabores y emociones.

En esta relación podemos descifrar cuales son los resultados que se obtienen si abusamos de algún agente maléfico en nuestro cuerpo.

Es decir, ya sea por nuestra memoria corporal, o por una falta de control emocional, podemos empezar con una emoción negativa.

Si permitimos que algo o alguien nos incomoden, nos haga enojar, nos “clavamos” en la emoción sin dejarla pasar.

Vamos a empezar a generar malestar en nuestro cuerpo, el primer órgano que lo va a resentir es nuestro estómago, vamos a lacerarlo, de ahí, la emoción se va a instalar en una región de nuestro cuerpo, terminaciones nerviosas o bien en nuestra presión arterial.

Si abusamos de esa emoción, vamos a memorizarla, generaremos una memoria corporal, vamos a crear un gusto hacia un tipo de sabor, en este caso, el agrio que corresponde a la madera y a la ira.

De ahí vamos a ingerir y preferir este sabor, abusando de nuevo de nuestro hígado y la vesícula biliar, tendremos problemas para secretar bilis, teniendo como resultado un desorden en el colesterol o bien, provocar hepatitis, o bien, tener algún problema en el funcionamiento de los ojos.

Inclusive, podemos dañar otros órganos y otros tejidos de nuestro cuerpo, la ira es devastadora si no se sabe controlar y dejar ir, lo mismo ocurre con la relación de los demás elementos.

Nosotros somos agua, madera, metal, fuego, tierra y de todas las cosas de la naturaleza que nos rodean, ya que nuestro cuerpo está formado por estas composiciones, la madera corresponde con la primavera, con el nacimiento, el hígado y la vesícula biliar, además de los ojos y músculos, con el color verde y con lo agrio.

Existen elementos para poder comprender la forma de interacción del cuerpo humano con respecto a algunos elementos, dichos elementos son los que a continuación señalaremos.

Madera. Podemos analizar que “ La madera no es sólo el lugar donde puede habitar el fuego ,también es la posibilidad de poder componer los cambios climatológicos del planeta (...) El elemento madera no sólo es el hígado y la vesícula biliar en el cuerpo, también es tendón, es ojos, es piel, es el color verde, es un sabor agrio, es el coraje de una emoción que se desplaza con

lentitud en el interior del organismo y un día da la sorpresa de mostrarnos cómo se debe de destruir un individuo por medio de la artritis”(López, 2006, p.74).

El elemento madera se adjunta con los órganos del cuerpo humano mencionados, así como con su funcionamiento. Como señalé, la relación existente entre las emociones y las reacciones que existen en el organismo, se ven reflejadas directamente en las funciones del cuerpo humano.

Las posibles enfermedades que traería el incluir una emoción negativa al organismo nos hacen reflexionar acerca de las condiciones en las que necesitamos vivir, es decir, en este ejemplo, tratar de quitar los enojos en la vida, no sólo por inteligencia emocional y autoconocimiento, sino que también por salud. Las posibles enfermedades que traería el incluir una emoción negativa al organismo nos hacen reflexionar acerca de las condiciones en las emociones negativas que generemos nos van a destruir.

Fuego. López (2006) señala que el fuego es un elemento relacionado con el amor, y que a la falta de éste, se apaga el fuego. El fuego es un elemento que puede prender lo material y arder, pero cuando este elemento se apaga inevitablemente llega un momento de sosiego por ya pasar la euforia del corazón.

Muchas veces hemos escuchado la frase “cuando pasa la tormenta siempre llega la calma”, esta frase la tomaremos como un principio muy simple para explicar el fuego del corazón. Cuando estamos pasando por un momento de ira e inclusive una temporada de amor, regularmente sabemos que llega una etapa de depresión. Es el momento en el cual nos sentimos arrepentidos de nuestros actos o palabras en el caso de la ira y de simplemente sentir cierta melancolía a al ver que la etapa del enamoramiento ha pasado y entramos a un estado en cual no nos sentimos como en un principio. El fuego del corazón se puede también adjuntar con la sensación de amor, es cierto que las emociones fuertes nos gustan, es una tendencia conductual del cuerpo, el sentir gusto por emociones que no sentimos cuando estamos en equilibrio.

Esto es negativo en cierta forma, pero es una forma de explicar por qué las relaciones destructivas pueden ser tan dependientes. Los momentos de maltrato o violencia verbal, conductual y hasta física son momentos en los cuales obviamente se tiene a desequilibrar nuestro equilibrio y si a esto le añadimos que unas horas después damos un giro de 360 grados generando un cariño inmenso hacia nuestra pareja, tenemos como resultado una mezcla de emociones fuertes que hacen que se genere esa dependencia. Aquí la cuestión es que no debemos de perder de vista que nosotros mismos somos los que debemos retroalimentar nuestro fuego del corazón en un sentido benéfico, es decir, mantener al día nuestras gustos por la vida y disfrutando de lo que tenemos que disfrutar, controlando las emociones externas que sólo nos crean daños a nivel corporal, conductual y social.

Tierra. Este elemento tiene que ver con la digestión y con todos los procesos adjuntos a este acto. “este elemento que se encuentra en el centro del cuerpo relacionado con el estómago, el bazo y el páncreas se relacionan con la ansiedad” (López, 2006, p.81).

La función del estómago no sólo está hecha a base de los procesos biológicos, como sabemos, la relación existente entre las emociones generadas en el mundo exterior van a tener una gran repercusión en nuestro organismo.

El estómago es la parte del cuerpo que sirve de entrada en las emociones, es el órgano que le da la bienvenida a todas las emociones, un enojo muy fuerte, suele reflejarse con dolores en el estómago

A su vez, el sentir “mariposas en el estómago” no es más que la conjugación de jugos gástricos que se producen a la hora de percibir una emoción. “Cuando una emoción llega al cuerpo el primer lugar donde se expresa es en el estómago, la ruta que sigue está en función de cómo están las otras emociones del cuerpo y con que deseo se acompañan, esto significa que si existe el deseo de matar o de la pérdida de alegría, la tristeza, el miedo o la ansiedad, esta viajará al órgano que

se encuentre más debilitado y la probabilidad de que se instale es muy alta” (López, 2006, p.82).

Ya mencionado esto, sabemos del porqué de la dualidad de nuestro cuerpo y bien podemos proponer que tenemos una razón para entender lo que pasa con nosotros; Pero sobre todo, realmente hay que pensar que nosotros mismos tenemos que tratar de estar equilibrados, buscar un estado de equidad con nosotros mismos, ya que obviamente no nos conviene que nuestras emociones lleguen a tal grado de afectación a nuestro cuerpo.

Metal. El metal está asociado con la respiración, “El oxígeno que producen los arboles ha de alimentar el fuego, para que las cenizas den razón a la tierra que da albergue a los metales necesarios en la construcción de un equilibrio con la respiración y los desechos del organismo” (López, 2006, p.84).El elemento metal va a ser un mediador entre la respiración y los desprecios del organismo, es el elemento que va a mantener esta conformidad entre lo que respiramos y lo deshacemos de nuestro organismo. Algo que me llama mucho la atención es justamente la cuestión de la respiración, ya que la respiración, no sólo es la entrada de oxígeno al organismo, sino que es la parte en el cual se pueden ver reflejadas muchas cuestiones emocionales relacionadas con la tristeza.

Ahora bien, existe una dualidad entre las cosas que nosotros sentimos con lo que comemos, las cosas que nosotros comemos están asociadas para poder modificar estos estados de ánimo, lo más importante es el hecho de pensar en que lo que comemos refleja mucho lo que estamos sintiendo en determinado momento.

Como ya mencionamos, el alimento y en este caso el picante muestra una relación entre las condiciones en las que se consume el alimento y el cómo se retroalimenta al organismo para así poder conjugar una dualidad entre lo que se consume y lo que se refleja en nuestra vida.

Agua. El agua interactúa de una forma tangible con el cuerpo humano y su función está asociada con “El miedo, se dice, es la emoción que permite conservar el cuerpo alerta del peligro y habita el riñón y la vejiga” (López, 2006, p.86).El

elemento agua, está formado a partir de los líquidos que integran nuestro organismo, cabe señalar por eso que hay que mantener una condición natural en estos aspectos del agua, eliminando los elementos que son artificiales, como los refrescos y otras bebidas que no ayudan a que nuestro organismo funcione en buen estado.

Como podemos ver, el cuerpo tiene una correlación en todos los aspectos de su funcionamiento, es como una máquina que relaciona todas sus actividades con las emociones que nos alimentan día a día y para muestra de esto, podemos ver como el agua se relaciona con el miedo.

Pero es entonces donde podemos auto controlarnos para poder hacer que el miedo no nos controle ni nos paralice, como ya lo he mencionado, el miedo se controla en base al autocontrol, al preguntarnos de que está pasando y restaurar esa emoción.

Como ya sabemos el miedo es una condición aprendida, solemos temerle a lo desconocido y si bien es un mecanismo de supervivencia, no hay que hacerlo un mecanismo de martirio, podemos temerle a algo "normal" como a un perro que nos ladra o a un robo, pero el problema está cuando poco a poco vamos asumiendo miedos a nuestra vida que en gran parte pueden ser irracionales.

Las fobias por ejemplo, son miedos desmedidos que sólo hacen que gastemos más energía en evitar ese problema que en realmente afrontarlo. Fobia a las arañas, a la Obscuridad o a cualquier situación social sólo nos va a causar daño físico y una inevitable cadena de comportamiento que no se podrá romper hasta que se afronte dicho miedo.

Hablando de las condiciones en las que una persona interactúa con los elementos de la naturaleza y como se relaciona, no hay que dejar de lado que estamos relacionados con las emociones y la forma en la que nuestro cuerpo las asimila.

El ver las cosas bajo esta visión, nos hará estar en las cuestiones implícitas en los caminos de la visión de lo corporal, podremos entender y tener en claro que todo lo que consumimos, indudablemente lo reciente el cuerpo y la mente.

El daño o el bien que se causa, es dual, no separado, como ya lo hemos revisado, es por eso que tenemos que entender una nueva visión.

Una visión en la cual podamos entender que el cuerpo y la mente están entrelazados.

Los problemas corporales como el estrés, la apnea, la colitis, la gastritis y la cirrosis tienen nexos tanto corporales como psicológicos, pero inclusive, actualmente se sigue haciendo una división de las disciplinas que estudian esto.

La medicina es la que se encarga de los problemas físicos, y la psicología de los problemas mentales.

Sin embargo, esta nueva visión, se encarga de ambas cosas, para por fin desaparecer el legado de Descartes.

Estamos en un tiempo en el que es difícil tener un equilibrio emocional, este país es un país tercermundista, se trabajan en la mayoría de los casos más de ocho horas, muchas veces en lugares muy distantes con respecto a los domicilios de los trabajadores, ganando salarios bajos que sólo alcanzan para cubrir las necesidades básicas, o a veces menos.

Es por eso que cada vez resulta más difícil vivir una vida equilibradamente, es por eso que la mayoría de la gente se enferma, se desgasta, compite, y pierde compatibilidad entre su edad cronológica y su edad biológica.

Sin embargo, podemos hacer un trabajo para poder asumir y confrontar estas situaciones, es mejor trabajar que dar la batalla por perdida y estar a merced de las emociones destructivas, las enfermedades, y la mala calidad de vida emocional y corporal.

El trabajo que podemos hacer es mediante el equilibrio, la meditación, teniendo en cuenta que tenemos que escudarnos en las cosas que podemos sacarle provecho, vivir explotando las cosas que uno tiene, como por ejemplo el amor a la familia, la pareja, las amistades e inclusive los gustos que nuestro cuerpo genuinamente nos puede dar, como la vista, el tacto, el olfato, el gusto y oído, caminar, expresarse, sentir.

Tratar de equilibrar nuestra vida, tratando de no enajenarnos de una emoción que hayamos tenido, buscar las cosas buenas y que podamos controlar.

Ya que es bien sabido que mucha gente busca la ventura en cosas que puede controlar pero de manera negativa, es decir, comiendo en exceso, abusando de su sexualidad, teniendo emociones destructivas con su familia, etc.

Por eso, hay que construir un nuevo camino en nuestras vidas, trabajando también con otras técnicas de medicina como la acupuntura, la homeopatía y la auriculoterapia.

Ahora bien, vamos a pasar al terreno del amor y de la pareja.

El amor tiene muchas definiciones, muchas explicaciones, que se pueden interpretar tanto positiva como negativamente, pero se puede decir que el amor es un conjunto de emociones que se establecen por un nexo de empatía entre dos personas, o bien, un grupo u objeto.

La sociedad nos hace crear una construcción en los prospectos de lo que creemos del amor y de nuestra vida en general, pensamos que lo que sabemos es la verdad universal de las cosas, pero eso sólo trae consigo fastidio, coraje y emociones negativas.

El amor es indispensable en la vida de los seres humanos, genera emociones que son muy importantes para los humanos.

Pero a veces estamos tan pensantes en nosotros mismos que tenemos poco tiempo para poder visualizar cuáles son nuestras formas de vivir, muchas veces



vivimos en una jaula en la que no podemos pensar o ver más allá de lo que estamos pasando o viviendo.

Y es razonable, no trabajamos con algo si no lo necesitamos, la necesidad se vuelve una forma de acción para poder hacer las cosas, ya que de lo contrario, la rutina y el conformismo suele comernos.

Esta búsqueda de necesidad es la que muchas veces hace que la gente huya de la soledad, pero que busque de una manera errónea a una persona para compartir su vida con esta.

Esta sociedad le tiene miedo a la soledad, muchas veces aunque no se quiera aceptar, el humano se contradice en muchas ocasiones, pero no sabiendo controlar este miedo, destruye sus relaciones actuando de manera negativa, no sólo causando daño, sino aceptando y quedando a merced del daño que les pueden llegar a hacer a sí mismos.

El vivir separado de la sociedad va a hacer que vivamos en un mundo en el cual estamos instaurados en el miedo "Estar separado significa estar aislado", (Fromm, 2007, p.22). Y por ende, actuando de forma negativa, destruyéndonos mental y físicamente.

El amor es una emoción necesaria, si vivimos sin amor, vamos a tener una vida vacía y con una autoestima baja.

Muchas personas crecen con la idea de que no son capaces de poder merecer a una pareja u amigos dignos porque les enseñaron a vivir sin amor, y más que nada, les enseñaron a pensar que eso es lo que se merecen.

El resultado de eso aprendido es una vida con una baja autoestima, viviendo a merced de lo que uno entiende que merece.

La memoria corporal entra a decirnos que se repite lo aprendido emocionalmente, es por tal que muchas personas suelen dar gracias por todo, o bien, disculparse cuando no han causado daño, esas personas no creen merecer lo que reciben o

esperan ser perdonados por algo que han hecho mal, algo que repiten en sus vidas.

Ahora, ¿Qué puede pasar en una relación de pareja? Pensando esto, es fácil pensar que una mujer acepte de una manera más sencilla la violencia intrafamiliar, o cualquier tipo de daño, como infidelidades, palabras hirientes, daños físicos, o falta de correspondencia y sumisión.

Para muestra de ello, vamos a ver la siguiente relación de divorcios, nacimientos y edades de las personas encuestadas por el INEGI, para así darnos cuenta cómo las personas suelen casarse jóvenes, divorciándose de igual forma y tal vez, todo esto originado por embarazos, (muchos de estos no deseados).

Este es el punto en el cual, podemos decir que se tiene que ayudar uno a uno mismo para poder estar bien con los demás, de lo contrario, podríamos caer en muchas cuestiones negativas en nuestra conducta.

La mayoría de mujeres casadas terminan separándose, divorciándose o simplemente que los hombres termina fugándose, quedando estos hijos a la deriva de una educación familiar sana, y con ofrecimientos de los partidos políticos para ayudarlos con el dinero que pagamos de impuestos.

A continuación veremos algunos datos de matrimonios, divorcios y edades promedio en México, ¿Realmente a partir de esta edad se tiene la madurez y preparación mental, escolar o laboral como para tener una responsabilidad de este tipo?, veamos las tablas.

Tabla 2.

*Promedio de Edad en estado conyugal, de la población Mexicana por Entidad Federativa*

Estado conyugal		
Entidad federativa	Hombres	Mujeres
Estados Unidos Mexicanos	23.2	20.0
Aguascalientes	23.4	20.6
Baja California	23.0	19.9
Baja California Sur	23.6	20.1
Campeche	22.5	19.3
Coahuila de Zaragoza	22.7	19.8
Colima	23.8	20.1
Chiapas	22.3	18.8
Chihuahua	22.9	20.2
Distrito Federal	24.2	21.3
Durango	22.6	19.4
Guanajuato	22.7	20.0
Guerrero	22.8	19.0
Hidalgo	23.0	19.4
Jalisco	23.6	20.4

México	22.9	20.2
Michoacán de Ocampo	22.9	19.7
Morelos	23.2	19.7
Nayarit	23.4	19.7
Nuevo León	23.8	20.8
Oaxaca	22.9	19.3
Puebla	23.2	19.9
Querétaro	23.5	20.2
Quintana Roo	22.6	19.3
San Luis Potosí	23.3	19.9
Sinaloa	23.2	19.5
Sonora	23.4	20.2
Tabasco	22.8	18.8
Tamaulipas	23.5	20.0
Tlaxcala	22.9	19.9
Veracruz de Ignacio de la Llave	23.3	19.6
Yucatán	22.3	19.5
Zacatecas	22.7	19.7

*Nota:* El promedio de edad en que los Hombres se casan en México es de 23.2 años y el de las mujeres es de 20 años.

Fuente: INEGI. II Censo de Población y vivienda. Fecha de actualización: viernes 30 de junio de 2006.

Como sabemos la edad es primordial para poder tener una mayor madurez y preparación ante un matrimonio, sin embargo, los embarazos no deseados, juegan un papel importantísimo dentro de la decisión de casarse.

La consecuencia de un matrimonio inmaduro, es un divorcio, ya que no se cuentan con los suficientes recursos, la retroalimentación emocional constructiva y otras cosas que harían a México un país más estable emocionalmente hablando.

Pasemos a observar la tasa de divorcios.

Tabla 3

*Promedio de edad en divorcios, de la población Mexicana por Entidad Federativa.*

Estado conyugal										
Entidad federativa	2004		2005		2006		2007		2008	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Estados Unidos Mexicanos	37.2	34.5	37.4	34.7	37.6	34.9	37.8	35.2	38.1	35.4
Aguascalientes	36.6	34.3	36.4	34.2	37.0	34.4	36.9	34.2	37.9	35.5
Baja California	37.6	34.8	38.2	35.8	38.5	35.4	38.3	35.8	38.7	36.1
Baja California Sur	36.3	33.3	37.6	34.4	36.8	34.0	36.9	33.8	37.2	34.1
Campeche	36.6	33.7	36.8	34.1	37.1	34.3	38.1	34.7	37.4	34.5

Coahuila de Zaragoza	35.9	33.7	36.3	34.1	37.0	34.6	37.0	34.5	36.9	34.5
Colima	37.9	34.1	37.6	34.5	37.9	34.6	38.1	35.1	38.9	35.7
Chiapas	36.6	32.9	37.0	33.5	37.1	33.6	36.7	33.5	37.3	33.9
Chihuahua	36.7	34.2	37.0	34.6	37.5	35.0	37.8	35.5	37.9	35.4
Distrito Federal	38.7	36.2	39.0	36.4	39.2	36.7	39.4	36.9	39.9	37.4
Durango	35.6	33.1	36.0	33.6	36.7	34.0	37.1	34.4	37.8	35.1
Guanajuato	35.2	32.8	35.0	32.6	35.2	33.1	35.6	33.3	35.9	33.6
Guerrero	38.6	36.2	37.0	34.0	37.7	34.4	37.8	34.5	37.2	34.3
Hidalgo	38.6	35.2	37.9	35.0	37.7	34.4	38.4	35.5	38.8	35.4
Jalisco	36.5	34.0	36.5	34.0	37.1	34.5	37.4	34.9	37.2	34.7
México	37.1	34.7	37.7	35.4	37.8	35.4	37.9	35.7	38.4	36.1
Michoacán de Ocampo	36.7	33.6	37.0	33.8	37.4	34.3	37.6	34.6	37.1	34.4
Morelos	40.2	36.5	39.8	36.6	40.4	37.2	39.4	36.4	40.7	37.3
Nayarit	37.9	34.8	37.5	34.2	38.6	35.7	39.1	35.8	37.7	34.7
Nuevo León	36.0	33.4	35.8	33.5	35.9	33.5	36.6	34.1	37.2	34.8
Oaxaca	37.8	35.0	37.9	35.2	37.5	34.8	37.6	35.1	38.8	35.4
Puebla	38.3	35.7	38.6	35.9	38.2	35.6	39.2	36.8	39.0	36.4
Querétaro	37.1	34.3	37.6	34.8	37.5	35.2	38.4	35.8	38.3	36.0

Quintana Roo	36.3	33.5	36.3	33.6	36.5	33.4	37.1	34.4	37.4	34.5
San Luis Potosí	37.7	35.7	38.0	35.7	39.2	36.7	38.3	35.9	38.9	36.6
Sinaloa	38.3	35.2	38.8	35.6	38.2	35.3	38.5	35.5	38.6	35.5
Sonora	36.0	33.3	36.3	33.6	36.5	33.7	36.5	33.8	37.0	34.2
Tabasco	38.0	34.4	37.7	34.3	37.8	34.2	38.3	35.1	38.6	35.1
Tamaulipas	37.8	34.9	37.6	34.8	38.2	35.3	37.5	34.7	38.4	35.8
Tlaxcala	38.1	34.5	37.9	34.4	38.2	34.2	39.0	35.0	38.0	35.3
Veracruz de Ignacio de la Llave	38.5	35.2	38.5	35.1	38.8	35.5	39.5	36.4	39.5	36.1
Yucatán	36.1	33.5	35.5	32.8	35.9	33.7	36.2	34.9	36.4	35.0
Zacatecas	35.3	32.8	36.0	33.5	36.0	33.4	36.9	34.0	37.0	34.2

*Nota:* El INEGI, nos indica que en su último año de registro, los divorcios están en su punto máximo de la historia del País.

