



Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"La osteoporosis un proceso emocional visto desde lo corporal y lo psicosomático"

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A(N)

**Yaira Catalina Rodríguez Hernández**

Director: Lic. **Gerardo Abel Chaparro Aguilera**  
Dictaminadores: Mtra. **Irma Herrera Obregón**  
Mtra. **Laura Castillo Guzmán**

Vo.Bo.

A large, stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to the director or a member of the thesis committee.

Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, 2021



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## **Agradecimientos**

Le doy gracias a la Universidad Nacional Autónoma de México, por permitirme estudiar mi carrera de psicología y por brindarme a grandes profesores que me enseñaron no solo cosas académicas sino también para que yo me desarrollara como una gran persona, así mismo gracia a la UNAM conocí a grandes amigos, que me ayudaron a seguir con mis sueños.

También le agradezco al Lic. Chaparro Aguilera Gerardo Abel, por ser mi asesor en la producción de esta tesis, así mismo por acompañarme y resolver mis dudas que me iban surgiendo en el desarrollo de este gran trabajo.

Así mismo le agradezco a mis padres Catalina Hernández Espíritu Santo y Rafael Rodríguez Giles, por apoyarme, y aceptando mis decisiones que yo tomaba, así como el darme la vida, ya que sin ellos yo no estaría en este mundo y no podría hacer mí objetivo de vida, así mismo les agradezco por aun a pesar de los problemas económicos que teníamos nunca escatimaron para mis estudios y por eso les estoy muy agradecida, y si tuviera que elegir a mis padres los volvería a elegir, así mismo gracias porque siempre cuando me quería rendir, nunca me dejaron, y siempre me motivaban para que le siguiera estudiando.

Le agradezco a mis hermanas Guadalupe Rafaela Rodríguez Hernández y Angélica Vanessa muchas gracias por apoyarme y estar al pendiente de mí, gracias porque sé que ustedes buscan lo mejor para mí, gracias porque me apoyaban con algunos materiales que me pedía la universidad y que muchas veces no los encontraba y ustedes me apoyaron para encontrarlos, gracias por escucharme, y estar en esos momentos en donde la vida a veces nos daba trancazos muy fuerte, y en general muchas gracias por ser mis hermanas.

Gracias a mi sobrino Santiago Rafael Hernández Rodríguez por apoyarme durante mi estudio de la escuela, ya que me ayudaba para que siguiera estudiando, así como apoyarme con algunas tareas que me dejaban en la carrera, y porque siempre cuando estaba estresada, sabía como sacarme una sonrisa, y a que me relajara en los momentos más estresantes en la universidad, muchas gracias, y tú sabes que eres mi niño.

Gracias a mi sobrina Grisell Sánchez Rodríguez, por siempre estar ahí para apoyándome, y sacándome sonrisas con las cosas que dice, así como ver las cosas de una manera muy distinta, y gracias porque me enseña a cuestionarme sobre algunos asuntos de mí vida.

Gracias a mí sobrina Leah porque me recuerda lo que es ser inocente, y tener una gran valentía, porque en su corta edad ha enfrentado cosas muy fuertes, pero las ha podido sacar como una gran guerrera que es.

A mis amigos muchas gracias por siempre creyendo en mí, y porque sonreímos, y nos enojamos durante la carrera pero siempre sacábamos los trabajos adelante, así como nos divertíamos, o me recomendaban alguna serie para que la estuviera escuchando mientras hacía la tesis, o me preguntaban sobre cómo iba con ella, y de verdad eso me motivaba para seguir escribiendo, muchas gracias, así como me pasaban información sobre algunos temas que yo no sabía mucho, muchas gracias porque sé que les podría preguntar por cualquier cosa relacionada con ella.