Fuente: INEGI. Estadísticas de Nupcialidad. Fecha de actualización: viernes 13 de noviembre de 2009.

Es imposible, pedir una sociedad emocionalmente estable cuando vemos esto, una sociedad llena de divorcios, matrimonios fallidos, compromisos a edades cortas, responsabilidades de hijos a una edad muy joven.

Es por eso que la sociedad está cargada de conductas negativas, emociones destructivas, problemas emocionales y físicos.

Solamente con un trabajo de equilibrio emocional se podría mejorar esto, así como con un buen conocimiento y ejecución de la sexualidad y del respeto hacia los

hijos, para poder así hacer una nueva sociedad que no tenga a cuestas el problema de las podres y de todo un país.

La memoria corporal juega un papel importantísimo, así como el trabajo de equilibrio corporal y emocional, para darnos el lugar que merecemos.

No sólo es pensar que valemos mucho, sino que hagamos una corrección en nuestras vidas mediante este trabajo, para así poder de raíz empezar a crear una nueva visión en la cual se establezcan las condiciones lógicas que tenemos.

Hay personas que incluso demeritan sus éxitos, para así poder llegar más lejos, menospreciando lo merecido, es por eso que tiene que haber una correspondencia entre lo que se es y lo que se quiere hacer para poder resistir caídas futuras y tener una buena autoestima.

Es por eso, que tiene que volver al equilibrio, es decir, no demeritar lo que se hace, para así poder llegar con una buena autoestima ante un problema.

La autoestima es una parte fundamental en el trabajo de las personas, muchas veces es fuente de éxitos o de fracasos, la confianza que se puede tener va a ser mediada por la preparación que se va a tener. Branden(2001) Define a la autoestima es una confianza y respeto hacia uno mismo.

La confianza en sí mismo es el camino del éxito, si se utiliza la confianza mediante la disciplina y no mediante la soberbia o el exceso de la confianza misma.

Algo muy importante a mencionar es que la autoestima también puede relacionarse para mitigar la colopatía, los celos tienen distintas formas de interpretarse y de entenderse.

En cuanto a la autoestima, podemos decir que se establece en los refugios emocionales, en la familia, tutores, grupos; Estableciendo parámetros de conocimiento y reproducción de conductas aprendidas. “Los niños aprenden a verse en los ojos de las personas que son importantes para ellos: sus padres, sus hermanos y hermanas, sus profesores y amigos. Por esta relación de afecto,



desarrollan un sentimiento de valor personal que se enriquece después con distintas retroalimentaciones”(Beauregard, Bouffard & Duclos, 2005, p.17).

Teniendo en cuenta esto, podemos decir que la confianza en sí mismo es indispensable para tener celos en menor grado, ya que nos va a ayudar a confiar más en nosotros mismos, y por ende sentirnos capaces de enamorar, tener y ser respetados por una pareja.

Si comemos algo agrio, lo más sensato es pensar que estamos enojados, buscamos ese sabor, y por ende, se relaciona con lo que va a producir en nuestro organismo.

Por eso es tan importante la memoria corporal, y por eso es un error la teoría de Descartes en cuanto a la dualidad, así como es también otro error el alma que explicaban los griegos.

La naturaleza es unificada, la naturaleza está en nosotros y en la naturaleza misma, la antigua medicina China, nos dice que los cinco elementos son las principales formas de interacción con esta naturaleza.

Las emociones afectan a nuestro comportamiento, estas emociones, tienen repercusión en nuestro cuerpo y las enfermedades que podamos generar, en lo que podamos comer, en lo que podamos hacer.

Ahora bien, hay emociones de alto nivel, como el amor, el amor es una emoción en conjunto que puede generar muchas cosas, tanto positivas como negativas.

El amor tiene muchas vertientes, muchas formas en las que se puede explicar, sentir o interpretar, el querer a alguien, o alguna persona es algo complejo, muchas veces genera sentimientos encontrados.

Puede generar felicidad, gusto, euforia, pero también enojos, tristezas, remordimientos, el amor es un conjunto de emociones que están ligadas a factores que están implícitos en la pareja misma.

Muchas veces las emociones no se pueden explicar, o mejor dicho, no las sabemos explicar, ni definir.

Existen personas que no saben explicar lo que sienten, mucho menos saben transmitir lo que quieren decir. Lo que sentimos es difícil de explicar si no sabemos conocer nuestro cuerpo, las formas en que responde, y lo que nos quiere decir.

Por es importante saber escucharse, entenderse, comprenderse, cuidarse y quererse. Es fundamental establecer un conocimiento propio para poder entender a las demás personas.

Ya que como en el amor, el quererse y entenderse uno mismo, es la base para querer a los demás.

Las emociones son la base de nuestro comportamiento, y los alimentamos con nuestros propios pensamientos y las enfermedades el reflejo de lo que comemos y lo que sentimos.

Los mejores autores de música, entretienen las emociones, las manejan de una forma excepcional, mezclan todas las notas musicales para generar un ambiente propicio para acercarnos a una explicación de la emoción que se siente.

La música ayuda a expresar a los humanos, por ejemplo, la música de Mozart ayuda a relacionar las emociones con las partes tangibles de nuestro cerebro. Por eso es bien sabido, que el efecto Mozart está vinculado a las emociones del producto.

Así como también para nosotros mismos, podemos darnos cuenta de lo capaz que puede ser una emoción cuando trabajamos en algo, si trabajamos escuchando música con un volumen ligero, la música no estorba e incluso sirve de inspiración, ocurre lo contrario cuando la música es alta, nos concentraremos más en las emociones que nos provocará la música e indudablemente dejaremos nuestro foco de atención y lo orientaremos hacia lo que toca nuestras emociones.

Cuando sentimos una emoción o pensamos, ciertas partes del cerebro se activan, como las neuronas y los vasos sanguíneos, esas partes tangibles de nuestro cerebro tienen más movimiento, se concentra más sangre en esos lugares, y da como resultado una emoción, que desencadena una acción.

Hay ciertas cuestiones que están implícitas en la vida de las personas, podemos observar que la vida de la gente suele ser muy parecida a la de todas las personas.

La vida es un ciclo, en el cual, la mayoría de las personas vamos a sufrir o a gozar de las mismas cosas en común, no es un secreto saber que las personas pasan por un duelo cuando alguien muere, cuando terminan una relación, o que llegan a la euforia cuando consiguen un buen trabajo, o pasan un día inolvidable en familia.

De alguna forma, la vida humana es muy predecible, películas, música, estilos de vivir, de sentir, son una serie de características humanas en común.

Y es bien sabido que en las personas viven su vida en medio de muchos aspectos que la sociedad construye, ahora bien vamos a hablar del amor.

El amor es una parte fundamental dentro del desarrollo de las personas, el amor está presente en la vida y es un pilar fundamental para tener una buena calidad de vida.

Desde la etapa prenatal, en la niñez, en la adolescencia, en la juventud, en la adultez, en la senectud y en la ancianidad el amor es fundamental para la vida.

El amor en la infancia es fundamental para dar seguridad al niño, para reforzar su autoestima, aumenta su sentido de pertenencia y de autovaloración.

Hace algunos años los padres educaban a sus hijos mediante golpes, maltratos y gritos, y hoy en día, mediante cariños y dulces a veces excesivos, la finalidad es la misma, que el niño haga las cosas.

Pero no es bueno caer en los extremos, como en cualquier situación caer en los extremos es malo, ya que no se está haciendo un balance, de cómo se debe de actuar.

La forma de reprender a alguien hace algunos años, solamente hacía que las personas tuvieran deformidades en la plenitud de sus vidas, es decir, si reprendemos de manera dura a una persona, vamos a formar a una persona sumisa o bien irritable a lo largo de su vida.

Y la manera de muchos padres hoy en día, es dejar que los niños vean televisión, coman comida chatarra, duerman a la hora que quieran, hay unos que inclusive llegan a retar a los padres, más si los padres están separados y cada uno de ellos por su parte quiere “ganarse” al niño, trayendo con esto débiles habilidades sociales y baja tolerancia a la frustración,

La forma de ver la vida es grabada desde la infancia y reforzada por nuestros actos del día a día, grabándose en la memoria corporal, dando muchas veces resultados negativos en los hábitos de las personas como comer en exceso, depender del alcohol, el cigarro o de alguna persona con tal de llenar esos vacíos e insatisfacciones provocados desde la infancia.

Por eso es tan importante el amor, para que no haya distorsiones, para que exista una mejor calidad de vida, ya que es requisito para vivir, y para comprobarlo, se puede hacer una revisión de todos los libros, programas de televisión y canciones que se hacen al respecto, sólo que lamentablemente, la mayor parte de la propaganda del amor se hace de una manera errónea.

El amor tiene infinitas formas de interpretarse, de practicarse y de demostrarse, pero lamentablemente, la mayor parte de las personas lo practica de una forma errónea.

Muchas personas siguen viviendo con la idea, que el amor es entrega total y desmedida, que es dar todo lo que uno tiene, y más que sólo pensar, viven entregando todo sin siquiera darse cuenta.

Pueden pensar que tienen un control en la entrega que tienen, y suelen pensar que algunas cuestiones negativas no pueden tolerar, pero muchas veces suelen aceptar cosas que pensaron que no aceptarían.

Esto se debe a que las personas no suelen tener un equilibrio entre lo que dicen, lo que piensan y lo que hacen, muchas veces todo esto, acarreado por una falta de congruencia emocional, baja autoestima o bien, por enfermedades.

Ya que muchas veces, las afecciones del amor pueden hasta producir estados mentales desequilibrados.

Se tiene que vivir el amor de otra manera, como ya mencionamos, la propaganda y las distintas manifestaciones culturales, se hablan de príncipes, de la pareja ideal, de una persona que sea físicamente muy atractiva, o bien, se dice que no importa en absoluto la condición física pero sí que tenga unos sentimientos extraordinarios.

Todo esto lleva a una idealización de la pareja, pero las idealizaciones son muy erróneas, llegan a frustrar y a cansar, haciendo una memorización de conducta que suele repetirse y repetirse y repetirse.

Mujeres que se encuentran una y otra vez con el mismo tipo de hombres, hombres que se topan una y otra vez con el mismo tipo de mujeres, esto suele ser más por una memorización de la conducta.

Hombres y mujeres que entregan todo de manera desmedida, sacrifican tener relaciones sexuales sin querer tenerlas, tiempo de sus actividades, tiempo con sus familias, dinero, regalos desmedidos, amigos, inclusive autoestima al aceptar cosas y dejarlas pasar desapercibidas por el simple hecho de tratar de estar bien con esa persona.

Campadello (2001) Menciona que el amor es no limitarnos a sentir sensaciones físicas elementales, sino que viven grados de energía que invade el cuerpo.

Así como también es bueno saber puntos de vista, como que “Para los taoístas no hay ninguna línea divisoria entre las alegrías terrenales y las celestiales” (Capadello, 2001, p.21).

Es mediante estas reflexiones que vamos a poder vivir de una forma más digna, no teniendo en cuenta las cosas vividas de una manera negativa, o una añoranza por el futuro que es imprescindible.

## **RESULTADOS DE HISTORIAS DE VIDA.**

Para el presente trabajo se utilizó la metodología cualitativa, debido al uso del método de la Historia de vida, como una herramienta indispensable y rica para poder aclarar las cuestiones implícitas en los sabores de la comida, las emociones, las enfermedades, concepción de la pareja.

En este trabajo no hubo un rango establecido de delimitación de la muestra más que la mayoría de edad, ya que las relaciones de pareja así como sus temas adjuntos son parte de la vida en común de todas las personas, inclusive las que no tienen pareja en alguna ocasión en sus vidas al menos sintieron el amor.

Se entrevistaron a 15 personas de entre 18 a 94 años, radicando en el estado de México y el Distrito Federal. Esto debido a que las relaciones de pareja son universales, y aplicables a cualquier persona, inclusive siendo un tema de investigación con aquellas personas que no tienen o no han tenido pareja.

Las entrevistas se realizaron en los domicilios de los participantes, las entrevistas se repartieron en dos sesiones con una duración de una hora con treinta minutos cada una.

Los materiales que se utilizaron fueron:

- Una guía de entrevista (ver en anexo 1).
- Un Ipod Classic de 160 Gb.
- Manos libres con micrófono para celular.
- micrófono de solapa para computadora.

Una vez terminadas las entrevistas, se transcribieron con el programa de dictado Dragon Naturally Speaking 11. Usando un micrófono de solapa para computadora.

Todas las personas que fueron entrevistadas permanecen en anonimato, el pseudónimo que se utilizó para cada una de ellas, se tomó en base a la información que proporcionó.

La metodología que se utilizó fue la Historia de vida, un método cualitativo rico en información, detalles y muestras emocionales de las personas, como lágrimas, silencios y risas.

La historia de vida se define como “el relato autobiográfico, obtenido por el investigador mediante entrevistas sucesivas” (Pujadas, 1992, p.47).

Se utilizó la metodología de la historia de vida, ya que revela mucha más información que cualquier prueba psicométrica, ya que se trata directamente con la persona entrevistada, viviendo en carne propia las narraciones de sus miedos, tristezas, gustos, viendo sus lágrimas y escuchando risas.

Si hablamos del método de la historia de vida, vamos a poder hablar de muchas cuestiones que vamos a poder interpretar, la vida misma es un gran instrumento de interpretación de nuestros propios hechos y va a hacer notar pensamientos, temporadas, personas cercanas, modos de resolución de conflictos, madurez, en fin, muchas cosas que las pruebas no nos podrían revelar.

El usar esta metodología en este trabajo, se debe sencillamente a la utilización de un enfoque mucho más amplio en la visión de las respuestas que vamos a obtener, es una forma de establecer un acceso a mayor información por parte de las personas a entrevistar, una forma en la cual vamos a acceder a recuerdos, narraciones, cuestiones específicas, refugios emocionales, problemas de una manera sumamente tangible y bajo las palabras mismas de las persona entrevistada.

Al obtener los resultados, vamos a poder conocer muchas cosas de las cuales se podrá hacer uso de una interpretación acerca de las historias de vida mismas.

Pujadas (1992) menciona que los antropólogos empezaron a estar en contacto con el fenómeno biográfico, esto gracias a las investigaciones de la historia de los indios americanos.

Estas investigaciones, fueron justamente hechas para el propio conocimiento de lo que ocurrió en un tiempo pasado, la necesidad por el conocer la historia y las



formas que estuvieron antes de lo que hoy conocemos. Esto no está separado de nuestra investigación, ya que nuestra finalidad es también la investigación de las cuestiones históricas de las personas, de sus emociones y de la forma en que sus cuerpos delatan lo que no suelen responder, de la memoria corporal y del aprendizaje familiar, el estar en contacto con nuestra raíz es poder ayudarnos a darnos cuenta de que es lo que está pasando, el cómo las cosas se van modificando y por ende, como afrontar las cosas a futuro.

El saber que la antropología está ligada a las nuestra raíz de conocimiento nos hace ver que este método esta hecho en bases científicas y buscando siempre la mejor información posible “El relato biográfico, no obstante, no se limita tan sólo al bosquejo de la cotidianidad, también se adentra en los vericuetos de los << momentos críticos >> de la vida del personaje, de sus frustraciones de infancia”(Pujadas, 1992, p.21).

Hay cosas que se clavan dentro de nuestra memoria corporal, si bien, podemos recordar sucesos difíciles en la vida, sabemos que son precisamente esas condiciones adversas las que van a orientarnos en el camino de una interpretación de lo que esté ocurriendo.

Muchas cosas pueden pasar y pueden revelar cosas que gobiernan al presente, pero no debemos de ser tan estrictos con nuestra forma de ser, el darnos cuenta que en nuestra vida han existido momentos difíciles no quiere decir que tengamos forzosamente que ser de una forma, inclusive con cierto rechazo a cambiar nuestra forma de cambiar nuestra visión del mundo.

Para poder entender lo que anteriormente describimos, tenemos que hacer el análisis de las Historias de vida, para ello, la información contenida en las entrevistas se establecerá mediante categorías para así tener un mejor uso de la información aquí señalada.

Las categorías incluyen la definición, la utilidad de manera familiar e individual, los extractos de las entrevistas, así como las notas, haciendo los comentarios pertinentes hacia dichas categorías.

A su vez, también, daremos un orden a las personas entrevistadas a través del uso de tablas, las tablas contienen los fragmentos de las conversaciones y están nombradas según la categoría a la que pertenece.

Describiremos también tablas, que contendrán también notas, las cuales contendrán la información relevante o lo mayoritariamente arrojado por las personas entrevistadas.

A continuación. Explicaremos las Categorías, sus utilidades Familiares y personales, mostrando las entrevistas con comentarios finales.

**Categoría Pseudónimo.** Usada para el anonimato de las personas, logrando así un buen manejo de la información sin que la persona entrevistada tenga inconvenientes para revelar sus datos.

La utilidad Familiar: Es útil para mantener el anonimato, teniendo en cuenta en que con esto, la información será abordada de una manera segura, sin ningún inconveniente a ser descubiertos. Utilizando así, un pseudónimo que sea acorde a lo vivido.

La utilidad Personal: Sirve para poder determinar un papel significativo, poder nombrar a esa persona según las situaciones importantes dentro de todo su discurso en la entrevista.

Los Pseudónimos, fueron utilizados según el sabor arrojado en la Historia de Vida, la enfermedad más representativa de la persona y alguna conducta o idea resultado de su historial de relaciones de pareja.

Las personas fueron:

Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado, Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo, Dulce, ansiedad y Aborto, Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo, Dulce, glaucoma y soledad, Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad, Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado, Picante, arritmia y

pasar desapercibida una infidelidad, Picante, Bronquitis y con la persona esperada, Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación, Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos, Picante, melancolía y fidelidad, Picante, melancolía y ser adoptado y Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial.

**Categoría Edad.** Usada para ver la edad cronológica de las personas, para así poder tener una idea de cómo asumen su vida, dependiendo las experiencias y futuro a afrontar.

La utilidad Familiar: Es útil para tener una idea de cuáles son los roles que siguen en la vida, cómo asume la vida con cada uno de los miembros de su familia, (padres, esposa, hijos, hermanos, etc.)

La utilidad Personal: Sirve para poder conocer la concepción de su vida, la forma en la cual integra las condiciones en las que vive, así como la asimilación de las etapas de su vida pasadas.

Las edades de las personas son importantes para el hecho de poder ver su punto de vista hacia la vida, según las propias condiciones en las cuales haya sucedido la vida de cada una de las personas

Las edades de las personas fueron: Una persona de 18 años, dos personas de 22 años, tres personas de 23 años, una persona de 24 años, una persona de 27 años, dos personas de 28 años, una persona de 29 años, una persona de 30 años, una persona de 45 años, una persona de 53 años, una persona de 82 años y una persona de 94 años

Las edades son importantes para poder ver el punto de vista de las personas, las expectativas de vida que se tienen, pero para eso, hay que también ver el cómo cada persona se va desarrollando a lo largo de su vida.

**Categoría Momentos más difíciles en la vida.** Usada para conocer cuáles fueron los momentos más difíciles de las personas, para tener en cuenta que

momentos pudieron marcar la conducta y reafirmar la memoria corporal de las personas entrevistadas.

La utilidad Familiar: Para poder conocer el rol que jugó la familia en dichos conflictos, la forma de apoyo o ausencia de dichos momentos.

La utilidad Personal: Para poder reconocer cuales fueron las cuestiones que hicieron que se reafirmara la memoria corporal de las personas.

Tabla 4.

*Momentos más difíciles en la vida.*

<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cuál han sido los momentos más difíciles de su vida?</p> <p>Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado&gt;&gt; (silencio) pues (silencio) yo creo que a veces en la primaria, a veces y se me hacía muy, muy difícil, porque como había cosas que ahí no entendía tenía que quedarme y hasta la tarde o ya con la tarea pero, no tuvo cuando no la acababa, como que me costaba trabajo, de esos veces, así como que me sentía muy triste.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de tu vida?</p> <p>Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo&gt;&gt; los momentos más difíciles de mi vida, este, pues no sé, (silencio), vuelvo a lo mismo, la muerte de mis familiares.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de tu vida?</p> <p>Dulce, ansiedad y Aborto&gt;&gt; de mi vida los más difíciles... uno cuando se murió mi tío, el hermano de mi papá y al siguiente día, bueno esa misma noche se murió mi abuelita la mamá de mi mamá, entonces es algo muy difícil porque no sabíamos con quién estar.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cuáles ha sido los momentos más difíciles de tu vida?</p> <p>Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo&gt;&gt; híjole, (silencio), el primero por suelo del embarazo, y el segundo fue de una operación de mi mamá.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de su vida?</p> <p>Dulce, glaucoma y soledad&gt;&gt; pues no he tenido, o bueno he afrontado las cosas de otra manera, sin chillar, poniendo la cara de frente.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de tu vida?</p>

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> ya ni me digas, pus la falta de dinero, las enfermedades de mi familia, las discusiones con mi esposo... un intento de violación.
Entrevistador >> ¿No tuviste ningún conflicto o algún momento difícil? Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> Pues sí, todo familiar que muere lo sientes y más si es más cercano a tu familia, por ejemplo, últimamente, este, sufrió un accidente un sobrino, de mi hermano, del hijo de mi hermano que tenía 13 años, y lo atropello un camión, murió.
Entrevistador>> ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de tu vida? Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> (silencio) cuando termine con mi pareja que tenía mucho tiempo, bueno, murió (llanto) ... con él ,fue un golpe muy fuerte, muy fuerte porque (silencio) en ese entonces era muy... no quería soltarlo
Entrevistador>> ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles en su vida? Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> Cuando tuve a mi hija enferma, que la tuvieron que operar de la garganta.
Entrevistador>> ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de tu vida? Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> pues un problema, un problema de mi mama con una familia, nos insultaron mucho, nos pintarrajearon en toda la cuadra de cosas... creo que es lo más fuerte, esa ocasión mi mama se enojó con una señora, no sé ni porque, de la nada empezaron a hablar mal de nosotras, si se armó un alboroto.
Entrevistador>>¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de tu vida? Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> pues el alcoholismo de mi padre, (silencio), (silencio), cuando dejé la normal, cuando termine con Carlos tercer todo lo posible por entrar a la universidad, que fue un año muy complicado, no pude esperar por alguien, me quité la venda de los ojos y busqué mi felicidad en cosas que me gustaban.
Entrevistador >> ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de su vida? Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>> todo, todo en sí fue difícil, de cómo me trataban, de cómo tenía que hacerse valer, o mejor dicho como me dejaba pisotear. Ya ahorita también económicamente, por ejemplo ahorita me costó mucho trabajo y escribir a mis hijos en la escuela.
Entrevistador>> ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de su vida?

Picante, melancolía y fidelidad>>mmmm, momentos difíciles, pues cuando no podía estudiar porque tenía que trabajar, porque para cada etapa de estudio tenía que seguir trabajando, así tener que estar estudiando trabajando, desvelándome hasta que por fin pude sacar la carrera, creo que eso ha sido lo más difícil..

Entrevistador >> ¿Cuáles ha sido los momentos más difíciles de tu vida?

Picante, melancolía y ser adoptado>> pues la pérdida de los dedos, que se me cierran las puertas por una discapacidad física, inclusive al principio, cuando recién pasó el accidente, todavía sentía como me dolían los dedos aunque ya no los tuviera.

Entrevistador>> ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles en su vida?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> Cuando una chava me terminó, cuando me dijo que no, ella fue la primera novia con la que tuve relaciones, fue algo muy feo.

*Nota:* Como podemos observar, hay muchos datos que nos revelan situaciones corporales y mentales dentro de la vida de las personas entrevistadas. Hay una puntuación alta con respecto a los episodios difíciles en la vida de los entrevistados, ya que todos mencionaron algo al respecto.

En el caso de los momentos más difíciles de la vida, podemos ver los momentos más significativos de sus vidas a fin de darnos cuenta las emociones que desencadenan esos episodios.

Los momentos más destacados, son las muertes de los familiares, las enfermedades, accidentes y las rupturas amorosas.

**Categoría Zona de Domicilio.** Usada para conocer la zona de residencia, así como también la concepción de las calles y de la zona en la que vive.

La utilidad Familiar: Sirve para ver al arraigo, el estado de pertenencia hacia un lugar, si es que se siente bien estando en un lugar nativo o nuevo para radicar.

La utilidad Personal: Para poder conocer la concepción del lugar en donde viven las personas entrevistadas.

Tabla 5.

*Categoría Zona de Domicilio*

<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cómo lucen las calles?</p> <p>Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado&gt;&gt; Pues, pues que si siempre como medio vacías (silencio).</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿cómo lucen las calles?</p> <p>Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo&gt;&gt;Pues con luz, y así se ven medio te has, seguras</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Cómo lucen las calles?</p> <p>Dulce, ansiedad y Aborto&gt;&gt; parecen seguras y se ven nítidas como y limpieza el sentido de que no están todas las izquierdas ni están tapadas las coladeras de nada de eso, las calles están limpias.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cómo lucen las calles?</p> <p>Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo&gt;&gt; Pues, (silencio), limpias, iluminadas, seguras, hay lugares en donde falta pavimentación y hay cosas en donde deberían de ser áreas verdes pero está muy bien en sí general está muy bien la zona.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Cómo es la zona en la que vives, como lucen las calles?</p> <p>Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad &gt;&gt; No pues feas, la verdad, porque es en el cerro, los escalones en primera están mal hechos y pues la calle también está mal, en proporción, nada está bien, y pues luego la gente no barre y si tu barres.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Y hablando en las calles en sí?</p> <p>Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida&gt;&gt;Pues barremos todos los días, aquí en nuestra parte está limpia, no respondo por la de los demás.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿cómo lucen las calles en las que vives?</p> <p>Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado&gt;&gt; pues, vivo en una privada es cerrada, y últimamente ha estado bastante sucio porque los vecinos ponen su material afuera, y es bastante incómodo pasar por ahí, la iluminación está bastante adecuada para lo que es, porque si está bastante bien iluminada.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿cómo lucen las calles?</p> <p>Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad&gt;&gt; pues hasta cierto punto algo descuidadas, sucias están pavimentadas y todo pero la verdad si lucen sucias.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿cómo lucen las calles?</p>

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> Pues bonitas, me agradan se ven limpias, ahorita me gusta todo ello, se ven bonitas todas las calles, arregladas y si hay buena iluminación.
Entrevistador>> ¿cómo lucen las calles en la zona en la que vives? Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> en la zona en la que vivo es relativamente tranquila, no es una zona muy, muy elegante pero a mi alrededor hay varias casas propias y bien construidas y con gente como de la media sociedad, algunas, en esa parte de la unidad hay gente como con más lana, por eso está tranquilo.
Entrevistador>> ¿Cómo lucen las calles cerca de su domicilio? Picante, melancolía y fidelidad>>aquí en santa clara, pues lucen partes iluminadas, este no muy buen pavimento, hay deficiencias en cuanto ese tipo de servicios, pero en sí están feas, con basura, perros callejeros.
Entrevistador >> ¿cómo lucen las calles cerca de donde vive? Picante, melancolía y ser adoptado>>hijoles, entre un poco peligrosas y tranquilas, y entre eso.
Entrevistador>> ¿cómo lucen las calles cerca de su domicilio? Dulce, glaucoma y soledad>>Pues regular, no digamos muy limpio ni muy feo, (risas), no es como decir vaya, qué calles tan hermosas o es un desastre, o ni es, no es tan, tan, si hay luz, lo que sí hay es luz, por los postes, de limpias, no tan limpias pero tampoco no muy sucias, hay alumbrado.
Entrevistador >> ¿cómo lucen las calles cerca de donde vive? Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> Puercas, sucias, más cerca del metro, pinche gente puerca, que se metan la basura que tiran por el culo... aun así trato de que mi casa esté limpia, escombro y veo tele, y escombro y otra vez el internet.

*Nota:* El entorno del hogar, también es indispensable para poder vivir, un entorno seguro es aquel en donde las calles lucen iluminadas y sin contaminación.

Gracias a las personas entrevistadas nos podemos dar cuenta que en los municipios de Ecatepec, Coacalco, Cuautitlán Izcalli, Tlalnepantla así como en la Delegaciones G.A.M, existe un ambiente de contaminación en las calles. También estos relatos nos hacen darnos cuenta de cómo es que son las percepciones de las personas.



Lo que para unas personas es una zona agradable, como para “Picante, Bronquitis y con la persona esperada” y Dulce, glaucoma y soledad para otros no lo es como “Picante, melancolía y fidelidad”, estamos hablando de la zona de Santa Clara Coatitla, que a su vez, siendo puntuales, es una zona en la cual López (2002) menciona que está llena de contaminación ambiental.

Lo que para unas personas es una zona cómoda, para otros no lo es, siendo esto algo que influye de manera determinante para la vida de las personas.

Algo que no hay que dejar pasar, es que ninguna de las personas entrevistadas mencionó tener contacto con algún parque, dejando a la vista que no se tiene una convivencia con la naturaleza.

**Categoría Material de Construcción Predominante.** Usada para conocer qué elementos de los cinco que maneja la antigua medicina China es el que predomina en el contacto con esa persona en su hogar.

La utilidad Familiar: Es útil para conocer de manera familiar, cual es el material con el que la familia ha vivido, cual es la interacción por grupo hacia cierto elemento.

La utilidad Personal: Es útil para conocer cuál es elemento con el cual se tiene más interacción, así como también que tanto convive con los otros elementos en su domicilio.

Todas las personas entrevistadas, mencionaron vivir en domicilios construidos mayoritariamente de tabique.

Sin embargo, debemos de tener claro que dentro de las cuestiones de la zona de domicilio, no se tiene la convivencia con los elementos indispensables, no se tiene una convivencia con algo más que no sea la tierra.

El material de construcción de las casas de los entrevistados, en su totalidad fueron de ladrillos, esto nos hace ver como la convivencia con un solo elemento va a crear un desequilibrio con los demás elementos.

Las personas entrevistadas no mencionaron tener en sus domicilios elementos naturales, como árboles, plantas, agua, nada de eso.

Por si esto fuera poco, los ambientes urbanos son cada vez más similares, edificios, concreto, trabajos lejos de los domicilios, horas de traslados en autos o en transporte público.

Todo esto hace que se desencadenen emociones negativas, como el enojo, la ansiedad, la ira, apegos malos, como al pesimismo o al sentimiento de abatimiento.

**Categoría Sabores Preferidos a lo largo de la vida.** Usada para conocer la relación emoción-sabor que ha tenido la persona en toda su vida.

La utilidad Familiar: Para saber si es que la familia desencadenó gustos hacia cierto tipo de sabores.

La utilidad Personal: Usado para poder establecer una relación entre la relación sabor-emoción basándonos en la teoría de los 5 elementos de la antigua medicina tradicional China.

Tabla 6.

*Categoría Sabores Preferidos a lo largo de la vida*

Entrevistador>> ¿Cuáles han sido los sabores favoritos que es tenido a lo largo de tu vida? Agrido, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>> El limón me gustaba mucho, si de hecho el limón, desde niña.
Entrevistador>> ¿Cuáles han sido tus sabores favoritos a lo largo de tu vida? Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>> chocolates.
Entrevistador >> ¿Cuáles han sido tu sabores preferidos durante toda tu vida? Dulce, ansiedad y Aborto>> sí, los dulces o sea las comidas dulces, esos, los picantes.
Entrevistador>> ¿Cuáles han sido tus sabores favoritos a lo largo de tu vida? Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo>> Los chocolates, las fresas,

que más la pera, los dulces me gustan muchísimo los sabores dulces.
Entrevistador>> Estamos hablando de dulce, agrio, salado, amargo y picante. Dulce, glaucoma y soledad>>pos, la nieve, me gustaban mucho los dulces, hasta ahorita, y es que también me gustan los caramelos, los tomy, hasta luego traigo.
Entrevistador >> ¿En que lo has comido? Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> Él dulce es él que más me atrae, porque él mango y la sandía son los más dulces y esos me gustan más lo que está más dulce, porque entre el mango y la sandía, no sé por qué me gustan más y la como.
Entrevistador >> Estamos hablando de dulce, amargo, salado, agrio, picante. Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>>mmm. Me gusta mucho el dulce.
Entrevistador>> ¿Cuáles han sido tus sabores preferidos durante toda tu vida? Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> Los dulces, si los dulces definitivamente, sí, (risas).
Entrevistador>> ¿Qué sabores ha preferido a lo largo de su vida? Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> Pues el picante, también lo dulce, Aunque quién sabe de repente me dan ganas de comer cosas saladas del casino.
Entrevistador>> ¿Cuáles han sido tus sabores preferidos a lo largo de tu vida? Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> Pues lo que tenga picante y dulce, es lo que más me gusta.
Entrevistador>> ¿Cuáles han sido los sabores preferidos a lo largo de tu vida? Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> (silencio), pues siempre han sido los dulces, o lo picante.
Entrevistador >> ¿Cuáles han sido sus sabores preferidos a lo largo de su vida? Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>el dulce y picante, salado casi no.
Entrevistador>> ¿Cuáles han sido sus sabores preferidos a lo largo de su vida? Picante, melancolía y fidelidad>> mmmmmmm, pues lo dulce era lo que me gustaba, pero, a veces no me tocaba coger lo que comía, pero sin recuerdo que me gustaba lo dulce, también la sal, algo dulce, el café, el pan también los salado.
Entrevistador >>¿Cuáles han sido sus sabores preferidos a lo largo de su vida? Picante, melancolía y ser adoptado>> pues lo picoso, eso, siempre, siempre.

Entrevistador>> ¿Cuáles han sido sus sabores preferidos a lo largo de su vida?  
 Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>>mmmmmmm, hígole, pues creo que las cosas dulces, siempre, desde siempre.

*Nota:* Las personas entrevistadas mencionaron tener los mismos gustos de sabores a lo largo de toda su vida.

Estos conocimientos de uno mismo va a hacer que tengamos un contexto más amplio en nuestra alimentación, ya que teniendo esto, podemos tener un aspecto también importante como la elección de la buena comida.

Las grasas saturadas, el azúcar, el picante, como todo, en exceso, es malo; De las personas entrevistadas, podemos ver que sus sabores preferidos son Lo dulce, lo picante y en un caso lo agrio.

Esto nos va a delatar cual es la conexión entre las emociones y lo que se come, (o que mejor dicho, se abusa de comer), también por consiguiente.

**Categoría enfermedades fuertes padecidas.** Usada para conocer los padecimientos fuertes padecidas a fin de encontrar la raíz emocional de estos dolores.

La utilidad Familiar: Usado para conocer las enfermedades desarrolladas, teniendo en cuenta las

La utilidad Personal: Usado para conocer la tendencia a padecer de algo según las emociones vividas y relatadas a lo largo de las entrevistas.

Tabla 10.

*Categoría enfermedades fuertes padecidas: Fragmentos de las Entrevistas.*

Entrevistador>> ¿Enfermedades importantes has padecido en tu vida?  
 Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>> Enfermedades (silencio) y pues ninguna, bueno sólo una vez que no sé qué sea porque nadie me dicho pero no lo puedo comer, porque todo, sea lo que sea todo me hace daño, no sé ni por qué pero cuando no

me da hambre usando como nada derecho una vez deje de comer así por casi dos semanas y media, y hasta se me veían las costillas, de repente me da eso, no si... si sea una enfermedad, pero sí, eso.

Entrevistador>> ¿qué enfermedades importantes has padecido?

Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>> Pues hace 10 meses me enferme muy feo del estómago, medio diarrea, me dio Amibiasis, tuve diarrea por tres meses seguidos, eso me hizo bajar mucho de peso, todo eso.

Entrevistador >> ¿qué enfermedades importantes es parecido?

Dulce, ansiedad y Aborto>> ninguna, creo que soy una mujer muy sana, a excepción de lo que me espera por qué no he comido muy bien, ahorita si yo trato de comer verduras y todo eso, pero antes como no me daba hambre pues crecí muy flaquita, y hasta la fecha sigo flaquita pero quién sabe, igual y después deba dar anemia o algo así, pero espero que no porque ya por eso estoy comiendo muy sano, o mejor dicho trato de comer sano porque si como mucha carne de, me gusta mucho la carne.

Entrevistador>> ¿Pareces de alguna enfermedad crónica alergias o malestar físico?

Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo>> Enfermedad crónica, tengo condromalacia y este no sólo eso, a sí, soy alérgica la cebolla desde hace ahí, yo porque empecé como los tres o cinco años no se hace como 17 años más o menos, me di cuenta por qué mi mamá fue la que se dio cuenta, se dio cuenta porque cocinaba ella con cebolla pero a mí me salía mucho... me salía salpullido y a ella se le hizo raro y me llevó al médico me hicieron pruebas y ya salió que era alérgica a la cebolla... me diagnosticaron hace como cuatro años la enfermedad pero, dispone como seis años con síntomas de condromalacia.

Entrevistador>> ¿Padece de alguna enfermedad crónica, alergias o algún malestar físico?

Dulce, glaucoma y soledad>>Padezco, glaucoma en los ojos y es glaucoma crónico

Entrevistador>> ¿Cuándo se lo detectaron?

Dulce, glaucoma y soledad>>Hace, hace como unos ocho años.

Entrevistador >> ¿Padece de alguna enfermedad crónica, alergia o algún malestar físico?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> Mmm solo de la presión, la presión, presión alta.

Entrevistador >> ¿Cómo te la detectaron?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> Mmmm me dio preeclampsia de mi niña, pero

ahora de mi niño no, se supone que por eso ya no, me dijeron cuando me embarace de mi niña que ya no podía embarazarme porque cuando volviera a embarazarme, me volvería a dar igual, entonces cuando lo de mi niña, evitaba mucho el refresco, los dulces, muchas cosas que me prohibieron y de mi niño no, de mi niño siento que tomaba más refresco y cosas así y no me dio eso, o será que cuando estaba embarazada de mi niña trabajaba en una fábrica y en una fábrica es más presión.

Entrevistador >> ¿Padece de alguna enfermedad crónica, alergia o algún malestar físico?  
Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>>Molestias no, pero estoy perdiendo la...sordera, los dientes y nomás eso, es... es parte de la vejez, los malestares pero no seguidos ni crónicos.

Entrevistador>> ¿padece de alguna enfermedad crónica, alergias o algún malestar físico?  
Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> Pues desde hace cinco años tengo enfermedad en el corazón, tengo arritmia, los médicos me han dicho que es porque estoy muy estresada, y la verdad es que si soy muy opresiva, sobre todo desde que nacieron mis hijos, me daba miedo que se prepararan mis hijos y los andaba cuidando, cuidaba mucho cuidado, que no se lastimaran, fue muy opresiva y eso me hizo daño, el médico me dijo que se había sido consecuencia de cómo me portaba en la vida

Entrevistador>> ¿a los cuantos años padeciste bronquitis?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> a los 15

Entrevistador>> ¿cómo fue?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> pues la verdad, acuerdo, sólo sé que empecé a salir a prácticas de la escuela, salía en la mañana y en la noche, también de alimentación cambió, la verdad si me alimentaba mal, después de casi no comía, después fui a la escuela y me mojé, cuando llegué a mi casa me dejé la ropa mojada y me hizo daño y ya después me sentí mal, ya después arrojaba sangre por la boca, entonces me llevaron al seguro y ahí me dijeron que era una alergia, pero la verdad no era eso.

Entrevistador>> ¿padeces de alguna enfermedad crónica, alergia, o algún malestar físico?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> pues, (silencio) que se veces tengo problemas respiratorios, siempre padezco de que tengo gripa de que tengo frío, de que me siento mal por la garganta y así

Entrevistador >> ¿qué enfermedades importantes ha padecido?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>Me ha dado mucha gripa de repente.

Entrevistador>> ¿Qué enfermedades importantes ha padecido en su vida?

Picante, melancolía y fidelidad>> alguna enfermedad importante, mmmmmm, lo que yo recuerde, ninguna, salvo de la garganta es cuando de repente me enfermo, pero que es de lo que más a menudo me niego a enfermar, unas tres o cuatro veces al año enfermo de la garganta, sección en la garganta y demás.

Entrevistador >>¿Qué enfermedades fuertes ha padecido?

Picante, melancolía y ser adoptado>> pues aparte se pueden mencionar los dedos, (silencio), tuve amputación de dos dedos, y amputación de un nervio, (silencio).

Entrevistador>> ¿qué enfermedades que considere su fuerte sostenido a lo largo de tu vida?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> Enfermedades fuertes, pues tuve una inflamación terrible en las amígdalas con tenía como tres años, de hecho me operaron de eso, de ahí cuando me descubrieron los de los triglicéridos altos y nada más, eso fue los 15 años.

Entrevistador>> ¿parece de alguna enfermedad crónica, alergia o algún malestar físico?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> Pues de la ansiedad, bueno, fue lo que me dijeron los médicos, que me daban ataques de ansiedad por presiones o por angustias, pero ya trato de estar bien, más que nada me ponía así por la escuela, o cuando tenía que hablar frente al público o con gente nueva.

*Nota:* Como ya mencionamos, las enfermedades reflejan muchas cosas, en principio de cuentas, las enfermedades son una muestra de que nuestro cuerpo necesita relajarse.

El ritmo de vida que se lleva hoy en día o bien la sobrecarga de trabajo que le podemos dar a un órgano de nuestro cuerpo va a hacer que reflejemos una enfermedad.

Todo tiene una consecuencia, en este caso, el gusto por un determinado sabor va a hacer que tengamos una reacción corporal si es que se excede al comer alimentos con estos sabores.

Las enfermedades como los Triglicéridos altos, están asociados con el almacenamiento excesivo de las grasas, y tienen como órgano relacionado el hígado.

Así es como podemos hacer una relación de los elementos y ver cómo es que resulta una conexión emocional y corporal

Madera, Ira, Hígado y Vesícula Biliar. Si revisamos las emociones de “Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado” podemos ver que sus emociones predominantes son la ira y la ansiedad.

Sólo hay que hacer los nexos con cada una de las emociones, los órganos, las vísceras y los cinco elementos de la antigua medicina China.

Estas relaciones nos van a llevar a las explicaciones de las emociones, las enfermedades y los sabores preferidos.

Las enfermedades de las vías respiratorias, están asociadas con la melancolía, las enfermedades del corazón al amor, las enfermedades de la piel a querer romper la barrera de nuestro cuerpo, etc.

Además de esta reflexión, no debemos de dejar de lado que las enfermedades unen a la gente, unen a la familia.

Como le sucedió a “Picante, Bronquitis y con la persona esperada” que calló en bronquitis justamente y después de la enfermedad, su familia se volvió a integrar, después de apoyarla en sus tratamientos.

El estar enfermo es un reflejo de necesitar sentir el cariño de las personas cercanas, como es el caso de “Dulce, ansiedad y Aborto”, que menciona querer ser “consentida” cuando se enferma.

Es así como podemos ver a las enfermedades, sólo que claro está que en algunos casos, esas enfermedades se vuelven degenerativas, como es el caso de “Dulce, glaucoma y soledad”.



De nuevo tenemos que acudir a la relación de los elementos para saber que la ira juega un papel importantísimo dentro de las enfermedades de los ojos, y si vemos la entrevista, nos daremos cuenta que Dulce, glaucoma y soledad, tuvo muchos enojos en su vida.

Otras enfermedades más se deben a la herencia de la familia, como lo es el caso de “Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad” que menciona que su familia padece mucho del corazón.

Las enfermedades son para sanar y para darnos cuenta de cómo estamos tratando a nuestro cuerpo con lo que comemos, hacemos y pensemos.