Y sobre todo gracias a mis abuelas, Ernestina Espiritu Santo y Rosa María Giles, que me enseñaron mucho sobre el amor, hacia la familia, el ser una mujer valiente, y que muchas veces se tuvieron que quedar calladas para evitar conflictos, gracias porque a partir de ellas es que yo estoy aquí, y fueron una gran inspiración para hacer esta tesis, ya que ellas tuvieron la enfermedad de la osteoporosis y este es un homenaje para ellas y una dedicatoria, ya que a raíz de la osteoporosis mis abuelas, le surgen otras enfermedades las cuales causaron que se fueran de esta dimensión, y les estoy muy agradecida, por haber sido su nieta, y porque tal vez no conviví mucho con mi abuela materna, pero lo poco que me enseñó lo llevo en el corazón, así como todos los recuerdos que tengo con mi abuela paterna, que me enseñó muchas cosas y siempre llevaré en mí recuerdo algunas charlas que tuve con ella.

Y gracias a la persona que me permitió conocer su historia de vida, que me tuvo la confianza para realizar este trabajo, y permitirme conocer una gran parte de su vida privada, y poder estudiar su caso, para conocer el origen de esta enfermedad silenciosa pero muy dolorosa.

# Índice

Resumen .....	i
Introducción .....	1
1. La visión de la osteoporosis desde la medicina tradicional. ....	4
1.1 Concepto y función del hueso. ....	4
1.1.1 Anatomía del hueso. ....	5
1.2. Antecedentes de osteoporosis. ....	7
1.3 Definición de osteoporosis .....	9
1.4 Diagnóstico .....	11
1.5 Causas.....	14
1.6 Tratamiento.....	16
1.7 Prevención .....	17
1.8 Conclusión del capítulo .....	19
2. Principios básicos de lo corporal y lo psicosomático .....	22
2.1 Emociones .....	22
2.1.1 Las emociones en la sociedad .....	27
2.1.2 Las emociones en los mexicanos .....	31
2.2 Sentimientos .....	33
2.3 Deseo.....	36
2.4 Cuerpo .....	39
2.4.1 Las emociones cómo influyen en el cuerpo.....	41
2.4.2 Relación órgano emoción .....	48
2.4.3 La ley de los cinco elementos .....	53
2.4.4 La alimentación.....	61
2.5 Proceso de salud y de enfermedad .....	73
Capítulo 3. Metodología.....	82
3.1 Historia de vida .....	82
3.2 Cuadro de hechos significativos .....	89
3.3 Análisis de categorías .....	114
3.4 Ruta de construcción.....	123
4. Reflexión.....	123
Conclusión.....	131
Referencias. ....	135

## Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo identificar cuáles emociones influyen para que la osteoporosis aparezca a través de una historia de vida que se le hizo a una mujer, que padecía dicha enfermedad.

En la historia de vida que se realizó, se observó que la carga de emociones muchas veces se empieza desde que estamos en el vientre de nuestra madre, así mismo que el no tener una forma de poder dejar fluir nuestras emociones provocan que estas tengan estragos en nuestro cuerpo, así como en nuestra salud, provocando que se produzca alguna enfermedad, ya sea leve o crónica degenerativa, que en algunas ocasiones sí, no nos volteamos a ver, es muy probable que perdamos la vida.

Durante este trabajo se abordó la enfermedad desde dos enfoques, como lo ve la medicina y sobre las causas biológicas que favorecen para que aparezca la osteoporosis, así como un análisis a partir de la historia de vida, y sobre los hechos que llevaron para que la Sr, H, padeciera la enfermedad de la osteoporosis, y cómo es que fue su alimentación desde que era una recién nacida, así como algunos hechos significativos que pudieron propiciar para que ella empezara a moverse en la vida con sus emociones más dominantes y que le imposibilitaron hacer ciertas actividades de su vida.

Además, se abordan algunos conceptos de lo psico corporal, que son importantes para entender la relación órgano-emoción y sabor, los cuales nos explican cómo es que se puede llegar a tener ciertas enfermedades en la vida, y cómo las podemos prevenir, a través de expresar nuestras emociones y sentimientos de una manera mucho más sana.

## Introducción

En México hemos empezado a normalizar la violencia que actualmente vivimos, sin ponernos a pensar las consecuencias que esto conlleva y cómo es que nos puede afectar en nuestras vidas, además hemos empezado a ver con normalidad que las personas padezcan una enfermedad crónico degenerativo, y también que mueran de estas, aunque en la actualidad nuestra esperanza de vida es cada vez, más larga, parece ser que la consecuencia para esto es que existan nuevas enfermedades, además de que se tenga una mayor población que la padezca, así mismo, ciertas enfermedades las categorizamos para cierta edad, de acuerdo a nuestras etapas de la vida, por ejemplo el Alzheimer, se suele mencionar que es una enfermedad para la gente que ya está grande de edad.