**Categoría Fuentes de Afecto en la Infancia y Adolescencia.** Usada para conocer la memoria corporal de la persona.

La utilidad Familiar: Usada para poder establecer una visión de la tendencia familiar hacia la memoria corporal de cada uno de sus miembros, la forma en la que una familia va repitiendo una emoción

La utilidad Personal: Usada para conocer las emociones recurrentes en la persona, para así saber la relación entre la dualidad mente y cuerpo. (emoción-reacción física).

Tabla 11.

Categoría emociones y sabores frecuentes a lo largo de la vida

Entrevistador>> ¿Quién o quiénes eran la principal fuente de afecto entre infancia?

Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>> No sé (silencio), hijole pues mi tía, si (silencio), se inicia, es la más chica y ella como que siempre ociosa siempre estaba con nosotros, cosa fueron todos plumas ella, (silencio) fue más ella, porque siempre estaba con nosotros y ya le podríamos contar así todo, (silencio), era la más cercana a nosotros.

Entrevistador>> ¿Quiénes era la principal fuente de afecto en todo adolescencia?

Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>>Ay Dios, en mi adolescencia

pues mis papás nada más, (silencio), pues papás y también de abuelito y mi tía todavía, si no, a ja.

Entrevistador>> ¿Quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en tu infancia?

Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>> Mis abuelos y mis papás también

Entrevistador>> ¿Quiénes era la principal fuente de afecto en tu adolescencia?

Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>> igual, mis papás mis hermanos.

Entrevistador >> ¿Quién o quienes era la principal fuente de afecto en tu infancia?

Dulce, ansiedad y Aborto>> mi mamá, porque mi mamá, a todos nos atendía, te decíamos a mi papá que nos pasaba algo y mi papá nos decía pues dile a tu mamá, y ya íbamos con mi mamá y ella era la que nos atendía y nos escuchaba, (risas) o mi mamá era la que nos motivaba y nos decía haber, va a ser el cumpleaños de tu hermano y le vamos a acatar las mañanitas y le vamos hacer esto, siempre estuvo al pendiente de que ahí mira ya no estés triste hija ya no estés así en verdad, en eso era mi mamá.

Entrevistador >> ¿quién o quienes era la principal fuente de afecto en tu adolescencia?

Dulce, ansiedad y Aborto>> en mi adolescencia pues mi mamá, seguía siendo mi mamá, ella era la que me seguí escuchando y me daba consejos, me trataba bien, que siente muy a gusto con ellos, la verdad así como en me sentía muy bien cuando hablaba con ella, yo le platicaba muchas cosas.

Entrevistador>> ¿Quién o quiénes son la principal fuente de afecto entre infancia?

Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo>> mi hermano y mi mamá, sin hermana y mi mamá.

Entrevistador>> ¿Cómo consideras que fue tu adolescencia?

Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo>> Problemática porque era móvil y éste, no sé, (risas), me metía problemas a cada rato porque era grosera rebelde, este peleonera, me gustaba que todo el mundo hiciera lo que yo hiciera, era muy problemática pero la verdadera me gustaba lo que hacía, en si mis amigos eran mi vida.

Entrevistador>> ¿Quién o quiénes eran la principal fuente de efecto en su infancia?

Dulce, glaucoma y soledad>> Pues mi mamá, porque no tuve papá, tuvo un accidente cuando yo era chiquillo, tendría unos cuatro o cinco años y la que nos daba afecto y cariño era mi mamá

Entrevistador>> ¿quiénes serán la principal fuente de afecto en su adolescencia?

Dulce, glaucoma y soledad>> Pues mis novias (risas).

Entrevistador >> ¿Quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en tu infancia?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> mi mama.

Entrevistador >> ¿Cómo consideras que fue tu adolescencia?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> Tranquila, bueno porque te digo que porque en si hemos trabajado, de la escuela al trabajo y del trabajo a la casa, pero casi siempre fue lo mismo, mi mamá siempre fue mi todo.

Entrevistador >> ¿Quién o quienes o quienes eran la principal fuente de afecto en su infancia?

Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> Pues mi papa, porque mi mama como me educaba pues me daba mis (hace un ademán de golpe).

Entrevistador >> ¿Quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en su adolescencia?

Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> (silencio), pues una señora, que si me tenía mucho afecto.

Entrevistador >> ¿Quién o quiénes eran la fuente de afecto en su etapa de madurez?

Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> Uuhh, muchas, por ejemplo en el baile, vas al baile y te encuentras señoras, hacen amistad y tienes relaciones sexuales sin ningún compromiso.

Entrevistador>> ¿quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en tu infancia?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> mi mamá y mi abuela materna

Entrevistador>> ¿quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en tu adolescencia?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> En mi adolescencia, mi papá ya entraba un poco más en ese plano, mis papás y mis amigos, los pocos amigos que tenía, porque creo que siempre me he rodeado de puros hombres.

Entrevistador>> ¿Quiénes eran su fuente de afecto en la infancia?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> Mis papas, mi abuelito también creo que porque con ellos tenía más contacto con nadie más. Nos daban toda la estabilidad que necesitábamos, nos consentían y querían.

Entrevistador>> ¿Quién o quiénes eran la fuentes de afecto en su adolescencia?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> Seguían siendo mis papás, yo les fui muy leales, a mis papás, creo que fueron mi principal afecto, aun con sus durezas y exigencias pero yo siempre fueron.

Entrevistador>> ¿quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en tu infancia?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> mis papás y mis abuelitos.

Entrevistador>> ¿quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en tu adolescencia?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> mi papa, porque él fue quien más apoyo, fue con quien más puede contar.

Entrevistador>> ¿quién o quiénes eran la principal fuente de afecto entre infancia?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> mis papás

Entrevistador>> ¿Quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en tu adolescencia?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> mis parejas, el más importante es el que te acabo de decir.

Entrevistador >> ¿Quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en su infancia?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>Pues mi abuelita, ella me cuidaba más ella me daba la atención que yo quería, pero luego iba mi mamá por mí, o luego iban mis tíos por mí.

Entrevistador >> ¿quién o quiénes son la principal fuente de afectos adolescencia?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>pues un tío, que estaba conmigo, pero cuando se iba a trabajar, pero cuando me dejaba por ir a trabajar, otra vez con mis primas siempre estaban de nuevo con los golpes y maltratos de mis tíos y primos, si le llegaba platicar a mi mamá pero ella no hacía nada.

Entrevistador>> ¿Quién o quiénes eran su principal fuente de afecto en la infancia?

Picante, melancolía y fidelidad>> Mis hermanos sobre todo, porque yo como fui el más chico de mis hermanos, yo creo que tenían un poco más de afecto hacia mi

Entrevistador>> ¿Quiénes era la principal fuente de afecto su adolescencia?

Pues también mis abuelos, mi madre, nada más y eso debe ser cuando por qué regularmente tuve que crecer pues si con el apoyo de ellos pero más que nada por mi propia parte.

Entrevistador >> ¿quién o quiénes eran su fuente de afecto en la infancia?

Picante, melancolía y ser adoptado>>mi abuelo en paz descanse, (silencio) hasta ahí, nada

más

Entrevistador >> ¿quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en tu adolescencia?

Picante, melancolía y ser adoptado>> Mis amigos, hígole, no sé cómo explicarlo, pero haz de cuenta que incluso ahorita mi relación con mis amigos es, ellos son mi familia, lo siento como si fueran un hermano, una hermana, un padre, lo siento así, no en todos momentos están.

Entrevistador >> ¿Quién o quienes era la principal fuente de afecto en tu infancia?

Mis papás, en especial mi papá, el me escucha, me entiende, bueno, aunque estaba sólo en esa época, porque en sí, así he estado.

Entrevistador >> ¿quién o quienes era la principal fuente de afecto en tu adolescencia?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> Pues yo creo que nadie, bueno, sí, la familia y todo, pero en sí, me siento sólo.

*Nota:* La relación de los sabores con las emociones es una parte importantísima dentro del análisis de la relación de los cinco elementos de la antigua medicina tradicional China.

Como podemos ver, las preguntas fueron dirigidas hacia las emociones predominantes, esto a fin de poder ver la memoria corporal de las personas entrevistadas.

Ya que en todos los casos, las emociones que predominaron en la infancia siguieron predominando hasta la edad adulta.

Como podemos ver, las personas que muestran tener un pasado complicado, buscan refugios, como lo es “Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos” que buscó esa fuente de afecto en el abuelo, o “Dulce, glaucoma y soledad” que menciona haber tenido más de 40 parejas, que fueron la principal fuente de afecto en su vida.

Es en base a estos ejemplos, cuando nos damos cuenta de lo que el amor significa, el amor es una emoción indispensable en la vida, y como ya vimos, si el amor es escaso en la familia, en los amigos o en la pareja propia, se recurre a un amor que supla ese afecto que no se tiene.

Las emociones se construyen, y las entrevistas nos hacen ver que la mejor forma de construir una emoción es retroalimentándonos de forma positiva, sabiendo dar y recibir, no cayendo en la exagerada búsqueda del amor, ni en soportar y aferrarse al poco que se pueda tener como lo que nos relata “Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad” .

Las experiencias emocionales de la vida, marcan la vida, y tiene una participación estrecha en los miedos que generalmente no se superan, o en la forma de ver conflictos.

**Categoría Autoconcepto.** Usada para conocer el concepto que la persona tiene de sí, para poder conocer el papel que asume en su vida.

La utilidad Familiar: Conocer las convivencias, rituales y emociones en que la familia influye para el desarrollo del auto concepto de las personas.

La utilidad Personal: Utilizada para conocer la concepción de su imagen propia, para saber cómo es la manera en que actúa, en base a lo que opina de sí.

Tabla 12.

*Categoría Autoconcepto: Fragmentos de las Entrevistas.*

Entrevistador>> ¿Cómo te describes? Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>> Como me describo, un (silencio), única, rara, a ja, diferente, pero no por eso mal, al contrario, me siento privilegiado de ser así, como que si me gusta mucho ser así.
Entrevistador>> ¿Cómo te describes? Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>> Como una persona única, como yo, como soy, soy yo y como yo nadie más.
Entrevistador >> ¿cómo te describes? Dulce, ansiedad y Aborto>> Como que trato de ser la mujer más feliz del mundo, (risas), el peso de dos pesos, (risas), yo me considero una mujer linda, física y emocionalmente, no soy materialista, muy amable, muy atenta, este, muy simpática, este, (silencio), hermosa,

bonita.
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿cómo te describes?</p> <p>Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo&gt;&gt; como me describo, ¿no lo puedo sacar del facebook? (risas) pues no estoy muy alegre reconsideró la persona muy positiva.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿cómo se describe?</p> <p>Dulce, glaucoma y soledad&gt;&gt; ah, pues normal, soy trabajador, fue muy trabajador y soy seguro de mí mismo, todos mis patrones me apreciaban por ser carismático.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Cómo te describes?</p> <p>Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad &gt;&gt; Mmmmm como tranquila, como... En si tengo mi carácter un poco, como te explico (Silencio).</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Cómo te describes?</p> <p>Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida&gt;&gt; Pues soy muy sociable, hago amistades con los que me conocen, en el aspecto como ahorita, disfruto más el trabajo, porque he conocido a muchas personas que me tienen consideración.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿cómo se describe?</p> <p>Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad&gt;&gt; como una persona que sigue buena, cariñosa, nerviosa, leal, qué más puede decir, que no forma, realmente no, triste un poco, más cuando recuerdo las cosas o cuando hago algo y no me sale bien.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cómo te describes?</p> <p>Picante, Bronquitis y con la persona esperada&gt;&gt;mmmm, ¡chin! (risas), una persona alegre, alegre bastante, rencorosa. Pero trato de sentirme siempre alegre y rodearme de gente positiva.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cómo te defines?</p> <p>Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación&gt;&gt; ahí en la madre, (silencio) en el que apenas estoy aceptando, que no soy tan tonta como pensaba, lo que soy una... una mujer con un carácter muy fuerte muy apasionado en todo lo que hace.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Cómo se describe?</p> <p>Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos&gt;&gt;Ay no sé, buena persona no soy, soy muy rencorosa con las personas.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cómo se describe?</p>

Picante, melancolía y fidelidad>> Pues como una persona amable, mmmmmm, satisfecha conmigo mismo y pues siempre atento para resolver las cosas que me gusta trabajar, cualquier cosa que requiero trato de ver qué hago.

Entrevistador>> ¿Qué es lo que más me gusta de usted?

Picante, melancolía y fidelidad>> mmmmmm, mi forma de ser, una persona tranquila es lo único.

Entrevistador >> ¿cómo te describes?

Picante, melancolía y ser adoptado>> (silencio), mmm, pues no soy ni bueno ni agradable, trato de sacar lo mejor que tengo, pero que si soy bueno en escuchar a los demás.

Entrevistador>> ¿Cómo te describes?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> como muy introvertido, rencoroso.

*Nota:* El auto concepto es un aspecto primordial para que las personas actúen de una forma positiva con las personas.

Generalmente el auto concepto es una parte fundamental para la retroalimentación hacia uno mismo, es decir, los entrevistados, mencionan dar una impresión de ellos, y esta va a ser un parte aguas en cómo se van a comunicar con los demás, de alguna forma están “predispuestos” a actuar de determinada forma.

Además de esto, hay otras cosas que nos acarrearán estas entrevistas, como lo es el hecho de “aferrarse”. Como lo hace “Picante, Bronquitis y con la persona esperada”. Siendo esto es una conducta destructiva, que va de acuerdo al conocimiento propio.

El aferrarse a conductas, como a mantener una opinión, una forma de ser, una actitud, o alguna idea, es algo negativo, ya que no muestra apertura y madurez para reconocer los errores propios.

**Categoría conceptualización de la pareja.** Usada para conocer la concepción de cómo ha asumido las relaciones de pareja que ha tenido, así como la predisposición a asumir una manera de actuar con ella.



La utilidad Familiar: Usado para conocer la concepción de la pareja teniendo en cuenta el entorno familiar, las vivencias, los conflictos y las emociones.

La utilidad Personal: Sirve para conocer la concepción personal de la pareja teniendo en cuenta el panorama actual así como también sus expectativas.

Tabla 13.

*Categoría conceptualización de la pareja.*

<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Qué es para ti una pareja?</p> <p>Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado&gt;&gt; Híjole yo creo que, alguien que te va a apoyar, ósea no digo que en algún momento se enojen, o que pase algo así, pero que siempre va a salir adelante con él.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Que es una pareja?</p> <p>Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo&gt;&gt; pues yo creo que las parejas son personas con las que, con las que puede si tienes que colaborar para que, vivir bien en un común de los dos, que se apoyen mutuamente, que sean constantes uno con el otro, que vayan por el mismo rumbo.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿qué es para ti una pareja?</p> <p>Dulce, ansiedad y Aborto&gt;&gt; pues creo que una pareja es su compañera, buenos compañeros, es tu, (silencio), tu apoyo y el apoyo del otro.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿para ti que es una pareja?</p> <p>Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo&gt;&gt; Para mí que es una pareja híjole es algo difícil pero lo denomina como la persona que no tanto que suele estar ahí como parece sino que también te entienda que no sé qué te ayude en los momentos difíciles que este contigo por dicho que te apoye que te entienda, no sé qué más que compartan gustos tengan intereses afines.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Qué es para usted una pareja?</p> <p>Dulce, glaucoma y soledad&gt;&gt; Es lo más bonito, lo más bonito, es alguien con quien haces sentimientos bonitos</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Que es para ti una pareja?</p>

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> pues un compañero con él que puedas convivir, platicar.
Entrevistador >> ¿Que es para ti una pareja? Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> Emociones fuertes, pues muchas emociones y muchas responsabilidades, porque, lo que no me gusta de mí, es que no puedo darle lo que ella merece, por falta económica, por ejemplo ahorita, se enferma y luego yo como le hago sino tengo dinero, y luego yo lo más que le ofrezco es, vamos al seguro, la tienen que atender porque yo tengo seguro, pero dice no, que no quiere ir al seguro porque la detienen.
Entrevistador>> ¿qué es para ti una pareja? Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> es una persona con la cual tiene su vínculo y puede ser cosas, compartes emociones, pues es como, es que no lo he visto como un complemento, es una persona particular por la que puedes vivir y convivir, y que puedes hacer cosas que no podría ser con nadie, porque si con los amigos puede ser tonterías y otras cosas muy serias, pero con alguien con el que puedes hacer otra cosa, es de experiencias son muy ricas.
Entrevistador>> ¿Que es una pareja? Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> es una persona que te apoya, que escucha y te entiende, que está contigo en las buenas y en las malas y que no te hace sentir mal.
Entrevistador>> ¿Qué es para ti una pareja? Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> Una persona con quien puedes confiar, platicar y tienes una buena relación.
Entrevistador>> ¿qué es parte una pareja? Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> Una presencia significa responsabilidad, lealtad, significa amor, deseo.
Entrevistador >> ¿qué es una pareja? Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>Persona, es una persona que trae, da el apoyo más que nada.
Entrevistador>> ¿qué es para usted una pareja? Picante, melancolía y fidelidad>> una pareja es, para mí es el complemento de algo que

quieres formar, escogieron una persona la cual, piensa en los dos para hacer algo en común y llevar esas cosas a cabo.

Entrevistador >> ¿qué es para ti una pareja?

Picante, melancolía y ser adoptado>>es una persona que vivo la vida que llevo, es una persona que es mi motor, es la persona más cercana que tengo para seguir echándole ganas.

Entrevistador>> ¿Qué es para ti una pareja?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> Pues es una persona que te acompaña, que siempre está de tu lado.

*Nota:* Como podemos ver, todos los entrevistados, mencionan tener un concepto bastante clemente de lo que es una pareja, pero como bien sabemos, una cosa es lo que uno opina y otra cosa es lo que se reproduce.

El hecho de pensar en lo bueno que tiene una pareja, nos haría reflexionar acerca de las cuestiones que se buscan en una pareja o que se tienen si es que se tiene una pareja.

Sin embargo, estos conceptos se ven muy limitados a lo que se tiene en la realidad, como lo veremos más adelante.

Hay una disonancia entre lo que se piensa y lo que se hace, en estos casos, la disonancia existe entre lo que uno piensa y lo que uno tiene, inclusive en lo que uno mismo hace.

El hecho de poder ver cuántas parejas se han tenido, es por el hecho de poder ver cuántos intentos por tener una relación digna y provechosa se han tenido, o cuantas relaciones se han tenido de una manera superficial o de poca tolerancia y reciprocidad de emociones buenas.

**Categoría Emociones predominantes en la relación de pareja.** Usada para conocer las emociones que se construyen en pareja, en base a las emociones propias.

La utilidad Familiar: Utilizada para conocer la tendencia emocional que se tiene en la relación de la familia, ver las convivencias que familiares, que son base para interpretar la forma de actuar en pareja.

La utilidad Personal: Se utiliza para poder conocer las emociones que se comparten en la pareja, las emociones que se reproducen de manera personal y a su vez con la pareja.

Tabla 14.

*Categoría Emociones predominantes en la relación de pareja: Fragmentos de las Entrevistas.*

<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Qué emoción predomina con estas en una relación de pareja?          Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado&gt;&gt; Qué emoción, cuáles, y otro que la felicidad, o no sé, igual y no tanto pero trato de que sea pura felicidad.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Qué emoción predomina en tu relación de pareja?          Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo&gt;&gt; como que se podría tomar la ternura, porque así es la parte como que inocente o tierna que tenemos en lo que los dos nos tratamos de enfocar.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Cómo solías actuar con él?          Dulce, ansiedad y Aborto&gt;&gt; pues me valía, le decía si no quiere decir que voy ya me iba.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿cómo actuabas con él?          Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo&gt;&gt; Yo con él en la pues se alegre, era cariñosa era tierna edad lindas, éste me preocupaba mucho por él, este hermoso sigue sin otro resto del desayuno yo lo traigo, y éste generalmente le traía su yogurt de durazno que le gustaba mucho, yo era muy delicada esos ciento</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿el cómo era contigo?          Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo&gt;&gt; de igual manera si era algo delicado pero siento como que él no, bueno siempre sentí que el docente lo mismo que yo sentía por él.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Qué emoción predominó más?</p>

Dulce, glaucoma y soledad>> la alegría si, aunque a veces enojada pero no, regularmente me sentía bien o te digo por los pagos y todo eso todo bien

Entrevistador >> ¿Cómo sueles actuar con tu pareja?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> Cuando no tenemos ningún conflicto como ese, yo en la mañana cuando me dice, ya me voy, yo le digo ándale que dios te bendiga y osea cariñosamente.

Entrevistador >> ¿Él como suele actuar contigo?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> Has de cuenta que como que le digo las cosas y luego me ignora (risa), no me contesta nada, solo me dice lo que tu decidas está bien.

Entrevistador >> ¿Cómo sueles actuar con ella?

Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> De lo mejor para ella de mí, la trato, le doy más o menos sus gustos, llevarme bien, evitar los enojos.

Entrevistador >> ¿Y ella como actúa contigo?

Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> No pues bien.

Entrevistador>> ¿Y qué emociones compartes?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> emociones, emociones, con todos he tenido un ambiente de complicidad, de que si te pongas de acuerdo, o que por sí mismos sepan qué hacer o cómo actuar.

Entrevistador>> ¿Cómo sueles actuar con él?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> de buena manera, me gusta atenderlo, lavar, planchar la ropa, que se siente a gusto cuando llega de trabajar, que sienta que hay cariño, que hay una comida caliente que lo espera, me gusta mucho ser cariñosa, detallista.

Entrevistador>> ¿Cómo actúa él contigo?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> pues bien, igual y un poco celoso pero, si, tal vez en eso chocamos porque a él le gusta ser de una determinada forma, es algo que he visto que ha cambiado mucho en los tiempos de hoy, hoy que las muchachas se visten con escotes o faldas, usan sus pantalones entubados y pegados.

Entrevistador>> ¿Cómo actúas con el contigo?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> pues me gusta como es mi novio, él es

alegre, muy buena persona, es una persona, que no yo digo que sí ¿no?, Así como es conmigo, nos llevamos bien, platicamos, me gusta estar con él, nos llevamos muy bien.

Entrevistador>> ¿Cómo actúa él?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> Es una persona, es cariñoso, me entiende, es muy buena persona.

Entrevistador>> ¿Cómo actúas tú en una relación de pareja?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> (silencio), pues siendo yo, no, cuando te digo que yo soy muy yo en todo momento, espero ser capaz de conocer personas es sincera y efectivamente sé que no debería de hacer pero si reconozco que cuando cometo errores, reconozco que soy berrincha y necesito esa persona lado, pero sé que esas cosas dan en la madre a la relación, mi actitud debe ser yo, porque debe de haber un equilibrio serio significa no estar mucho tiempo fuera porque con estos fuera nunca estás adentro y si no estás adentro como hace reflexionar lo que eres entonces así suyo, entonces tengo que ser así y tendría que estar con alguien que me dejara ser así.

Entrevistador >> ¿cómo debes actuar ante una relación?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>siendo buena persona intentándolo bien, llevarnos bien más que nada

Entrevistador >> ¿cómo actuar él?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>> Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>Igual, es una buena persona.

Entrevistador>> ¿Cómo sueles actuar con tu pareja?

Picante, melancolía y fidelidad>> como soy, con total honestidad, no tenemos una guía de cómo actuar como llevar las cosas, pero tratamos de llevarnos bien, ser respetuosos y tratar de ser lo más cordiales

Entrevistador>> ¿y ella cómo actúa?

Picante, melancolía y fidelidad>> Exactamente igual, tratamos de llevarnos bien, queremos, estimarnos, llevarnos con cariño y respeto.

Entrevistador >> ¿Cómo actúas con tu pareja?

Picante, melancolía y ser adoptado>> si algo no me gusta inmediatamente se logró saber y sea lo que me gusta igual también se lo digo inmediatamente

Entrevistador >> ¿y ella cómo actúa?

Picante, melancolía y ser adoptado>>con mucha sorpresa, me dice que no tengo pelos en la lengua y que le sorprende la manera en como digo las cosas, aunque a veces me dicho que la suelo llegar a ofender, pero tratamos de solucionarlo todo.

Entrevistador>> ¿Qué emoción predomina con estas en una relación de pareja?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> enojos, ansiedad mucha, así como saber en dónde está, que estará haciendo, eso sí.

*Nota:* Como podemos ver, el conocimiento de las emociones propias es algo necesario para poder modularse, conocerse, a manera de que se puede actuar de una manera provechosa.

Hay una diferencia muy grande entre las expectativas de las parejas con lo que en realidad tienen, en todos los casos, exceptuando el de “Picante, Bronquitis y con la persona esperada podemos ver como las emociones negativas hacen lo suyo.

También podemos ver, los esfuerzos de las personas por querer tener una relación productiva y estable, sin embargo, esto no sucede por las conductas emocionales negativas que suelen tener, por el aferrarse, por destruirse o comportarse de una manera negativa.

Hay una diferencia entre lo que se piensa y espera con lo que se tiene, en el caso de las personas entrevistadas, podemos ver que hay una diferencia entre lo que se está viviendo.

En las preguntas nos podemos dar cuenta que existe un trato negativo en las parejas, los enojos, los celos, el orgullo, los rencores y las infidelidades son lo que más predomina en las emociones de pareja.

**Categoría Reconocimiento de emociones.** Usada para conocer la habilidad de las personas para poder reconocer, manejar y poner en marcha sus emociones.

La utilidad Familiar: conocer las condiciones en las que influye la familia en cuanto a las emociones que se reproducen de manera individual.

La utilidad Personal: Se utiliza para saber cómo es que la persona reconoce las emociones de la pareja.

Tabla 15.

*Categoría Reconocimiento de emociones y Construcción en pareja de las mismas.*

<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cómo reconoces cuando está sintiendo una emoción?</p> <p>Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado&gt;&gt; mmmmmmmmm, bueno general como que, me levanto contenta y bien, o mejor dicho no me doy cuenta cuando siento algo diferente.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cómo reconoces cuando ella siente algo?</p> <p>Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo&gt;&gt; mmmmmmmmm, exclusivamente con ellas y, cuando siente algo ella es muy, lo expresa, es muy expresiva en ese aspecto...Tratamos de estar alegres y estar a gusto, sí, estar alegres se gustó, no tratar de que sí, de no estar mal.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cómo reconoces cuando él sentía algo?</p> <p>Dulce, ansiedad y Aborto&gt;&gt; por qué con el que es realmente me enamoré, él se ponía muy nervioso y regularmente se ponen nerviosos todos (risas)</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿cómo sabes cuando él está sintiendo algo?</p> <p>Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo&gt;&gt; una emoción pues, en sus actos en sus expresiones verbales, es eso, cuando estaba enojado es así como que se dio.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Cómo reconocía cuando ella sentía una emoción?</p> <p>Dulce, glaucoma y soledad&gt;&gt; Pues porque la veía decaída, la bella como triste o apagada.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Cómo reconoces las emociones de tu pareja?</p> <p>Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad &gt;&gt; mmmm pues cuando veo que viene contento, pues en todo te quiere ayudar y cuando no, pues de plano te dice no es que vengo bien cansado.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Cómo reconoces lo que está sintiendo tu pareja?</p> <p>Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida&gt;&gt; Pues es, una rutina, pero no sabes ni cuando se enoja, no, es raro lo que se enoja.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Y cómo reconoces cuando él siente algo?</p>



Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> Por sus reacciones en cómo actúa, pero lo que he aprendido esa pregunta siempre, por ejemplo si pasa algo y a partir de eso cambia su expresión, le pregunto, oye creo que a partir de que pasó eso te veo diferente.

Entrevistador>> ¿cómo reconoces lo que él siente?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> pues no es muy serio a veces, entonces es difícil, por lo regular intentó preguntarle aunque a veces él se quede callado mucho tiempo, pero opté por no tomarlo en cuenta y que él mismo me diga lo que le pasa, si pasé un día pero no insisto porque es difícil, hasta tedioso andar adivinando que siente el otro, porque si actúa siempre igual, o me es difícil mejor dicho, aún después de todos estos años reconocer a ciencia cierta qué es lo que le pasa.

Entrevistador>> ¿Cómo reconoces lo que él siente?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> Por los gestos o la cara que hace, porque luego me sube las cejas, o como que en su expresión se ve lo que tiene

Entrevistador>> ¿qué emociones construyen entre los dos?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> Creo que confianza y cariño, mucho de eso, si... nos llevamos muy bien.

Entrevistador>> ¿Cómo reconoces cuando él siente algo?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> Lo siento

Entrevistador>> ¿Lo sientes?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> así como cuando yo siento enojo yo puedo percibir el enojo de él.

Entrevistador >> ¿cómo reconoces las emociones de tu pareja?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>pues cuando está molesto, se enoja y está serio, ya no se ríe, es lo único que detecto porque siempre quiere contar chistes y está con nosotros.

Entrevistador>> ¿cómo reconoces las emociones que tiene su pareja?

Picante, melancolía y fidelidad>> igual, se nota, o simplemente me dice, se nota mucho en sus acciones, en lo que hace, lo que dice, o como éste su cara, yo creo que sólo así.

Entrevistador >> ¿Cómo reconoces cuando ella siente algo?

Picante, melancolía y ser adoptado>>por su expresión en la cara o como todo lo que hace

lo hace diferente, el cómo tomar las cosas, sus movimientos de manos, si son más diferentes.

Entrevistador>> ¿Cómo reconoces cuando ella está sintiendo una emoción?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> pues a veces, mi novia se ponía seria, y ya tenía que hacerle la plática o abrazarla hasta que me dijera lo que le pasaba.

*Nota:* El reconocimiento de las emociones es una parte fundamental en la interacción de la pareja, de las personas entrevistadas, se puede ver que se tratan de acercar al común de poder observar los rasgos faciales, las expresiones verbales.

Pero sin poder llegar a una forma real, es decir, todos los entrevistados, se han quedado en la mera aproximación de creer conocer la reacción propia y de su pareja.

Para muestra podernos darnos cuenta en cómo expresan las personas el poder observar lo que pasa, inclusive, hubo una persona que justificó el reconocimiento de las emociones en su pareja como algo “intangible” de cierta premonición, como lo menciona “Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación”, realmente, la sospecha y el medio conocimiento de las reacciones no es la forma óptima de comunicarnos emocionalmente.

Pero como ya vimos, las personas entrevistadas muestran una dificultad para ver con certeza que es lo que pasa con ellas mismas y con su pareja, lo que facilita una mala comunicación y construcción de emociones negativas.

**Categoría Forma de practicar la sexualidad.** Usada para conocer la forma en que practican la sexualidad, su concepción, sus medidas anticonceptivas y comunicación con la pareja.

La utilidad Familiar: Conocer las vivencias y la herencia familiar en cuanto a la concepción de ideas acerca de esta práctica.

La utilidad Personal: Conocer la idea que se tiene en cuanto a la práctica sexual, la forma en la que se practica y si lo hace de una manera plena.

Tabla 16.

*Categoría Forma de practicar la sexualidad: Fragmentos de las Entrevistas.*

<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Como la prácticas?</p> <p>Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado&gt;&gt; Pues así como me veo y digo ahí como que me tengo que ver, más bien no, pero a veces no, no lo ven, por eso no se es como, no sé, es como que siempre trató de arreglar nuestro ellos ni siquiera ven, o detalles así que uno no se siente mal porque no aprecian lo que uno se esfuerza.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Tú como la prácticas?</p> <p>Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo&gt;&gt; pues por ejemplo con mi pareja si es así, la practico con total seguridad, o sea ya sé con quién estoy y siempre con el consentimiento de ambos, o sea que los dos queramos, nunca se forzaré a nadie.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿cómo práctica su sexualidad?</p> <p>Dulce, ansiedad y Aborto&gt;&gt; muy libremente, pero que demasiado, (risas),</p> <p>Entrevistador &gt;&gt; ¿la prácticas de forma plena?</p> <p>Dulce, ansiedad y Aborto&gt;&gt; si, mucho muy bien.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿cómo prácticas tu sexualidad?</p> <p>Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo&gt;&gt; Todos los días, (risas) éste, pues no se procuró mucho perdió mucho veces de eso, pero no mucho con mis amigas pues podemos hablar abiertamente, hablamos mucho de cosas, de temas de dudas que tengamos, y creo que la ventaja es que mismo de la carrera tendrá así como que más apertura o más información y realmente supedita muchas dudas la carrera.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Como la práctica?</p> <p>Dulce, glaucoma y soledad&gt;&gt; Pues antes bien bonito, ahorita ya no la practico</p> <p>Entrevistador&gt;&gt; ¿La practicaban en la forma plena?</p> <p>Dulce, glaucoma y soledad&gt;&gt; Claro.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Cómo practicas tu sexualidad?</p> <p>Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad &gt;&gt; Pues cuando él está cansado lo entiendo y cuando yo estoy cansada él me entiende, en ese aspecto nunca me obliga o me dice que quiere a la fuerza, así no, tiene que ser de ambos.</p>

Entrevistador >> ¿Como la practicas?

Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> No como joven, pero sí de vez en cuando, es que es, es un platillo también, todo lo mismo... pues se va perdiendo el apetito, no eres fogoso como en los primeros días de tu boda, se va apagando por naturaleza.

Entrevistador>> ¿cómo las prácticas?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> (Silencio), ay, no sé, creo que soy muy abierto en el caso de mi sexualidad y trato de manifestarlo de la mejor forma.

Entrevistador>> ¿Me puedes comentar acerca de tu bisexualidad?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> Fue en la prepa, de hecho, si, yo tenía una compañía de cuarto de prepa que se me hacía muy bonita, se me hacía muy guapa la mujer y yo empecé a darme cuenta que me atraía mucho, o sea cuando yo le veía era de que me ponía nerviosa y en fin, cosas que nada más me había pasado con los hombres, entonces ahí empecé como un proceso de reconocimiento y expresión.

Entrevistador>> ¿cómo la práctica?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> pues regular, no sé cómo decirlo, así no tengo ningún problema con eso.

Entrevistador>> ¿Como la prácticas?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> (silencio) Pues, en si no... no pues, pues yo como la practico, es, verme, mejor dicho sentirme atractiva, no sé, me gusta no siempre estar igual, cambiar, no sé hasta el peinado, no sé, de la forma de vestir, me gustan las blusas escotadas, faldas, de todo.

Entrevistador>> ¿Como la prácticas?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> Intento que no me quita el sueño, tanto llevarlo como mi cuerpo inminente me lo permiten, tampoco soy así muy liberal de que ahí, hoy tengo ganas, y con el tipo que se me ponga enfrente, gritos y más libre, antes decía ahí o más eso es casi, casi pecado, pero ya ahorita no.

Entrevistador >> ¿Cómo práctica su sexualidad?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>Pues con mucho amor y cariño, si es nada más eso lo que tengo, digo lo único que tengo para dar es eso, porque ni con los materiales.

Entrevistador>> ¿considera que la práctica de una forma plena?

Picante, melancolía y fidelidad>> si, es como todo yo creo que todo se debe de hacer de manera plena.

Entrevistador >> ¿cómo la practicas?

Picante, melancolía y ser adoptado>> trato de ser constante, trato de tener constante en el número de ocasiones, que nos sintamos los dos.

Entrevistador>> ¿Como la prácticas?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> Pues cuando tenía novia, así como que con mucho cuidado por eso de los embarazos, como que así, muy cuidadoso, éramos muy cuidadosos.

*Nota:* La sexualidad es un aspecto importante de las relaciones de pareja, es un aspecto fundamental dentro del desarrollo de una persona, es la máxima expresión de entrega, y conlleva muchas formas en las cuales se puede practicar.

Todos los entrevistados mencionaron practicarla de forma plena, excepto, “Picante, Bronquitis y con la persona esperada” que menciona sólo practicarla en la forma de vestir y de sentirse atractiva, ya que sus ofuscaciones acerca de la virginidad hasta el matrimonio juegan un papel importante en su conducta.

Sin embargo, existe una diferencia entre lo que se dice, lo que se hace y lo que se piensa, ya que aunque las personas entrevistadas mencionan practicarla de manera óptima, vemos que los prejuicios están a la orden como es el caso mismo de “Picante, Bronquitis y con la persona esperada” o “Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado” que menciona haber tenido problemas al principio de dar a conocer su bisexualidad.

Es muy propio ejercer la sexualidad de una manera positiva, teniendo en cuenta el respeto, la tolerancia, la responsabilidad y el cariño, sin embargo, en las personas entrevistadas, podemos darnos cuenta que no hay como tal dichas prácticas.

Para ejemplos podemos darnos cuenta de los embarazos no planeados de “Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo” y “Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo” así como el aborto causado por un producto no deseado por parte de “Dulce, ansiedad y Aborto”.

Además de la falta de acuerdos por parte de las demás personas, ya que mencionan tener relaciones sexuales sin más motivo que tenerlas; Es decir, sin reflexionar sobre lo que se hace, simplemente satisfaciendo el placer sin una mayor motivación e inclusive también cayendo en infidelidades.

Siendo que existe una gama importantísima de expresión de la sexualidad, que puede demostrarse y practicarse de una forma eficiente y con la mejor muestra de placer, amor y respeto, no cayendo en lo “único que puedo dar” como lo menciona “Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos”.

Hay que darle el lugar a la sexualidad, como una parte importante en la vida de una persona, pero sin caer en la exageración de una práctica excesiva ni hacerlo como una fuente única de placer o de dar afecto.

### **Categoría Acervo y expectativa de la vida y vida en pareja.**

Usada para conocer la forma en la cual afrontaran su futuro de pareja en relación a sus experiencias y la expectativa futura.

La utilidad Familiar: Usada para saber las vivencias y conceptualización de la pareja a través de los conceptos y herencias emocionales familiares.

La utilidad Personal: Usada para conocer las cuestiones de las experiencias emocionales, vivencias y expectativa hacia el futuro en relación a la pareja.

Tabla 18

#### *Categoría Acervo y expectativa de la pareja*

Entrevistador>> ¿Cómo ves tu futuro en relaciones de pareja?

Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>> Hay no lo sé, (silencio), pues, realmente pues me espera bien, voy a ser como soy, o sea que, cosa que todavía sino pudo sentir bien, no me siento así como que ya no, no, no ya no puedo, me siento bien para el futuro me siento muy bien la verdad es que si, de aquí en adelante pese a las cosas podrían ser muy diferentes.

Entrevistador>> ¿Cómo ve su futuro de relación de pareja?

Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>> incierto, incierto ahorita totalmente, (risas), la verdad no sé.

Entrevistador >> ¿cómo es tu futuro en cuanto a relaciones de pareja?

Dulce, ansiedad y Aborto>> Ahí, yo creo que, (silencio), yo sí veo una pareja estable, pues si una relación estable, y un hijo blanquito, güerito (risas).

Entrevistador>> ¿crees que podría estar mejor relaciones de pareja?

Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo>> Sí, sí podía estar mejor pero tampoco me carácter, que más pues en que cuando tengo una relación como que son muy no sé, muy dedicada presiento que pues eso como que afecta (silencio), porque como que me siento mucho y a veces no tengo tiempo pero hoy estoy como que qué bienestar y no se siento que veces como y yo, con que... con que... que esté dedicada, muy enfocada que no lo sé realmente no sé.

Entrevistador>> ¿No le interesa estar con alguien más?

Dulce, glaucoma y soledad>> no, fíjate que me han dicho muchas pero ya no estoy para esas cosas, ya no puedo tener relaciones, además de que es un compromiso que yo no puedo solventar por el dinero ya.

Entrevistador >> ¿Qué cosas tendrías que cambiar para tener una mejor relación?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> Pues en si él carácter, él carácter porque si tengo un carácter muy feo

Entrevistador >> ¿Hay algo que te impida cambiar esto?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> Pues, pues no, porque igual hubo un tiempo en él que no vendía, no trabajaba, este, como que entre menos nos veíamos como que más nos acercábamos, porque llegaba ya tarde y así, y ahora como nos vemos más, como que más tenemos conflictos también, igual, es como ayer, él llego a la una de la mañana y yo le pregunte que porque había llegado tarde ¿no? Que se supone que está trabajando y que por muy tarde que se quede a trabajar, como a las 11,11 y medía ya llega a la casa y ayer llego ya muy tarde, y le dije que porque, y me dijo, ah es que fui a ver a la otra... y yo me empecé a reír, osea no me dio ni coraje y yo dije ay mira qué te parece ¿que yo soy tu amante y la otra tu mujer?

Entrevistador >> ¿Cómo consideras que es la construcción de sus vidas juntos?

Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> Bonita,

Entrevistador >> ¿Porque?

Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> Porque hay diferentes atenciones como eso de cariño también... pues sí, nosotros estamos hechos de... ya sabemos lo que estamos haciendo, me sentiría satisfecho si le di casa, me dio familia, les di carrera pero eso no, eso no tengo yo, eso es, estas satisfecho cuando te casas y al final ves a tus hijos que crecieron, porque les diste carrera, les diste cariño, te sientes orgulloso, pero no. Ahí está todo, bueno para mí me da, me da todo lo que necesito.

Entrevistador>> ¿Cómo vez tu futuro con él?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>>(Silencio), pues, Terminar mi carrera, que estemos juntos, que tengamos una casa, un carro, risas, un futuro bonito.

Entrevistador>> ¿Cómo ve su futuro en relaciones de pareja?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> La ve muy incierta, en este momento me siento demasiado insegura, mejor dicho incierta, y del amor en sí, pues me siento desilusionada, y no sé qué es lo que venga, que lo que venga que venga, sé que tengo que abrir mi tengo que creer en la gente, ya lo sé pero la realidad es que sentir es que soy, bueno que no quiero salir o que no quiero relacionar mejor ahora, la verdad eso sí fue importante en mi vida, sino simplemente. Tal vez y puede salir con alguien y quererlo sentirme bien, pero de eso a decir que lo ame, va a ser muy difícil.

Entrevistador >> ¿cómo ves tú futura relación de pareja?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>pues creo que vamos, solucionando problemas entre enojos y tristezas pero ahí vamos.

Entrevistador>> ¿Y en tu vida de pareja?

Picante, melancolía y fidelidad>> mmm, pues tratar de estar estable, es lo que trato de hacer, lo que hago es lo que me gusta hacer y creo que así estamos muy bien y nos gusta así.

Entrevistador >> ¿Cómo ves tu futuro de parejas?

Picante, melancolía y ser adoptado>> hígole, espero que mejor, espero que mejore, pues siento que podemos ser, en mi caso yo un poco más tranquilo y ella en su caso un poco más que tal vez me apoye un poco más, siento que podemos regresar a convivir bien para qué estemos juntos y felices otra vez.



Entrevistador>> ¿cómo considera su vida junto al?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> bien, me siento bien porque ahorita estamos gracias a Dios estables, nos queremos, que a veces nos hacen falta algunas escapadas obtener de nuevo buenas experiencias en pareja, pero la familia que tenemos es muy bonita y creo que es lo importante.

Entrevistador>> ¿Cómo te imaginas tu vida junto a él?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> soltero que llevo muy poco tiempo, estamos muy independientes, el ahorita está terminando su carrera, yo también estoy terminando y en un tiempo quiero seguir estudiando y de hecho ya lo habíamos pensado, en unos tres o cuatro años ya nos estaríamos casando entonces, si todo sigue bien creo que sí.

Entrevistador>> ¿Cómo es el bienestar de estar con él?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> yo creo que bastante adecuado en todos los aspectos, somos muy trabajadores, muy inteligentes, tenemos muchas cosas en común incluyendo la planificación.

Entrevistador>> ¿Cómo ve su futuro de relación de pareja?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> Espero que bueno, aunque tengo que hacer cosas que no estoy haciendo, quien sabe porque no las he hecho.

*Nota:* Después de conocer las emociones vividas, el reconocimiento de la emoción, la construcción emocional en pareja, el análisis de lo que comemos y de las experiencias de vida, podemos hablar del acervo del amor.