Así mismo en las ciudades se ha visto que a lo largo de la historia como cada vez nuestro ritmo de vida se ha modificado, dado que antes no existía tanta población, ni se observaba tanto tráfico en las calles, además no había tanta delincuencia como actualmente, esto ha conllevado que las personas cada vez se vean más cansadas, enojadas y tristes o en algunos casos con miedo e inseguridad con el simple hecho de salir a la calle, llevando con esto que las personas desconfían unas de otras, por otra parte la ciudadanía empieza a sentir enojo y rencor ante los delincuentes y la manera en que las leyes de autoridad ejercen sus funciones, dado que todos los días se escuchan noticias de violencia, basta solo con prender la tele, la radio, o el entrar las redes sociales para darse cuenta que los mexicanos están cansados.

Por otra parte también se encuentra el sector médico el cual hace una gran brecha entre las personas con bajos recursos y los que tienen más beneficios, dado que muchas veces se puede observar en los hospitales, que no cuentan con los materiales y el medicamento para ciertas enfermedades por su alta demanda que tienen en la población, llevando consigo una situación de saturación de recursos, además de que si la persona no cuenta con un seguro médico, muchas veces los costos son muy elevados.

Así mismo, en México en el 2017, se estipulaba que una de las principales consecuencias para los descensos eran las enfermedades cardiacas, seguida por

enfermedades del hígado, tumores malignos y de diabetes y por último de accidentes, aunque no muchas veces se hace una correlación de cómo las emociones influyen para que estas enfermedades sigan o se puedan controlar, además de los alimentos que muchas veces ya contienen muchos químicos que en ciertas dosis suelen ser dañinas para la vida de las personas, dado que en México la mayoría de su población, consumen mucho el refresco, sin que leen lo que conlleva esta bebida, además como ya lo mencione arriba, nuestra vida suele ser demasiada agitada, nos comemos lo que encontramos, y que sea más rápida, sin importarnos el contenido nutricional, al proporcionarnos a nuestro cuerpo, es por esto que podemos estar obsesos, pero eso no quiere decir que estemos alimentados adecuadamente.

Es por esto que desde la perspectiva de lo corporalidad y lo psicosomático, se analizará, sobre cómo es que se desarrolla una enfermedad crónico degenerativa como es la osteoporosis, dado que esta enfermedad, muchas de las personas mayores, la padecen, sin embargo no se menciona mucho en México, o solo la tomamos como una enfermedades que solo es para las personas mayores, sin ponernos a pensar, cuales son las emociones que surgen para que aparezca dicha enfermedad, dado que no todas las personas mayores la padecen pero hay algunas que sí, así mismo ver la alimentación para conocer cómo es que esta influye junto con las emociones para que aparezca dicha enfermedad.

El presente trabajo, trata sobre analizar cómo es que se construye el padecimiento de la osteoporosis y qué emociones son las que están involucradas para que se presente dicho padecimiento, a través de una historia de vida de una mujer de 62 años.

Es por esto que en el capítulo uno se verá la visión de la medicina tradicional como es que ve la osteoporosis, empezando viendo las funciones que tiene los huesos dentro de nuestro cuerpo, y cuál es la anatomía de éste, así como los antecedentes que se tiene de la osteoporosis, dado que se tiene conocimiento a través de las momias, que la osteoporosis, no es una enfermedad moderna, sino que desde hace mucho tiempo ha estado presente, así mismo se define sobre qué es la

osteoporosis, como es que se trata, así como de cuanto es que cuesta los medicamentos, y el tratamiento para la osteoporosis, también en este capítulo se verá sobre cómo es que se puede prevenir la osteoporosis, por otra parte, al final del capítulo se da una reflexión y una justificación de porqué la psicología puede observar este padecimiento desde la tradición psico corporal, y como es que las emociones influyen para que aparezca la enfermedad.

Por otra parte en el capítulo dos, se verá los principios básicos de lo corporal y lo psicosomático, en donde se abordará sobre qué son las emociones, y cómo estas se encuentran dentro en la sociedad, así mismo se abordará los sentimientos, y porque no son igual que las emociones, también se habla sobre los deseos, qué son estos, y como es que fluyen en nuestra vida, además se habla sobre qué es el cuerpo, y cómo es que influye las emociones dentro de nuestro cuerpo, dado que estas si no las podemos expresar de una manera adecuada, y no las permitimos expresarlas nos podemos llegar a enfermarnos. También se menciona la ley de los cinco elementos, la alimentación y cómo es que, ésta influye en nuestra salud, además de los sabores y cómo es que se relacionan con las emociones, cabe señalar, que en este capítulo también se abordará sobre la familia y el proceso de salud y enfermedad.

En el capítulo tres, se aborda la historia de vida, sobre cómo es importante, y que es en sí, la historia de vida, así mismo se realizó un cuadro de hechos significativos, los cuales son los hechos más importantes que se encontraron en la historia de vida para la Sr. H, además se realizaron categorías que se basan en el cuadro de hechos significativos, así mismo se realizó el análisis para la ruta de construcción de la enfermedad de la osteoporosis. Con respecto al capítulo cuatro se hizo una reflexión sobre cómo es importante el podernos ver a nosotros mismos, y el preocuparnos por nuestra salud, y nuestras emociones.

# 1. La visión de la osteoporosis desde la medicina tradicional

## 1.1 Concepto y función del hueso

Cada ser humano posee, 206 huesos sin contar los supernumerarios o sesamoideos. Cada uno de estos huesos, en conjunto forman el esqueleto, así mismo el hueso es una unidad dinámica, y cada uno de ellos es un órgano vivo en constante movimiento que está conformado por diversos tejidos (Blazquez, 2012; S/a, 2014).

Por otra parte el tejido óseo, cubre el 18% aproximadamente del cuerpo humano, además de que desempeña seis funciones básicas importantes en el organismo como son (Blazquez, 2012 y .S/a, 2014).

1. **Sostén.** El esqueleto es el soporte de los tejidos blandos y el punto de apoyo de los tejidos óseos. Así mismo hay huesos que soportan mucha carga como las extremidades inferiores, también la columna vertebral y la pelvis, es por esto que estos huesos son más duros.
2. **Protección.** El esqueleto protege a los órganos internos más vulnerables en el momento de existir una lesión.
3. **Asistencia en el movimiento.** Los huesos actúan como palancas, en el área en donde se insertan músculos y tendones, en esta función los huesos interactúan como agentes pasivos, mientras que los músculos son los activos, los cuales mueven el cuerpo óseo.
4. **Homeostasis minerales.** El hueso almacena diferentes minerales entre ellos se encuentra el fósforo y el calcio, los cuales contribuyen a la solidez del hueso, así mismo éstos liberan a la sangre los minerales necesarios para mantener el equilibrio en el cuerpo, el cual se conoce como homeostasis, además de distribuirlos a todas las partes del cuerpo.
5. **Producción de células sanguíneas.** En algunos huesos se encuentra una médula que es conocida como “la médula ósea roja”, está produce los glóbulos rojos, glóbulos blancos y las plaquetas, a este proceso se le conoce

como *hemopoyesis*. Ésta médula se encuentra en los huesos en desarrollo de los fetos y en algunos huesos de personas adultas, como son la pelvis, las costillas, el esternón, las vértebras, el cráneo, y los extremos de los huesos largos del brazo y del muslo.

- 6. Almacenamiento de triglicéridos.** La médula ósea roja es paulatinamente reemplazada en los adultos por una médula ósea amarilla, la cual contiene adipocitos los cuales almacenan triglicéridos, este es un almacén potencial de energía química.