Como podemos ver, las personas entrevistadas, muestran tener un acervo del amor en forma positiva, aún con todas las dificultades que presentaron los entrevistados.

Podemos decir que las experiencias de vida de las personas entrevistadas nos hacen planearnos el hecho de que por más duras y conflictivas que parezcan sus relaciones de pareja, tratan de hacer sus mejores esfuerzos en el sentido de mantener el cariño, pero al final, el aferrarse, el construir emociones negativas, hacen que la relación pierda fuerza y por ende, buenas expectativas hacia un futuro atinado.

Podemos decir, que las personas entrevistadas muestran el querer tener una buena relación, sin embargo, las emociones negativas, las conductas negativas y los rencores hacen que las personas tengan un punto de vista dual, por un lado, están felices por sentir el amor, pero por otro lado no logran superar algunas cosas que sus parejas les hayan hecho.

Y para poder estar bien con una persona, necesitamos conocernos, ser buenos con nosotros mismos, compartir emociones positivas, perdonar, crecer y no estar con alguien en pareja si es que nos causa más dolor que placer.

**Categoría infidelidades hechas o conocidas por parte de su pareja.** Usada para conocer qué tan presente está en la vida de la persona entrevistada esta gestión destructiva, bajo un contexto de experiencias vividas a través de la infancia a la adultez.

La utilidad Familiar: Conocer si es que esta conducta es practicada, y por consiguiente, que tanto se puede reproducir en el futuro, a manera de conducta recurrente familiar

La utilidad Personal: Conocer que tan arraigada está en la persona esta conducta destructiva, ya sea en conducta propia o bien, vivida por sus parejas.

Tabla 19.

*Categoría infidelidades hechas o conocidas por parte de su pareja.*

Entrevistador>> ¿Eres fiel?

Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>> (silencio), es que pues no realmente no pero yo pensé que sí lo era, o sea yo digo que sí, pero hice algo que no, la verdad no fue lo mejor, pero no, no lo soy periódico queja, si puedo serlo a pesar de eso la verdad no sé ni por qué lo hice, o bueno igual y mejor hubiera dejado de estar con rodeos y derecho lo conveniente.

Entrevistador>> ¿Eres Fiel?

<p>Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo&gt;&gt; No, bueno, lo digo porque la semana pasada me besé con una chava en una fiesta, la verdad después si tuve un cargo de consciencia pero, ya después se me paso, y no lo volvería a hacer, bueno, eso digo.</p> <p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Has conocido de alguna infidelidad que te hayan hecho?</p> <p>Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo&gt;&gt; No, hasta ahorita no.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿eres fiel?</p> <p>Dulce, ansiedad y Aborto&gt;&gt; Si, bueno, aunque un besito con otro no es tan malo.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; y ¿por qué eres infiel?</p> <p>Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo&gt;&gt; Pues no sé, pues porque lo mejor no me gusto con esa persona y no lo externo.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Entonces en su vida usted fue y le fueron infiel?</p> <p>Dulce, glaucoma y soledad&gt;&gt; Si, pues yo a mis novias, te digo que tenía de a dos, tres o cuatro, y de la que me enteré pues de mi mujer.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Le has conocido alguna infidelidad?</p> <p>Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad &gt;&gt; Pues he dudado, bueno si, una vez me dijo mi hermana que lo vio besándose con otra, pero hasta me enojé con mi mamá, pero pues, ya pasó... no creo...o luego te digo que ayer que llego tarde me dijo bien irónicamente que venía de ver a la otra, ya no sé si me lo dijo en serio o en verdad, pero no creo.</p>
<p>Entrevistador &gt;&gt; ¿Eres fiel?</p> <p>Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida&gt;&gt; Pues sí, ahorita si, antes era más liberal.</p>
<p>Entrevistador&gt;&gt; ¿Has conocido de alguna infidelidad que te hayan hecho?</p> <p>Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado&gt;&gt; sí, pero espérate, fue hace dos años, salí con un amigo al cine y estábamos esperando que empezara la función, faltaban como 40 minutos para la bendita función, entonces nos sentamos a tomar un café y empezamos a platicar de lo que había pasado en esos años que no nos habíamos visto, como 4 o 5 años que no nos veíamos, yo lo conocí en la prepa, entonces salió, me dijo como tú con tal, que salió con una amiga mía, una amiga suya que yo había conocido por el hi5 en ese entonces, que le escribía muchas cosas, yo pensé que era su amigo y no pasaba nada, me dijo que se vez que andaba con ella, y yo le pregunté, hace cuánto tiempo, mi amigo no sabía cuánto tiempo habíamos durado ni en cuanto tiempo habíamos terminado,</p>

dijo, hace como tres años, hay bueno, hasta entonces me enteré que me habían puesto los cuernos, risas, si me dolió, en el momento dije ay no, porque yo me he leído con un concepto de él, pero cuando te enteras de algo de forma extemporánea es feo, sí.

Entrevistador>> ¿has conocido de alguna infidelidad por parte de alguna de sus parejas?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> pues no, mejor dicho no sé si paso con mi esposo, bueno, para quien me ahogo de la vista gorda sí.

Entrevistador>> ¿has conocido de alguna infidelidad que te han hecho?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> sí, con una persona, (silencio), y de ahí como que te va destruyendo, o las cosas como que ya no te llevan a nada bueno, son peleas, son discusiones y tú también lo haces para desquitarse, yo lo hice en alguna ocasión para desquitarme, pero eso ya no trae nada bueno.

Entrevistador>> ¿Has conocido alguna infidelidad por parte de alguien?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> Si.

¿Cómo fue?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> Con él tenía una relación bastante destructiva y fea porque sus primeros años no éramos pareja, primero éramos amigos, y después fuimos amigos con derechos, después sabía que él tenía novia, yo no he sido infiel pero eso parte de la infidelidad, él estaba con ella y aun así estaba conmigo y yo sabía, hasta que me cayó el 20 de mis tonterías y rompí con todo, pero ahorita ya no me afecta

Entrevistador >> ¿has conocido alguna infidelidad por parte de alguna de tus parejas?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>de mi esposo, pues el ya no llegaba a la casa, siempre salía, y lo que un día, que estaba bailando con una tipa, en una fiesta, pero estaba bailando agarrándole las nalgas, ya casi se quería quitar todo ahí.

Entrevistador>> ¿Eres fiel?

Picante, melancolía y fidelidad>> Si

Entrevistador>> ¿Has conocido de alguna infidelidad de alguna de tus parejas?

Picante, melancolía y fidelidad>> no, nada de eso.

Entrevistador >> ¿has conocido de una infidelidad que te han hecho?

Picante, melancolía y ser adoptado>> si, pues ella de repente, bueno ni siquiera fue mi

pareja, igual y no lo podré tomar así, pero si era alguien que me importara bueno, el caso es que me dijo que estaba embarazada, pero el yo sabía que no había posibilidad de que se quedara embarazada porque yo fui muy precavido, aparte de usar preservativo también me contuve al momento de tener el orgasmo, y esperar a salir para que así no hubiera problemas, ahorita ella fuese me lo confesó, y está con otra persona, siendo que el Papa de ese niño que sabe quién sea. Hasta tiene otros hijos con esta persona con la que está ahorita.

Entrevistador >> ¿eres fiel?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> No, desde que me hicieron lo mismo y si veo que la chava es cariñosa y demás, lo soy. De hecho he sido infiel muchas veces.

*Nota:* La infidelidad se ha convertido en una conducta muy recurrente en las personas, tanto es así que inclusive pasó de ser un delito a no serlo, en las leyes del Distrito Federal, sin embargo, este cambio de leyes es simplemente un reflejo de la conducta en general de las personas.

La infidelidad es una falta de respeto hacia la pareja, y muy pocas veces se suele perdonar o superar, esto debido a que se pierde el sentido de pertenencia hacia la pareja, el respeto, la confianza, la seguridad y muchas veces se vive en una fantasía de que la persona que lo provocó, no lo volverá a hacer.

Como podemos ver, la infidelidad está presente en 14 de los quince entrevistados, ya sea por que hayan sido víctimas, o bien practicada por su parte, las consecuencias de vivir con estas emociones negativas auestas, es que se puede vivir tomando estas conductas como algo “normal”.

No es un secreto que ser fiel no sólo acarrea respeto, responsabilidad y construcción de emociones positivas. Acto que se ve reforzado con una buena convivencia emocional, construcciones emocionales positivas, buena solución de conflictos y con una práctica sexual excelente, utilizando los ejemplos y ejercicios mencionados con anterioridad.

**Recuerdos Familiares.** Usada para conocer la memoria corporal de la persona, así como la herencia emocional, por consiguiente de las enfermedades y formas de concepción de la vida.

La utilidad Familiar: Conocer los recuerdos de la familia, así como también su memorización para ver la tendencia que se tiene a repetir este patrón en otros miembros de la familia.

La utilidad Personal: Conocer las emociones más presentes con el fin de poder ver la raíz emocional de dichas enfermedades así como su tendencia a repetir las emociones.

Tabla 20

*Categoría emociones que estén presentes en la familia*

Entrevistador>> ¿Qué recuerdos tienes en torno a tu familia?

Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>> De lo que más me acuerdo es cuando nos salíamos a pasear, esos lo que más recuerdo, (risas), no sé cómo que yo quería ir a lugares en donde tuviéramos que llevar muchas cosas, así como para acampar o cosas así, hasta ahorita, como que eso me gustó.

Entrevistador>> ¿Qué recuerdos tienes en torno a la familia?

Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>> pues que, recuerdo que cuando era más niño, recuerdo que había cumpleaños y se reunía casi toda la familia, tíos, sobrinos, etc. y conforme fue pasando el tiempo, o teníamos llama sedado fuimos creciendo, como que los cumpleaños ya no eran, ya cada vez iba menos gente al cumpleaños o así, como que fue perdiendo fuerza.... Pero. Pues, recuerdos así fuertes, pues alguna vez haber visto pelear a mis papás, la muerte de mis abuelos y tal vez algún cumpleaños, alguna Navidad, en el cual hayamos estado mucha gente, de esos de lo que más me acuerdo.

Entrevistador >> ¿qué recuerdos tienes en torno a la familia?

Dulce, ansiedad y Aborto>> recuerdo más como que desconoce si vamos a fiestas como

que los sábados y domingos eran los días de fiesta, (risas), todos los domingos había bautizo sabía primeras comuniones, había 15 años, bodas ser los menos era así como que vamos ir a la fiesta de la vecina, de la comadre, de la vecina, del hermana, de todos, de todo mundo tenemos fiestas hiciera así como que íbamos pero siempre lo regresábamos comió a mi Papa, como que todos así unidos y en familia no la pasábamos muy bien porque íbamos a las fiestas y que nos metíamos a bañar y ahora sigo yo, que no, que ahora sigue tu hermana y que nos íbamos a la misa y a comprar el regalo.

Entrevistador>> ¿Qué recuerdos tienes en torno a la familia?

Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo>> en torno a la familia pues si son recuerdos muy bonitos pero principalmente son de las salidas que hacíamos a caminar a lugares a comer, a celebraciones de cumpleaños, fechas importantes más que nada.

Entrevistador>> ¿qué recuerdos tiene en torno a la familia?

Dulce, glaucoma y soledad>> los recuerdos bonitos, si, de cuando salíamos o hacíamos fiestas o platicábamos de eso más me acuerdo.

Entrevistador >>¿quien estuvo al tanto de ti?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> Entre mis papas y mis hermanos porque en si te digo que mismo papas trabajaron un tiempo y mi papa se puso malo y pues lo operaron y quien estuvo a cargo de nosotros fue mi hermana era la que se encargaba de cuidar a mi mama, porque, en ese entonces mi mama lavaba ropa de otras personas, entonces sí, entre todos, porque yo fui la más pequeña, porque lo más grandes cuidan a los más pequeños, pero si entre todos.

Entrevistador >> ¿Qué recuerdos tiene en torno a la familia?

Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> Pues agradable porque, todo estaba muy lejano pero se comunicaban, no había teléfono más que por carta y ya decían ya nació otro bebé y se comunicaban para comunicar que ya había otro miembro en la familia.

Entrevistador>> ¿qué recuerdos tienes en torno a la familia?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> pues fuimos muy buenos momentos, cuando estaba pequeña íbamos mucho de paseo y aun así con ellos una más grande, aunque hasta cómo los cinco años era muy enfermiza, y después me la pasé

para reponer ese tiempo perdido y si salíamos muchísimo, antes me quedaba en el hospital, o en mi casa porque estaba enferma de las páginas sobre la garganta, o de pie respiratorias, pero en si como que hemos salido y a la fecha nos gusta salir también, creo que es de lo que más tengo recuerdo, de cuando nos arreglábamos o no salíamos de paseo a cualquier lado, a veces me importaba, el chiste era salir, al parque, o un balneario, o al cine, o a un jardín, el chiste era salir

Entrevistador>> ¿Qué recuerdos tiene en torno a la familia?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> Pues, me acuerdo de yo, de mi familia, de mis hijos, de las alegrías que le dan a uno por sus evoluciones, cuando crecen, pasan sus materias, cuando se esfuerzan, cuando cumplen con sus estudios, también me vienen recuerdos cuando ellos se enferman, la preocupación y la angustia de estar con ellos, cuando se enferman.

Entrevistador>> ¿Qué recuerdos tienes en torno a la familia?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> Pues, cuando iban por mí al kínder, es lo que más recuerdo, que yo siempre venía a platicar y pláticas, risas, bailando o brincando y platicando mucho.

Entrevistador>> ¿qué recuerdos tienes en torno a la familia?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> yo porque después de muchos esfuerzos tengo recuerdos más agradables, durante mucho porque estaba yo muy enojada, que porque habían dejado sola, de que estaba gorda, pero pesar de que por mucho tiempo estuve con coraje hacia ellos he ido superando estos y entendiéndolo, tal vez mis recuerdos no son tanto del pasado sino del presente, lo que pasamos en familiar lo que hacemos, o mejor dicho el tiempo que compartimos juntos lo disfruto mucho.

Entrevistador >> ¿Qué recuerdos tiene en torno a su familia?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>Pues por los recuerdos malos, pues por el maltrato que nadie me trataba bien, por eso tengo recuerdos horribles de cómo me faltaban mis tíos y mi mamá.

Entrevistador>> ¿Qué recuerdos tiene desde su infancia hasta su edad actual?

Picante, melancolía y fidelidad>> de que me acuerdo, pues que, de niño recuerdo que andaba jugando no recuerdo qué edad tenía pero si me gustaba mucho cuando me la



pasaba jugando, de niño, de cuando jugaba desde lo que más me acuerdo.

Entrevistador >> ¿Qué recuerdos tienes en torno a la familia?

Picante, melancolía y ser adoptado>> pues, que eran demasiado unidos al principio, cuando yo era niño, que eran muy unidos pero no sé qué pasó en el camino que se empezaron a separar todos y a alejarse.

Entrevistador >> ¿qué recuerdos tienes en torno a la familia?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> Pues cuando cenamos, es lo que más recuerdo, porque es lo que más hacemos.

*Nota.* Como podemos ver, la familia es indispensable para la formación de las personas, una convivencia apropiada va a hacer que sus miembros vivan en una forma armónica, construyendo emociones buenas y desechando toda memoria corporal negativa.

Para todo esto, se tiene que tener un sentido de pertenencia, un lugar dentro de la familia, una actividad que los haga identificarse como miembros de esa familia.

Muchas veces por falta de tiempo, por estar alejados, se tiende a olvidar todo esto, se pierde el contacto y el buen trato, para pasar a tener sólo una convivencia básica y rituales básicos.

La familia puede mostrar un nexo bueno entre los miembros de la familia, si es que la familia comparte buenas emociones, pero si hay conductas negativas, es difícil tener esto; Con un solo miembro que se lleve mal con otro, el equilibrio se pierde y la familia pierde objetividad de construir cosas buenas.

Como pudimos ver, en esta categoría, las personas entrevistadas practican sólo lo básico en cuanto a rituales, y por si fuera poco, también se pueden ver las diferencias y fricciones que existen entre las personas y sus familias.

Algunas otras cosas, hechos, hacen que las personas vivan en una gama de emociones negativas, como lo que pasó con “Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos” cuando menciona que su madre vivió en la calle por algún tiempo.

Estos eventos hacen que la madre herede emociones negativas, y ella a su vez, va a vivir con ellas pasándolas a sus hijos, y así, siguiendo esta cadena si es que no se sabe romper.

Las emociones que se construyen en familia, son de una gran significancia, para eso hay que darse cuenta que todos los miembros deben de contribuir a una construcción positiva emocionalmente hablando, aceptando errores, siendo compasivos y mostrando amor.

**Categoría Pareja emblemática.** Usada para conocer si es que la persona tiene o tuvo una relación simbólica a fin de conocer sus expectativas futuras o modificación de las mismas.

La utilidad Familiar: Sirve para conocer la tendencia de las personas a actuar de determinada forma, influenciadas por su historia de vida, sus vivencias, su interacción familiar y sus expectativas futuras.

La utilidad Personal: Es útil para darse cuenta si es que hubo una persona con la que se entregaran más cosas o se hicieran más emociones constructivas, así como el porqué.

Tabla 21

*Categoría Pareja emblemática*

Entrevistador >> ¿Tuviste una pareja emblemática?

Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>> mi amigo, el para mí, él es... es lo máximo. Es la mejor persona que he tenido, así, me marcó mi vida... le fui infiel a mi novio por estar con mi amigo, pero... para mí, mi amigo era mi verdadero novio...incluso mi novio sabía que estaba con él.

Entrevistador >> Entonces ¿Tuviste una pareja emblemática?

Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>> Pues, tanto así no, ¿has escuchado la canción de Poli de zoé?

Entrevistador >> Si

Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>> pues así me pasó, en la secundaria estaba así, perdido por una chava, soñaba con ella, le daba recaditos, pero nada de nada, ni me peló y creo que a veces hasta le molestaba que hiciera eso.

Entrevistador >> ¿Tuviste una pareja emblemática?

Dulce, ansiedad y Aborto>> Hubo alguien que la verdad me marcó mucho, con uno la verdad fue muy bonito, cuando estaba yo la Universidad había un chico, lo que me llamó la atención del era que tocaba la guitarra y era así como hay que padre, él fue muy, muy buena onda porque platicábamos de algo y nos entendíamos muy bien de la escuela, de las materias, de los maestros y era toda si bien padre, hasta de mí hasta de mi trabajo yo llegaba y le decía, le contaba cómo me había ido, cosas de mi casa y le escapa y fue así muy bonito representativo para mí porque me hace sentir que era muy valiosa, que era muy, si le podía decir las cosas que yo le esperaba a él, y él me inspiraba a mí para que los dos saliéramos adelante, saliéramos adelante en la escuela.

Entrevistador>> ¿Has tenido una pareja emblemática?

Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo>> Si la última persona que tuve fue muy bonita pertinente no estuvo tan bonito

Entrevistador>> ¿Por qué?

Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo>> nosotros fue cuando pasamos a cuarto semestre, nos conocimos... nos llevamos muy bien vivíamos por el rumbo, hemos de vivir como 10 minutos de mi casa, nos llevábamos bien nunca nos peleamos, tenemos puntos en común de hecho resulta que di Tella no nos podemos ver pero nos llevábamos muy bien tenemos muy cosas en común muchas cosas en común nos gusta casi lo mismo y tenemos casi exactamente la misma edad y pues prácticamente nos la pasábamos muy bien pero este pero si te gustó mucho se relacionó llevamos muy bien y todo estaba muy bien todo estaba muy tranquilo.

Entrevistador>> ¿Tuvo alguna pareja emblemática?

Dulce, glaucoma y soledad>> si, pues la última de ahí en fuera puestos fueron iguales, pero si esta última fue la que no tuve más cariño, yo creo que porque, fue

con la que tuve mis hijos, aunque también fue porque la primera no era productiva, no era fértil, y la segunda se pasó de fértil(risas).

Entrevistador>> ¿Tuvo alguna pareja emblemática?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> pues mi esposo, ¿Por qué? Porque , con él fue con quien mejor me sentí, sentía que me quería, que me daba amor y era detallista, pero igual y ya se le pasó la euforia, luego me pregunto qué hubiera pasado si mejor no me hubiera casado con el...lo malo... es que a veces pienso que hubiera estado mejor con alguien más.

Entrevistador>> ¿Entonces su novia de adolescente fue la más importante para usted?

Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> Pos sí, con la del bailongo, igual y tengo a mi mujer, pero nadie me quita la sensación de...éramos el uno para el otro.

Entrevistador>> ¿Tuviste alguna pareja emblemática?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> pues te digo que...el chavo que murió (llanto) (silencio) la verdad... es que ni fuimos novios, pero por el acercamiento que tuve con el... teníamos poquito tiempo de conocernos pero, fue él, y siempre lo recordaré.

Entrevistador>> ¿tuvo alguna persona emblemática antes de su esposo?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> no, él es el papá de mis hijos y por eso creo yo que me casé con él, me gustó mucho y a veces piensa en la posibilidad de cómo pudo ser mi vida si no hubiera casado con alguien más, pero no,

Entrevistador>> ¿Tuviste alguna pareja emblemática?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> mi novio actual, el me trata muy bien, la verdad es muy cariñoso, se preocupa por mí, nunca había conocido a nadie como él...es el.

Entrevistador>> ¿Tuviste alguna pareja emblemática?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> ¿Quién más sino mi ex novio? El me marcó de por vida, nos entendíamos a la perfección, estábamos comentadísimos, teníamos planes, te digo que cuando terminamos

caí en una horrible depresión.
Entrevistador >> ¿tuviste alguna pareja emblemática? Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>Si, pus las actual, aunque no sea el papá de mis hijos.
Entrevistador>> ¿Tuvo alguna pareja emblemática? Picante, melancolía y fidelidad>> mi esposa, por eso me casé con ella, porque las otras parejas que tuve no fueron del todo mi agrado, por eso las terminé, pero mi esposa es única.
Entrevistador >> ¿Tuviste una pareja emblemática? Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> pues sí, mi novia, mi ex novia, ella...ella fue un amor muy bonito, bien dicen que el primer amor no se olvida.