### **1.1.1 Anatomía del hueso**

Los huesos se clasifican de acuerdo a su tipo de forma (Blazquez, 2012 y Tórtora, s/f):

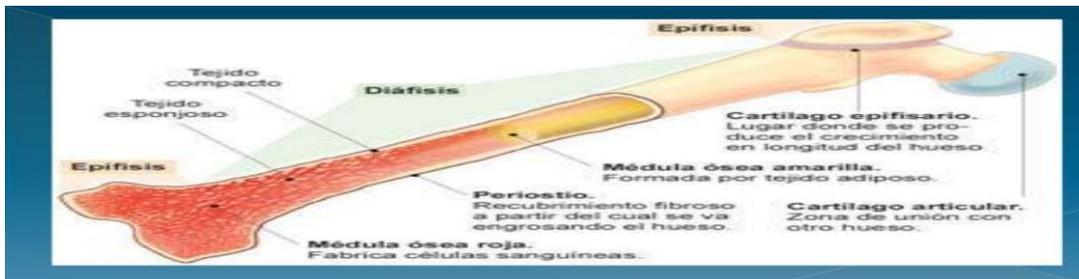
- **Huesos largos.** Son tubulares, constan de diáfisis, tiene huesos compactos en la diáfisis, y huesos esponjosos en el interior en la epífisis, además de que predomina la longitud sobre grosor y anchura. Así mismo, tiene una cavidad medular que contiene médula hematopoyética que con el tiempo será sustituida por tejido graso.
- **Huesos cortos.** Son cuboidales, tienen tejido esponjoso, excepto en su superficie, además tienen sus tres dimensiones iguales.
- **Huesos planos.** Son delgados compuestos por dos placas casi paralelas de tejido óseo, compacto que envuelve a otros huesos esponjosos, así mismo brindan protección, además predomina la anchura sobre la longitud y grosor.
- **Huesos irregulares.** Tiene forma compleja, es decir, no son ni largos, ni cortos, ni planos, así mismo de ellos nacen las prolongaciones.
- **Huesos sesamoideos.** Están en algunos tendones, a los que protege del uso y del desgarro excesivo.

Por otra parte un hueso largo, contiene algunas de las siguientes partes (Imagen 1).

- **Diáfisis.** Es el cuerpo cilíndrico principal del hueso.
- **Epífisis.** Son los extremos proximal y distal del hueso.

- **Metáfisis.** Es la unión de la diáfisis con la epífisis, su espesor va disminuyendo con la edad.
- **Cartílago articular.** Es una capa delgada del cartílago de hialino que cubre la parte de la epífisis de un hueso que se articula con otros huesos.
- **Periostio.** Es una capa resistente de los tejidos conectivo denso que rodea la parte ósea que no tiene cartílago articular. Protege al hueso, participa en la reparación de las fracturas, además lo nutre y sirve como punto de inserción de tendones y ligamentos.
- **Cavidad medular.** Es el espacio interno de la diáfisis que contiene a la médula ósea amarilla grasa.
- **Endostio.** Es la capa que recubre la cavidad medular, y contiene células formadoras de hueso.

Imagen 1. Estructura general de los huesos.



Por otra parte los huesos están conformados por células y se clasifican en.

- **Osteoblastos.** Son las células que construyen los huesos pero han perdido la capacidad de dividirse por mitosis, sintetizan los componentes de la matriz del tejido óseo e inicia el proceso de la calcificación, así mismo segregan colágeno y otros materiales utilizados para la construcción del hueso. Además, segrega los materiales de la matriz ósea, estos lo van envolviendo, convirtiéndolos en osteocitos.
- **Osteoclastos.** Son células derivadas de 50 monocitos (ubicados en el endostio) circulantes que se asientan sobre la superficie del hueso y produce la destrucción de la matriz ósea que permite el desarrollo, crecimiento, mantenimiento y reparaciones normales del hueso, así mismo, son células muy grandes.

- **Osteocitos.** Son células maduras derivadas de los osteoblastos que constituyen la mayor parte del tejido óseo principal, además su principal función es intercambiar nutrientes y productos de desecho.
- **Osteoprogenitoras.** Son células no especializadas derivadas del mesénquima, el tejido del que derivan todos los tejidos conjuntivos, a partir de ellas se generan los osteoblastos y los osteocitos.

Por otra parte, el hueso no es totalmente sólido sino que tiene pequeños espacios entre sus componentes, formando pequeños canales por donde circulan los vasos sanguíneos encargados del intercambio de los nutrientes. Además de acuerdo al tamaño de estos espacios, el hueso se clasifica en compacto o esponjoso.

**El hueso compacto** forma la capa externa de todos los huesos, brinda protección y sostén. Están formados por unidades llamadas osteonas o sistemas de Havers, el cual contiene un conducto de Havers que es un trayecto longitudinal, y tiene un vaso sanguíneo. Así mismo, consta de una serie de laminillas concéntricas las cuales rodean al conducto de Havers, así mismo estas son anillos de matriz dura calcificación. Además de lagunas, que son espacios ubicados entre los anillos de las laminillas y contienen osteocitos.

**El hueso esponjoso** consta de laminillas dispuestas en una red irregular llamada trabécula, en alguno de los casos estos espacios están ocupados por la médula ósea roja.

## ***1.2. Antecedentes de osteoporosis***

En los años 80's los médicos empezaron a interesarse por investigar las enfermedades relacionadas con el aparato locomotor entre ellas, se encontraba la osteoporosis, que en aquella época había pasado desapercibida, por los pocos métodos científicos para diagnosticar esta enfermedad ósea, aunque, se dieron cuenta que la mayoría de la fractura que tenían las personas, eran provocadas por la osteoporosis (Roig y García, 2013).

Así mismo, en 1987, en España se crea la Sociedad de Investigación Ósea y Metabolismo Mineral (SEIOMM), provocando que se facilitara el estudio y el

diagnóstico de la osteoporosis, además en este mismo año, pero meses anteriores, se había fundado la fundación, *European Foundation for Osteoporosis and Bone Diseases*, su objetivo era promover el conocimiento de la osteoporosis y de las demás enfermedades óseas, teniendo una visión desde la fisiopatología, diagnóstico, tratamiento y prevención (Roig y García, 2013) .

Por otra parte, en 1994 la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció los niveles estadísticos para clasificar a esta enfermedad usando la puntuación T con -2,5 de desviación estándar, la cual corresponde a osteoporosis en los equipos de densitometría (Clark, et al, 2013)

Se debe agregar que se ha encontrado en algunas momias, registros de que padecían osteoporosis, además de algunas enfermedades que en la actualidad se tiene, como cáncer, viruela, problemas del corazón, tuberculosis, etc. Es por esto que algunos antropólogos, están interesados en estudiar a los prestigios antiguos, como son las momias, dado que es en estas, que se pueden encontrar registros de algunas enfermedades “actuales” a través de la paleoepidemiología, la cual se dedica al estudiar el avance y el progreso de las enfermedades a través de los tiempos, y es gracias a ésta, se pudo hacer estudios a una momia, que estaba con los jesuitas, y actualmente está en un museo de Israel, con el nombre del “El ojo protector de Horus”, los investigadores encontraron que ésta momia padece enfermedades del siglo XXI como es la osteoporosis y las caries, además se identificó que no tenía una adecuada alimentación, así mismo, por su peso, se pudo identificar la falta de inmovilidad (Fleur, 2017; Civera, 2006).

Por otra parte, Miguel Botella (Citado en Cappa, 2018), ha estado trabajando en el sur de Egipto, con algunos científicos de universidades como son la Jaén y la UGA, y han encontrado una momia que era de mujer con cáncer de mama, provocando ésta osteoporosis en la mujer, así mismo, se ha encontrado que los Egipcios vivían en la línea de la vida y de la muerte, además de que algunos sufrían enfermedades óseas, que actualmente “son nuevas” como es la enfermedad de Paget.

### 1.3 Definición de osteoporosis

La osteoporosis (OP) es una enfermedad sistémica y crónica de los huesos, la cual se caracteriza por la pérdida de masa ósea, acompañada con la modificación de la microarquitectura del tejido de los huesos, así mismo el hueso se vuelve poroso, de esta manera el hueso se vuelve más frágil y con riesgo de romperse ante una caída, esta es una definición que hizo la OMS en 1993 (Martín, 2008 y Sociedad Española de Reumatología,2017).

Por otra parte el Panel de Consenso (National Institute of Health) en 2001, definió a la OP como “una enfermedad esquelética, caracterizada en una disminución de la resistencia ósea que predispone al paciente a un mayor riesgo de fractura” (Citado en Martín, 2008). Aunque ambas definiciones parecen idénticas, la más acertada es la actualizada, dado que en esta no solo menciona la fragilidad de los huesos, sino, que se introduce el concepto de resistencia ósea, abarcando dos conceptos que es la cantidad y la masa de los huesos.