*Nota:* Como pudimos ver, todas las personas entrevistadas mencionan haber tenido un nexo emocional con alguna persona.

El sentido de esta categoría, fue ver cómo las personas suelen depositar sus carencias, o suelen siquiera llevarse de una forma decorosa con alguien, pensando en que esa persona es o fue una relación de ensueño.

Claro está, en que hay personas que emocionalmente hablando se parecen más, son bondadosos, risueños, serios, pensativos, en fin. Hay una amplia gama de posibilidades de poder conocer a una persona que congenie con nosotros.

Sin embargo esto no significa que tengamos que vivir pensando que lo que pasó o lo que se tiene no es posible encontrarlo en ningún otro lado, o peor aún, que sin esa persona, nuestra vida pierde color y sabor.

Todas las personas mencionaron haber tenido a una persona que las marcara, inclusive “Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo” mencionó a una persona que ni siquiera fue su pareja; Hay que tener un grado inmenso de apego como para querer algo que no se tiene.

El sentido de esto es, ver que muchas veces las personas se quitan a sí mismas, sentido y expectativa positiva hacia tener una relación de pareja buena, no se puede vivir siempre con fantasmas que marcan lo que fuimos y lo que seremos.

**Categoría principales problemas con la pareja.** Usada para conocer la construcción emocional de la pareja, arreglo de conflictos y concepción de nuevas expectativas después de los problemas.

La utilidad Familiar: Es útil para conocer los principales problemas en la pareja, para así poder ver la forma en la cual la familia contribuye de manera directa o indirecta a estos problemas

La utilidad Personal: Sirve para poder conocer los principales problemas en la pareja, las formas de solución y las marcas emocionales que dejan los problemas si no se resuelven de una manera óptima.

Tabla 22.

*Categoría principales problemas con la pareja: Fragmentos de las Entrevistas*

Entrevistador>> ¿Cuáles son los principales problemáticas?

Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>> La única y principal fue que yo salía con otro, si, cosa que en sí el otro no era mi novio, de repente estábamos pero así (silencio).

Entrevistador>> ¿Porque salías con alguien más?

Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>>Por qué (silencio) hay, (silencio), porque no lo podía dejar, (silencio).

Entrevistador>> ¿Cómo intentaron solucionar este problema?

Agrio, asco por la comida y ser infiel sin haberlo pensado>> No se pudo, con el que andaba, con el que era mi novio pues un día, como que quería poner atención en cosas que no me había puesto atención antes, como con detalles o cositas así. Pero con mi amigo pues no he hecho nunca fuimos nada y no tuve nada que solucionar fue así como que, él sabía que yo tenía novio, pero yo tampoco le quise hacer daño, porque el principio insistía, pero después, yo le dije

que sí, que ya no quería, como que ya había desgastado las cosas yo, y pues por eso nada más.

Entrevistador>> ¿Cuáles han sido sus principales problemáticas?

Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>>Nuestras principales problemáticas... han sido, este, faltas de acuerdos, este, no sé, algún rencor, corajes que se quedan y que orillan a otro a hacer tonterías.

Entrevistador>> ¿A qué te refieres?

Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>> Desde que me hizo enojar y le voy a regresar el coraje, así

Entrevistador>> ¿cómo solucionabas sus problemas?

Dulce, Amibiasis y mala relación con la mamá de su hijo>> Pues hablando y diciendo la situación que pasó, antes era que queríamos resolver las cosas en inmediato y ahora es esperar a que estemos tranquilos, no sé uno o dos días después... pero te digo, son días en los cuales tienes una angustia terrible, igual ella, porque me ha dicho que cuando nos enojamos, nos sentimos como con ansias, o saber que está haciendo el otro, si estará pensando ella en mi o al revés.

Entrevistador >> ¿Cuáles son sus principales problemas?

Dulce, ansiedad y Aborto>> (silencio), que, (silencio), y al final empezamos a ser, a ofendernos, él empezó ofender mis ideales, por eso empezamos a pelear, ya que no quería ir al cine él empezaba que no, que mejor promociona cervezas o preparamos a donde él quería, no nos ponemos de acuerdo, como que se nos llevamos la contraria y lo que él quisiera humo que a fuerza quería, y siempre lo contrario de lo que yo quería

Entrevistador >> ¿no pudieron resolver sus problemas?

Dulce, ansiedad y Aborto>> Pues, no, bueno me dolió mucho la cabeza cuando tenía problemas y pensaba mucho, decía mejor ya deja de pensar, porque sin éste se va mucho, y me dolió muchísimo la cabeza

Entrevistador >> ¿Cuáles eran sus principales problemáticas?

Dulce, ansiedad y Aborto>> Pues principalmente de eso, como que yo quería ser una cosa y él hacia otra

Entrevistador >> ¿qué emociones estuvieron implicadas en estos problemas?

Dulce, ansiedad y Aborto>> yo creo que los celos (silencio) porque por ejemplo (silencio) yo quería ir al cine y él pensaba que porque quería ver una película de no ser de cualquier cosa y ya pensaba que aquello que ver al cine porque ya me gustaban ver a los chicos, los actores y como que cosas así,

Entrevistador>> ¿cuáles son sus principales problemáticas?

Dulce, Condromalacia y sin contacto con el padre de su hijo>> ya ni me digas... enojos, no me suele entender con mis parejas, enojos, enojos, yo como que trato de imponerme, que se haga lo que yo quiero, aunque sea por cosas mínimas, y es que luego me paso con mis novios...así... aunque tenga novio, me gusta coquetearle a los chavos, o si voy a una fiesta así, no sé, pero al final ellos se dan cuenta, y pues.... Creo...que a veces.... Por eso no me tratan en serio, ni yo los tomo en serio, ay no sé, es muy enfermo, todas mis relaciones han sido muy enfermas.

Entrevistador>> ¿cuáles eran sus principales problemáticas?

Dulce, glaucoma y soledad>> fue la falta de límites, como aquella no hacía algo para poner a nuestros hijos en línea, no te digo que fue el problema que pasó, y yo con eso como que no me he enfrentado el corazón, aunque sea mi hijo pero cómo es eso de que me quería golpear, ella no le puso los límites que debería de ponerle.

Entrevistador>> ¿No lo intentaron solucionar?

Dulce, glaucoma y soledad>> no, para nada, después vino el chamaco y me dijo perdón, y esto y lo otro, yo le dije que no había problema, que quien me habla, le hablo, no tengo nada en contra de nadie, pero de ahí en fuera a que me arriesgue atenderlo.

Entrevistador >> ¿Cuáles son sus principales problemáticas?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> Pues te digo que a mí me molesta mucho su carácter, o por ejemplo, mis sobrinitos que son bien inquietos, muy traviosos, osea a él todo le molesta, él quiere llegar y que nadie le haga ruido, que nadie le moleste, y pues eso es imposible, porque vivimos juntos, entonces, son niños, y no se calman hasta que se duermen, entonces ese ha sido uno de



nuestros problemas y otro es que él tiene dos hijas y pues ahora sí que él ha visto por sus hijas y a pensar de que luego ellas le han dicho de cosas, él está para sus hijas, cuando quieren dinero, cuando quieren dinero él va, vivieron un tiempo con nosotros y después de que se salieron de con nosotros, hablaron muy mal de nosotros entonces le digo, yo creo que no era ni mi responsabilidad ni mi obligación y sin en cambio yo bien que mal las saqué adelante como pude, entonces le digo no hubieran hablado bien de mí, mejor no hubieran hablado y así se hubiera quedado, yo ya ni me hubiera enojado, eso sí me molesta, porque a él le hacen las cosas, bueno son sus hijas, igual y él se tiene que aguantar pero yo no, en ese aspecto no, yo no, te digo soy de carácter muy fuerte pero yo creo que soy muy rencorosa en ese aspecto, o muy orgullosa, no sé, que si me haces mejor así lo dejo, y si te vi, ni te conozco y ya san se acabó el problema, pero bueno.

Entrevistador >> ¿Cómo solucionan estos problemas?

Dulce, Preeclampsia y miedo a la soledad >> Él me dice es que no tienes que ser así, platicamos y en si llegamos al mismo asunto y yo sigo pensando lo mismo y él igual.

Entrevistador >> ¿Cuáles son sus principales problemas?

Dulce, sordera y en pareja en los últimos años de su vida>> pus, el tiempo más que nada, porque a mí me gusta salir a vender mis cartones y el fierro viejo, y mi mujer dice que le da miedo que salga, y que no le doy tiempo a ella por estar allá vendiendo... pero es algo que me gusta a mí, me ejercito...hago deporte... me llevo mi lanita... ¿Por qué habría de dejarlo? Y ella insiste en que lo deje, pero yo no quiero, y no quiero, y no lo voy a dejar.

Entrevistador>> ¿Cuáles han sido sus principales problemáticas?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> Mmmmmm, cuáles han sido, yo creo que estamos apenas ajustando las cosas para ponernos de acuerdo, hemos tenido apenas como rencillas, pero no, no hemos tenido ningún problema, pero sí hemos tenido algunas discusiones de tiempos, de amistades, de horarios, de días y cosas así

Entrevistador>> ¿cómo el solucionado esto?

Dulce, Triglicéridos altos y muerte de su novio anhelado>> yo trato de dar mi opinión pero no imponerla, y él es igual, él me dará su opinión y tratamos de llegar a un consenso, si llegamos a un punto medio, si no se puede tratamos de ser fríos en cuanto a ver qué es lo que más nos convendría.

Entrevistador>> ¿Cuáles son sus principales problemáticas?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> yo creo que su carácter, tiene un carácter muy fuerte, él como que, su educación es machista, y a mí, pues me gusta lo equitativo, me gusta más igual, pero él sigue con esas ideas machistas con las que incluso a mí me enseñaron.

Entrevistador>> ¿Cómo solucionan sus problemas?

Picante, arritmia y pasar desapercibida una infidelidad>> pues hablando, pero regularmente lo que él dice es lo que se dice por último, pero también mi carácter me hace ver que tengo que hacer cosas diferentes, encararlo o hacerle ver que no tengo nada que ver con alguien más y que no tiene por qué ponerse celoso, y a veces aunque se enoja me visto de una forma para que se dé cuenta que no soy de su pertenencia.

Entrevistador>> ¿Cuáles han sido sus principales problemáticas?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> Pues ahorita no hemos tenido problemas, bueno a veces me da pena decirle lo que siento, o lo que opino por no tener problemas.

Entrevistador>> ¿y tú regularmente como solucionar los problemas con sus parejas?

Picante, Bronquitis y con la persona esperada>> Hablando, platicando yo creo que es lo indispensable la confianza y la comunicación.

Entrevistador>> ¿Cuáles son sus principales problemáticas?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> que, (silencio), que tal vez, (silencio), nunca nos encontramos en el lugar adecuado, no, no sé cómo explicarlo.

Entrevistador>> ¿no llegaban a los mismos acuerdos?

Picante, comer como consuelo e incertidumbre por otra buena relación>> si, cuando te digo que mis pasiones mi carrera, te puedo decir que cuando

terminamos, terminamos por que no podía vivir a través de él, así como yo me doy cuenta él también se dé cuenta de eso.

Entrevistador >> ¿Cuáles han sido sus principales problemáticas?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>Con los niños, que no son de él y también que él no trabaja, desde hace un año que él no le echa ni pa' tras ni para adelante.

Entrevistador >> ¿cómo solucionar sus problemas?

Picante, enfermedades respiratorias y con nuevo papá para sus hijos>>pues hablando, de momento si lo solucionamos pero luego ya ni siquiera nos acordamos en qué quedamos.

Entrevistador>> ¿Cuáles han sido sus principales problemáticas?

Picante, melancolía y fidelidad>> mmmm, pues como toda pareja, los caracteres chocan, me he informado y me he dado cuenta que durante los primeros tres años de relación es cuando uno saca a flote todas las costumbres y todas las cosas como es uno, todo eso se la floten tus primeros años de relación de pareja y es cuando te das cuenta si hay algún carácter que no le guste a tu pareja, y deben solucionarlo, hay que ser comprensivos.

Entrevistador>>¿Cuáles han sido sus principales problemas?

Picante, melancolía y ser adoptado>>pues, (tose), perdón, puede que estuvimos con mi mamá y eran los insultos hacia mi persona, de todo lo que me decían, resultaba no me hacían sentir menos o a un lado, y mi pareja merecía, hay que salirnos de ahí, porque vivíamos en la misma casa de mi familia, me decía, le gusta estar así, lo que fue eso, hasta hace poco, un año, el año pasado ya que no salimos.

Entrevistador >> ¿cómo lo solucionaron?

Picante, melancolía y ser adoptado>> fue saliéndonos, (risas), así solamente se solucionaron las cosas, pero sí era de lo que más nos llegábamos a enojar, yo por seguir con mi familia tratando de aceptarla y por su parte ella diciéndome, tratándome de abrir los ojos.

Entrevistador>> ¿Cuáles han sido sus principales problemáticas cuando tienes pareja?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> pues más que nada la seguridad, como que me siento inseguro y ya las celo mucho o de cualquier cosita.

Entrevistador>> ¿cómo solucionabas sus problemas?

Dulce, Nerviosismo y en búsqueda de alguien especial>> pues viendo sus contraseñas o sus mensajes, pero aun así, me quedaba la espina.

*Nota:* Como podemos ver, las emociones negativas están presentes, y los problemas que se tienen son producto de las emociones destructivas.

Como pudimos ver, los principales problemas de las personas entrevistadas son: los enojos, los insultos, las faltas de respeto, la mala relación con los hijos, y la falta de comunicación.

Todo esto, nos hace reflexionar hacer de lo que necesitamos cambiar.

Después de leer todas las categorías de las personas entrevistadas, podemos darnos una idea de que es lo que debemos cambiar a modo de poder emprender una nueva relación. Todas las personas entrevistadas, nos hacen ver que para que una relación de pareja funcione de manera óptima, lo primero que se tiene que hacer es, volver a hacer un análisis de nuestra historia de vida, saber porque emocionalmente actuamos de tal o cual forma,

La mala relación con la familia, hijos, insultos, coraje, tristeza, dolor, miedo; Como pudimos ver, es muy común poder observar los problemas, estos problemas son prácticamente los acabamos de mencionar.

Lo que podemos observar, es un reflejo de los problemas emocionales, propios y después por parte de la pareja o de la familia.

## CONCLUSIONES

Si no se maneja de una manera propia, la relación de pareja de una persona puede ser una cuestión negativa dentro de su vida, llena de miedos, soledad, emociones negativas, celos desmedidos, destrucción de la paz mental, desequilibrio corporal e inclusive deterioro mental.

No sólo basta con tener una buena comunicación con la pareja para poder estar bien, para poder tener todos los frutos que se pueden obtener.

Se necesita un nuevo trabajo, una serie de actos que nos hagan reflexionar y actuar acerca de la importancia de una visión generalizada dentro de las cuestiones de la pareja.

Cuestiones como el amor, el entendimiento, el manejo de las emociones, la construcción de emociones positivas, el perdón, la bondad y la comunicación misma va a hacer que poco a poco no sólo que cambie nuestra relación de pareja, sino el mundo.

Un mundo de personas equilibradas y disciplinadas no va a tener infortunios sociales, grupos delictivos, violencia intrafamiliar o carácter social negativo.

Primeramente, tenemos que hacer un acuerdo, un acuerdo que pueda mantener nuestras capacidades afectivas y de equilibrio mental y emocional.

Este acuerdo, tiene que ser un compromiso, con nosotros mismos y después con los demás, este compromiso. El compromiso tiene que ser por una congruencia, por la búsqueda de un equilibrio, de un comportamiento que nos permita avanzar.

Si carecemos de compromiso hacia nosotros mismos y hacia lo que hacemos vamos a perder credibilidades en cuanto a las expectativas de lo que hagamos.

Es muy común ver gente que no tiene compromiso por sí misma, pierden la disciplina de las cosas y se pierden una y otra vez.

Hay que decidir que el compromiso es vital, así como también la confianza en sí mismo para hacer las cosas, la confianza en sí mismo es la llave del éxito así como la disciplina es la llave del triunfo.

No es un secreto que mientras que tengamos consistencia en nuestro trabajo, vamos a tener las condiciones necesarias para poder establecer nuevas cuestiones adyacentes en nuestra vida.

Hay personas que siguen preguntándose ¿Para qué o para quien vivimos? Siendo que la única respuesta a eso, es: Vivimos para vivir, y como tal necesitamos respetar nuestra vida y la de los demás, incluyendo a la pareja y a la familia.

El poder manejar nuestras emociones, nos va a hacer ampliar las dimensiones de nuestras emociones y nuestra propia conducta, modificándola de una manera positiva.

Tenemos que trabajar con una nueva fuente de ideas, es decir, saber que nuestras emociones van a dominar lo que comemos y lo que padecemos.

Conocer la teoría de los cinco elementos será importantísimo para poder entender la forma en la que el cuerpo y la mente se conectan.

Recordemos que la teoría de los cinco elementos nos marca la relación corporal:

Tierra: Sabor dulce, ansiedad, bazo, estómago.

Metal: Sabor picante, tristeza, pulmones, intestino grueso.

Agua: Sabor salado, miedo, riñones, vejiga.

Fuego: Sabor Amargo, alegría, corazón, Intestino delgado.

Madera: Sabor Agrio, Ira, Hígado, vesícula Biliar.

Entendiendo esta relación, vamos a poder entender la interrelación de nuestras emociones y como saber controlarnos, para así poder formar un equilibrio absoluto.

Hay que observar nuestra vida, observar nuestros detalles, para poder darnos cuenta en donde están nuestras complicaciones.

No de la nada hay temporadas en las que preferimos un sabor que otro, que sentimos un molestar, o que esperamos a que la enfermedad sea incontrolable para darnos cuenta que tenemos órganos y tejidos.

Reconociendo que cada uno de los elementos se relaciona a un trabajo para cada órgano y tejido, vamos a entender que el equilibrio entre las emociones y por adjunto del cuerpo, necesita un equilibrio.

Hay q tratar de equilibrarnos, dejar pasar las cosas, reconocer lo que sentimos, para así poder hacer una reacción en cadena.

Si nos controlamos ante algún suceso, vamos a poder controlar nuestra forma de comer, así como también aminoraremos las enfermedades que podamos padecer.

Goleman (1996) hace una analogía de como poder manejar las emociones, menciona que para actuar de manera adecuada, se deben de tomar como indicadores luces para poder poner en marcha nuestra conducta; Luz roja: Detenerse, calmarse y pensar antes de actuar; Luz amarilla, comunicar como nos sentimos, proponernos un objetivo positivo, pensar en las consecuencias de nuestros actos; Luz Verde, poner en práctica el mejor plan.

El poder manejarnos de esta forma, va a hacer que tengamos un equilibrio emocional bastante bueno, va a hacer que controlemos nuestra ira, y que por ende, controlemos nuestras acciones y palabras, sólo falta entrenarnos poco a poco ante estas situaciones en nuestra vida.

El poder tener un control emocional va a hacer que vayamos estableciendo patrones de conducta más equilibrados y adecuados para poder solucionar las cosas de una manera fructífera, no abusando de los sabores, ni buscándolos de forma desenfrenada.

Hay muchas personas que al primer estímulo, se hacen daño, pierden coherencia de lo que pasa y empiezan a lastimarse con una cadena de pensamientos negativos, se alteran sus nervios, cambian sus expresiones faciales, las emociones llegan a sus estómagos, para posteriormente instalarse en el órgano que corresponda dependiendo el sabor que se prefiera.

El equilibrio emocional va a hacer que nuestras emociones negativas como la ira, el resentimiento y el deseo desmedido vayan desapareciendo, mediante el control, el manejo de emociones.

Amador (2011) menciona que el humano sólo utilizó el dualismo y la fragmentación para una mejor facilidad de comprender al humano mismo, es por tal, que no tenemos que caer en la visión estrecha fragmentaria del cuerpo.

Ya una vez mediado esto, vamos a poder establecer emociones positivas y también trabajar hacia una sexualidad positiva, teniendo en cuenta que la práctica sexual, no es sólo el acto, sino una compartición de amor, energía, respeto e intimidad que no se comparte con nadie más.

Saber expresar la sexualidad es poder estimular a la pareja, disfrutar del sexo sin caer en excesos de continuidad, monotonía o abusos hacia físicos y psicológicos hacia la pareja.

No se necesita más que una buena educación sexual para saber que la pareja misma va a sentirse plena en ese plano, haciendo a un lado las cuestiones negativas en ese terreno.

Debemos de construir una nueva visión del mundo, respetando a la pareja, encantar de nuevo el mundo en el que se vive, hacer que vivamos en un lugar en donde ninguna persona tenga el poder para hacer ofender o para desequilibrar una relación.

Hay que vivir en un mundo en el cual la pareja viva como si estuviera en una burbuja, no dejando que otras personas dañen la relación, ni mucho menos que la pareja misma se lastime.



Viviendo en interacción con los demás pero teniendo un límite, un límite en el cual sus actos, comentarios, palabras o emociones no ofendan o afecten el rumbo del sentimiento más hermoso del mundo como lo es el amor.

Berman (1987) Menciona que el desencantamiento del mundo es un escenario en el cual el mundo mismo se convierte en una enorme administración y vive en un estado de violencia.

No cabe duda, de que este mundo está lleno de muchas cosas negativas, pero también de cosas positivas, lo que importa es quedarnos con las cosas buenas, y no darle el poder a las cosas negativas que nos dañen, o que dañen a los que queremos.