Así mismo, la osteoporosis es una enfermedad en los huesos, en donde los huesos se vuelven porosos y frágiles, una de las causas que se ha encontrado para que surja la osteoporosis es la disminución de estrógenos ya que estos juegan un gran papel en la fisiología ósea tanto para hombres y mujeres, además los estrógenos afectan a la patología de la osteoporosis al aumentar la hormona paratiroidea y calcitriol, en particular la paratiroides ayuda a que el cuerpo tenga la homeostasis, dado que ayuda a que el intestino tenga una absorción de calcio, y actúa con mayor impacto en el hueso cortical, también se ha observado que las proteínas que están relacionadas con el crecimiento disminuye y esto provoca que los huesos se empiezan a deformar (Orellana, 2015).

A su vez, la osteoporosis se clasifica en cinco categorías las cuales son (Hermoso de Mendoza, 2003).

**Osteoporosis primaria.**

Es la osteoporosis que no es generada por ninguna enfermedad.

**Osteoporosis idiopática juvenil y osteoporosis del adulto joven.**

La osteoporosis idiopática juvenil, normalmente inicia a los 8 y los 14 años de edad mayoritariamente, y se presenta por dolores muy fuertes en el sistema óseo y en algunos casos con fracturas leves. Así mismo, la mayoría de las veces desaparece en 4 o 5 años, así mismo se recupera por sí mismo.

Por otra parte, la osteoporosis del adulto joven, aparece la mayoría de las veces a los hombres y las mujeres que están pasando por la premenopáusicas y no se conoce el origen epidemiológico, para que aparezca la enfermedad, así mismo, a las mujeres que están embarazadas suele aparecer, además de que en estos casos se suelen presentar con un deterioro del hueso trabecular, aunque en algunos casos no suele ser progresivo.

**Osteoporosis postmenopáusica Tipo I.**

Lo suelen padecer las mujeres posmenopáusicas, entre los 51 y los 75 años de edad, se caracteriza por una pérdida desproporcionada del hueso trabecular.

**Osteoporosis Senil Tipo II.**

Es detectado en hombres y mujeres con una edad después de los 70 años de edad, como consecuencia de una insuficiencia de los osteoblastos, por otra parte, el tratamiento en algunos casos es ineficaz, por el mecanismo patogénico.

**Osteoporosis secundaria.**

Aquí entra la osteoporosis que es generada por algunas otras enfermedades, o está acompañada por algunas de ellas, así mismo algunas de ellas son como factores para que aparezca la enfermedad, estas son.

Enfermedades endocrinas, enfermedades gastrointestinales, trastornos genéticos, trastornos hematológicos, enfermedades reumáticas, trasplante de órganos, drogas.

## 1.4 Diagnóstico

Como la osteoporosis es asintomática, esto es que no se presenta ningún síntoma, la mayoría de las veces se suele diagnosticar después de que ya existe una fractura en las personas, en las vertebrales y en el fémur proximal, para que se puede diagnosticar la osteoporosis en el rango de la medicina se debe de cumplir dos criterios, los cuales son. Primero la fractura se debe de originar por un traumatismo de bajo impacto, esto es que por solo una pequeña caída, se haya provocado la ruptura del hueso, el segundo criterio es eliminar otras causas que pudieron provocar la fragilidad ósea, ya sea una metástasis, enfermedad de Paget, etc. (Carbonell, Martín y Vaides, 2008).

Por otra parte, las fracturas de caderas son las más riesgosas, dado que un estudio que se realizó en La *National Hip Fracture Database* de Inglaterra, Irlanda y Gales, se demostró que las personas que sufrieron una fractura de cadera y que tuvieron que ser hospitalizadas, solo el 56% de ellas, regresaron a sus casas después de 30 días de haber sido hospitalizados, así mismo el 28.7% mueren después de haber sufrido la ruptura de cadera, después de los 12 meses y un 53% no pueden vivir independientes (Otega, et al, 2018).