No hay que caer en el hecho de pensar que estamos en un mundo en el que convivimos con muchas destrucciones: “Adicción al cigarro, a la bebida, al internet, a los juegos de azar, a las relaciones destructivas y, ¿Por qué no?, al mismo sufrimiento. A todo aquello que nos brinde la promesa de poder afrontar nuestra realidad de otra manera, de que nos dé a cambio esa “tranquilidad” o, en el caso contrario, que nos brinde emociones fuertes ante la ausencia del sentido de la vida” (Herrera & Chaparro,2010,p.251)

Para poder tener un cambio, se tiene que trabajar tanto corporal como emocionalmente, con cada una de las cosas que corresponden estos trabajos.

A través de todo este estudio, nos dimos cuenta de las interacciones que existen en los elementos de las entrevistas, así como también en las vidas de las personas.

Es decir, de todas las personas entrevistadas, todas mostraron tener algún momento difícil en su infancia, situación que se complicó si relacionamos esa categoría, con la categoría de edad

Ya que como pudimos ver, todos los entrevistados han pasado por eventos difíciles no importando si su edad fuera corta o larga.

Ahora bien, todas las categorías tienen conexión entre sí, ya que todas muestran información que se une para poder tener así una visión interconectada de las personas.

Por ejemplo, si observamos las categorías de sabores y enfermedades, vamos a poder observar que están relacionadas entre sí con las enfermedades padecidas.

Todos estos elementos de las entrevistas nos hacen ver que las conexiones entre las emociones, las situaciones que se viven, así como las enfermedades padecidas tienen razón de ser.

Todos los entrevistados, parecieron no mostrar conocimiento de estas situaciones, sin embargo, al analizar esas situaciones, nos damos cuenta que existe una gran asociación entre las emociones, el cuerpo, las enfermedades y la vida.

Es entonces cuando podemos hablar de que las cosas no están realmente separadas, nada es autónomo en el estudio del cuerpo y sus emociones.

De las personas entrevistadas, pudimos observar que sus enfermedades fuertes padecidas se unifican con su emoción prevalente en ese tiempo o incluso hasta el día de las grabaciones.

Como sabemos, es malo estancarse en una emoción, y como hemos visto, las personas suelen quedarse en una emoción, retroalimentándola con lo que comen, lo que piensan y lo que quieren pensar.

## REFLEXIONES

El investigar y profundizar acerca de las emociones y de las relaciones de pareja, me hicieron cavilar hacia un camino en el cual las personas pueden tener una mejor relación con ellos mismos y con su pareja.

Tomando en cuenta a la antigua medicina China, el manejo de las emociones, la buena comunicación, el respeto y la construcción emocional positiva, quisiera proponer una serie de instrucciones, instrucciones para hacer tener una mejor calidad de vida en cuanto a la salud, las emociones y el amor.

Estas son instrucciones para hacer la vida de las personas más equilibrada, placentera, son cuestiones que se pueden manejar de una manera sencilla.

1. Conocer nuestra dualidad mente-cuerpo. Para así conocer nuestra relación, Sabor-Emoción-Enfermedades y memoria corporal, y hay que recordar que “Las emociones y los sentimientos tanto tiempo alimentados no se evaporan, quedan guardados en la memoria corporal y brotan, más temprano que tarde, como enfermedades orgánicas y psicológicas” (López, 2002, p.311).

Es por eso que para poder cambiar nuestra calidad de vida mediante lo que comemos y lo que guiamos emocionalmente hablando, haciendo uso de la meditación y de la inteligencia emocional.

2. No idealizar. Ser realistas ante la búsqueda y elección de la pareja, quitándose la idea de una pareja emblemática o perfecta, ya que se puede vivir esperando a una persona inexistente o en un pasado imposible de retroceder.

3. No depender. Los apegos son muy malos, nos hacen, sufrir por lo que no se tiene y si ya se tiene se sufre por no perderlo, la única forma de poder ser libre es no depender de nada ni de nadie para ser feliz, y a saber que la pareja es indispensable para que una persona sienta amor, pero que esta persona no sea su única fuente de afecto.

4. No abusar de la pareja. Abusar de la pareja mediante enojos, gritos, sexualidad, insultos, emociones negativas como los celos excesivos, comparaciones, infidelidades y fastidios en general, desgastan la relación, y muchas veces son motivos de la separación.

Es por eso que el respeto sexual, emocional y personal es indispensable para una buena relación de pareja. Sin ataduras, celos excesivos por miedo a perder a las personas. Recordemos que “la posesión como principio de vida acarrea mucho sufrimiento” (López, 2002, p.325).

5. Sanar malestares Físicos y Emocionales. Sanar nuestras emociones destructivas, alimentarse de una mejor forma, no abusando de un sabor en particular, practicar la meditación y guiar nuestras emociones propias hacia algo constructivo va a hacer que nos relacionemos de una forma más óptima con la pareja.

6. Mantener emociones positivas. La pareja es un parte aguas entre las emociones que se pueden construir, regularmente la pareja es la persona con la que más años de vida se pasan, se comparten cosas que no se comparten con ninguna persona más, es por eso que hay que mantener el equilibrio emocional, para una relación estable.

12. Mantener lazos emocionales, sexuales y corporales. Mantener las emociones positivas, mantener una buena vida sexual, respeto, y vínculo emocional con la pareja va a ser importantísimo para poder convivir con la pareja de una forma bonita, hay que darle el valor que merece a la pareja, manteniendo un vínculo corporal a través del besarse por ratos largos, abrazarse, y mantener una sinergia y energía positiva en las relaciones sexuales va a mantener el sentido de pertenencia y amor.

12. Perdonar y crecer. Hay cosas que muchas veces las personas no pueden dejar de lado, cosas que atacan la integridad de las persona, situaciones tales como la aceptación y omisión de infidelidades, golpes físicos, psicológicos u otro tipo de daño a la pareja, Pero si es que los problemas tienen solución, es mejor

perdonar que vivir con una piedra en la espalda todo el tiempo, que nos motivará a actuar de forma negativa hacia la pareja, haciendo una cadena de emociones destructivas insoportable.

Estas instrucciones tienen como finalidad mantener una buena relación de pareja, para así poder tener una mejor calidad de vida a nivel emocional, de seguridad, estima y apoyo; Es indispensable motivarse a hacer esto, ya que las buenas emociones, se transmiten, y es mejor transmitir una emoción constructiva a una destructiva.

Las relaciones de pareja están pasando por una grave crisis, las ofensas, los disgustos, las infidelidades, los gritos, los divorcios, los embarazos no deseados y las demandas son cada vez más recurrentes hoy día, pero está en nosotros cambiar, para así poder cambiar con nuestra pareja y darle una mejor calidad de vida no sólo a la pareja, sino a la gente que nos rodea.

Ahora bien, hablar de las relaciones de pareja, no es sólo hablar de eso, de la pareja, sino también que también es hablar de familia, de hijos, de miedos, de descendencia, de educación.

Me he dado cuenta que la gente en este tiempo suele ser muy somera, muy hiriente y muy desobligada, no existe el altruismo y el apoyo, mucho menos el sentimiento de comprensión.

Existe siempre un sentimiento de rivalidad, de ser el mejor, de hablar mal a las espaldas del otro, de sentirse menos mal que el otro, de criticar, de herir, de no pensar en por qué alguien hace algo, y claro, mientras exista esto, no puede existir una buena convivencia.

Es por eso, que muchas personas asumen que la vida es de determinada forma, suelen pensar que la vida es fea, mala o difícil, siendo que muchas veces esa idea es meramente adquirida, para después ser reproducida y retroalimentada con lo que comemos y las emociones que elegimos recalcar.

No puedo hablar de una manera de convivir de mejor manera en pareja, en familia y con amigos, pero sí puedo decir, que en principio de cuentas, para poder cambiar a los demás, hay que revisar lo que hace uno mismo, las palabras que dice, las intenciones con las que se vive, el apoyo que se da y lo que se deja de hacer para estar mejor con uno mismo.

Si cada uno rompe la barrera de sufrir, de estancarse en una emoción, de salir de su hoyo, su fastidio, su ira, su sufrimiento o cualquiera que fuese su situación, estoy seguro de que podría ser una mejor persona, para poder así establecer lazos mucho más agradables, con su pareja, con su familia y consigo mismo.

Y para hacer esto hay que dejar de echarles la culpa a otras personas de lo que uno vive, de sufrir sin encontrar un porque, hay que dejar que las cosas fluyen, que las emociones pasen, para poder así no seguir sufriendo por algo. Sólo así podemos estar bien, y todo esto viene al caso, porque la pareja es la fuente más cercana que se tiene, es la persona que suele conocer más de nuestras emociones, de nuestros miedos, frustraciones, deseos, anhelos, pensamientos y demás.

Luego entonces, podremos tener una relación de pareja óptima, sin hacer sufrir al otro, y por consiguiente a los otros. Llámese, hijos, hermanos, padres o gente allegada.

El motivo de toda esta Tesis, fue darnos cuenta de lo que hacemos, de lo que vivimos y de lo que sentimos para componer nuestro camino, para dejar de hacer cosas destructivas a fin de tener una mejor calidad de vida.

Si vivimos una vida en pareja destructiva y nos hacemos daño, no sólo sufriremos por eso, sino que sufriremos por no tener un buen complemento en cuidados, atenciones, respeto, autoestima, felicidad, sueños, así como estabilidad emocional propia y de nuestra familia actual así como de nuestra futura y probable descendencia. Nosotros tenemos la decisión de cambiar o seguir el mismo camino recorrido, tal vez, no sólo recorrido por nosotros solos, sino por nuestros predecesores.

## BIBLIOGRAFÍA

- Amador José A; M (2011) El quehacer científico en psicología desde la filosofía de la ciencia. Tesina de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Beauregard, A; Bouffard, R; & Duclos, G. (2005) *Autoestima para quererse más y relacionarse mejor*. Madrid, España: NARCEA.
- Berman, M. (1987) *El reencantamiento del mundo*, Chile: Cuatro Vientos.
- Branden, N. (2001) *La psicología de la autoestima*. Barcelona, España: Paidós.
- Carmona, E. y Guzmán, R. (2007) *La ira*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Campadello, P. (2001) *Feng Shui del amor*. España: Edaf.
- Campos, J. (2011) *El problema Epistemológico de lo Corporal dos propuestas explicativas del cuerpo humano*. México: CEAPAC.
- Capra, F. (1998) *El punto Crucial ciencia, sociedad y cultura naciente*. Buenos Aires, Argentina: Troquel.
- Cattaneo, R. & Tizziani M. (2010) De Descartes a Montaigne. La constitución de otra subjetividad ante la crisis de la racionalidad moderna. *INGENIUM. Revista de historia del pensamiento moderno*, N° 3, enero-junio, 3-21.
- Chia, M; Chia, M; Abrams, D; y Carlton, R. (2001) *La pareja multi-orgásmica*. España: Neoperson.
- Dahlke, R. (2005) *El alma que cura la salud como camino*. Barcelona, España: Robinbook.
- Dethlefsen, T.y Dahlke, R. (2003) *La enfermedad como camino*. Barcelona, España: Debolsillo.

- Goleman, D. (2003) *Emociones Destructivas cómo entenderlas y superarlas*. Barcelona, España: Kairós.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia Emocional*. Barcelona, España: Kairós.
- Gonzales, K. (2005) *El amor: Su construcción Cotidiana*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Herrera, I. y Chaparro, G. (2008) *Una aproximación al proceso órgano – emoción I*, México: CEAPAC.
- Herrera, I. y Chaparro, G. (2010) *Una aproximación al proceso órgano – emoción II*, México: CEAPAC.
- INEGI; Indicadores de demografía y población, Natalidad y Fecundidad, Población, Hogares y Vivienda, México: Instituto Nacional de Estadística y geografía. 2006 <http://www.inegi.org.mx/Sistemas/temasV2/Default.aspx?s=est&c=17484>. Visitado (21 de Mayo del 2011).
- INEGI; Indicadores de demografía y población, Nupcialidad, Divorcios, Población, Hogares y Vivienda, México: Instituto Nacional de Estadística y geografía. 2009. [http://www.inegi.org.mx/lib/olap/consulta/general\\_ver4/MDXQueryDatos.asp?proy=nup\\_div](http://www.inegi.org.mx/lib/olap/consulta/general_ver4/MDXQueryDatos.asp?proy=nup_div). Visitado (21 de Mayo del 2011).
- Jiménez, I. (2006) *Diccionario del Código Da Vinci*. Madrid, España: Edaf.
- Kaltenmark, M. (1982) *La filosofía China*. Madrid, España: Morata.
- Livio, M. (2006) *La proporción áurea, la historia de Phi, el número más sorprendente del mundo*. Barcelona, España: Ariel.
- López, S. (2006) *Órganos, emociones y vida cotidiana*. México: Los Reyes.
- López, S. (2006) *El cuerpo humano y sus vericuetos*. México: Miguel Ángel Porrúa.



López, S (2002) *Historia del Aire y Otros olores en la Ciudad de México 1840-1900*, México: CEAPAC.

López, S (2002) *Lo Corporal y lo Psicosomático Tomo I*. México: CEAPAC & Plaza y Valdés.

Molina Ana G, P. (2011) *La Obesidad como síntoma del comer compulsivo y su construcción psicosomática*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Pujadas, J. (1992) *El método biográfico: El uso de las Historias de vida en ciencias sociales*. España: CIS.

Reid, D. (2003) *El Tao de la Salud, el sexo y la larga vida*. Barcelona, España: Urano.

Rivera María del Rocío, M. (2011) *El cáncer de mama: un proceso psicosomático*. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Xirau, R. (2005) *Introducción a la historia de la filosofía*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

# ANEXOS

# (Anexo 1)

## Guía de entrevista

### **Datos generales**

- Nombre
- Edad
- Fecha de Nacimiento
- Lugar de Nacimiento
- Estado Civil
- Hijos-numero, edades, escolaridad, ocupación, con quien viven.
- Escolaridad
- Estatura
- Peso
- Grupo Sanguíneo
- Religión
- Ocupación

### **Vivienda**

- Zona
- ¿Cómo es su casa o departamentos?
- ¿Cuánto tiempo llevas viviendo ahí?
- ¿Dónde vivías antes?
- ¿En qué periodo?
- ¿A qué se debió el cambio?
- ¿Servicios con los que cuenta la vivienda?
- ¿Cómo es la construcción?
- ¿Qué elemento predomina más?
- ¿Cómo lucen las calles cerca de tu domicilio?
- ¿Con quienes vive?

## **Actividades**

- Descripción de un día normal y de un fin de semana/pasatiempos
- ¿Tienes alguna actividad Extra?
- ¿Qué actividades disfrutas más?
- ¿Qué actividades no te gustan?

## **Alimentación**

- ¿Cuántas comidas haces al día?
- ¿A qué hora, con quien y en dónde?
- ¿Por lo general que comes?
- ¿Qué alimentos consumes más o te gustan más?
- ¿Qué alimentos evitas comer?
- ¿Qué cosas se te antojan más?
- ¿Cómo comes?
- ¿Haces algo mientras comes?
- ¿Generalmente como es tu estado de ánimo mientras comes?
- ¿Cómo es tu apetito?
- ¿Qué comes entre comidas?
- ¿Cómo fue tu alimentación en general
- ¿Qué recuerdos tienes en torno a la comida?
- ¿Cuáles han sido los sabores preferidos durante la vida?

## **Sueño**

- ¿Cómo duermes?
- ¿Cuántas horas?
- ¿Cómo es tu sueño?
- ¿Cuál es tu sensación cuando te levantas?
- ¿Qué es lo primero que piensas cuando te levantas?

## **Salud**

- ¿Padeces de alguna enfermedad crónica, alergias, malestares físicos?
- ¿Qué enfermedades Importantes has padecido?
- ¿Padeces de alguna enfermedad a menudo?
- (Sólo si hubo padecimiento) Concepto de tu cuerpo, antes y después del padecimiento
- Integrante de su vida que presente su padecimiento
- ¿Cuáles han sido las enfermedades más frecuentes en tu familia?
- ¿Cuál de ellas ha sido más frecuente o de que te enfermas más?
- ¿Cuál ha sido el tratamiento, cómo se curan en tu familia?
- ¿A quién le comunica si se enferma?

### **Padecimiento**

- ¿Qué emoción tienes con en el padecimiento y que tenga la mayor parte del tiempo o del día?
- ¿Has llegado a experimentar alguna crisis debido a tu padecimiento?
- ¿Qué pasa si es así?
- ¿Qué haces?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Con que emoción es con la que relacionas el padecimiento?

### **Afecto en la infancia**

- ¿Cómo consideras que fue tu infancia?
- ¿Qué emociones predominaron en tu infancia?
- ¿Cómo solucionabas los problemas de niño?
- ¿Tuviste algún conflicto emocional que consideres fuerte en tu infancia?
- ¿Quién lo provocó, cómo?
- ¿Cuál sabor era tu preferido de niño?
- ¿Quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en tu infancia?

### **Afecto en la adolescencia**

- ¿Cómo consideras que fue tu adolescencia?
- ¿Qué emociones predominaron en tu adolescencia?
- ¿Cómo solucionabas los problemas de adolescente?
- ¿Tuviste algún conflicto emocional que consideres fuerte en tu adolescencia?
- ¿Cómo fue?
- ¿Cuál sabor era tu preferido de niño?
- ¿Quién o quiénes eran la principal fuente de afecto en tu infancia?
- ¿Cómo te veías en el aspecto del amor?

### **Autoconcepto**

- ¿Cómo te describirías?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ti?
- ¿Qué es lo que menos te gusta de ti?
- ¿Hay cosas de tu personalidad a las que te aferres?
- ¿Cómo te hubiera gustado ser?
- ¿Cuál es tu sabor preferido?
- ¿Cómo te relacionas con las demás personas?
- ¿Dónde te desenvuelves con mayor facilidad en el trato con las personas?
- ¿A qué se debe?
- ¿Con quién has o estas vinculado emocionalmente?
- ¿Cómo crees que te perciban los otros?
- ¿Cuál es la emoción que ha experimentado con mayor frecuencia a lo largo de su vida?

### **Familia e Historia**

- ¿Por cuantas personas está compuesta tu familia de origen?
- Datos generales de cada uno de ellos
- ¿Dónde nacieron tus padres?
- ¿Quién te formó?

- ¿Cómo consideras o calificarías la educación que te brindaron?
- ¿Cómo te llevas con cada uno de los integrantes de tu familia?
- ¿Con quién te llevas menos o mejor y porque motivos?
- ¿Quiénes se llevan mejor en tu familiar?
- ¿Qué es lo que más te gusta de tu familia y lo que te disgusta?
- ¿A qué persona de tu familia te pareces más emocionalmente?
- Nacimiento: Condiciones Emocionales durante Embarazo, Condiciones económicas durante el Embarazo, Alimentación de la madre, Medicamentos/Tratamientos durante el embarazo, Servicios médicos durante el embarazo, tipo de parto, lactancia.
- ¿Qué recuerdos tienes en torno a familia?
- ¿Tienen algún Ritual o Rutina?
- ¿Qué recuerdos tiene desde su infancia hasta su edad actual?
- ¿Cuáles han sido los momentos más difíciles de tu vida?
- ¿Cuáles han sido los momentos más felices de tu vida?
- ¿Qué emociones que vive al interior de su familia?

### **Conceptualización de Pareja**

- ¿Qué es para ti una pareja?
- ¿Cuántas parejas emocionales has tenido?
- ¿Qué aspectos debe de tener?
- ¿Consideras que debe de complementarte haciendo cosas que tú no haces por ti?
- ¿Cómo debes actuar en una relación de pareja?
- ¿Cómo debe de actuar él/ella en la relación de pareja?
- ¿Qué emociones se deben compartir en la relación de pareja?

### **Pareja actual/Ultima**

- ¿Cuánto tiempo llevan juntos?/ ¿Cuánto tiempo duraron?
- ¿Cuáles han sido sus principales problemáticas?

- ¿Cómo las solucionan?
- ¿Qué emociones estuvieron implicadas en estas problemáticas?
- ¿Cómo sueles actuar con tu pareja?
- ¿Cómo suele actuar él/ella?
- ¿Consideras que tu pareja cumple con las expectativas que mencionaste anteriormente?
- ¿Porque sigues con él/ella?

### **Reconocimiento de Emociones**

- ¿Qué emoción es la que predomina cuando estás en tu relación de pareja?
- ¿Cómo reconoces que es lo que estás siendo en una emoción?
- ¿Cómo reconoces las emociones que tiene tu pareja?
- ¿Bajo qué emoción sueles actuar con tu pareja?
- ¿Qué emociones construyen entre los dos?

### **Sexualidad**

- ¿Qué opinas de las mujeres?
- ¿Qué opinas de los hombres?
- ¿Cuál sería tu ideal de belleza?
- ¿Qué es para ti la sexualidad?
- ¿Cómo practicas tu sexualidad?
- ¿La practicas de una forma plena?
- ¿Existe algún acuerdo entre ustedes en cuanto al ejercicio de su sexualidad?
- ¿Qué valores o cuestiones están implícitos en tu ejercicio sexual?

### **Bienestar**

- ¿Cómo consideras que es la construcción de sus vidas juntos?
- ¿Cómo ves tú bienestar con él/ella?



- ( Solo si tiene familia ) ¿Cómo ves el bienestar de la familia que han formado?
- ( Solo si tiene familia ) ¿En qué cosas positivas o negativas ha influido o influyó tu relación marital con respecto a la formación de tus hijos?

### **Infidelidad**

- ¿Eres fiel?
- ¿Has conocido alguna infidelidad que te hayan hecho?

### **Acervo y expectativa de la pareja y la vida**

- ¿Tienes alguna idea generalizada en cuanto a la pareja?
- ¿Hay cosas que no hayas superado en cuanto a algo suscitado entre ustedes?
- ¿Tendrías miedo a dejarlo/a?
- ¿Cómo ves tu futuro de relación de pareja?
- ¿Qué es el amor?
- ¿Puedes sentirte mejor en tus relaciones de pareja?
- ¿Puedes sentirte mejor en tu vida?
- ¿Consideras que podrías estar mejor?
- ¿Qué cosas tienes que cambiar para tener una relación de pareja plena?
- ¿Qué te impide cambiar?