Así mismo, en la década de los noventa llegó la densitometría dual de rayos x, ésta ayudó a que se pudiera tener un diagnóstico más oportuno en el caso de la osteoporosis, ya que mide los cristales de la hidroxapatita, los cuales son el principal componente inorgánico de los huesos y del esmalte dental, de esta manera se reduce el riesgo de sufrir un fractura, así mismo, para medir la densidad de masa ósea se realiza la densitometría (DXA), en donde se usa un aparato que utiliza ionización, con dos haces de rayos x de baja y de alta intensidad, una perfora la parte blanda y la otra pasa por el hueso, de esta manera se detecta la densidad de

masa ósea (DMO), a través de cálculos matemáticos, calculando la diferenciación del tejido óseo con el blando, calculando la área explorada, obtenido el contenido del mineral óseo y con el cociente de ambos se obtiene la densidad por la unidad de la superficie en cada parte revisada de los huesos y el tiempo en que se tarda para explorar cada área y examinar va de los 2 a 5 minutos, sin embargo no se realiza en todo el cuerpo, aunque se puede realizar en él se ha tomado algunos patrones para que de esta manera sea más eficaz el diagnóstico de la osteoporosis, utilizando solo las partes que se les nombran regiones óseas de interés (Miranda, et al, 2013).

Aunque la densitometría, es muy eficaz para prevenir alguna fractura en las personas, no todas las personas cuentan con la facilidad de poder realizarse el estudio dado que en algunos países de América Latina, no cuentan con muchos aparatos para realizar los estudios, o como es el caso de México que solo en el sector privado de salud, es el que cuenta con más aparatos para realizar este estudio, ya que en el sector público se cuenta solo con un 25% de aparatos, para toda la población, siendo que la mayoría de las personas, utilizan más el sector público para realizarse los estudios, o por parte de su trabajo les da un seguro de gastos médicos en hospitales públicos, sin embargo otro recurso que también se utiliza para realizar el diagnóstico es a través de un ultrasonido de huesos, aunque este método no es aceptado universalmente (Clark et al, 2013).

Así mismo en el año 2019 en México, la PROFECO recabó información sobre los precios de los estudios de la densitometría de cadera y columna de ocho laboratorios. Los precios iban desde los \$757 a los \$180 pesos mexicanos, esto depende más del laboratorio en donde se realizaba dicho estudio, ya que en el laboratorio del Chopo el estudio estaba en los \$369.00, Quest diagnostic en \$592.00, Polanco \$399.00, Salud digna \$180.00, Jenner, \$493.00, Azteca \$336.00, Lapi \$757.00 y Olab \$320.00 (Profeco, 2019).

Por otra parte el ultrasonido de huesos, es más rápido de realizarse y cualquier persona lo puede realizar, dado que es muy sencillo de realizar y no se requiere utilizar iones, para realizar la imagen, además de que no provoca dolor en las

personas, aunque solo se obtienen imágenes del tejido blando, y de las articulaciones, músculos, dado que las ondas no pueden traspasar el cuerpo óseo, en personas ya grandes, ya que en niños como sus cartílagos todavía son frágiles, si puede traspasar, sin embargo esto puede ser un impedimento para identificar de manera preventiva, la osteoporosis, dado que no se podría identificar desde un temprano inicio de ésta en las personas, provocando un avance prolongado en la persona, así mismo las radiografías simples solo se utilizan para detectar alguna fractura en los huesos, también se puede identificar una elevada fosfatasa alcalina, éste se aumenta cuando se está reparando una fractura (Radiology, 2019).

Hay que mencionar, además que en el año 2008 la OMS creó una herramienta llamada FRAX1, la cual mide el riesgo absoluto de sufrir una fractura a 10 años utilizando factores de riesgo clínicos del paciente, una de sus ventajas es que su disponibilidad es fácil, así mismo se puede utilizar para ambos sexos a partir de los 40 años de edad, aunque se requiere de una densitometría del cuello femoral para que de esta manera sea más eficaz el diagnóstico y los riesgos, además de que se pueda canalizar a las personas que estén en un mayor o medio riesgo, este algoritmo se encuentra en más de 46 países y en 20 idiomas, para su utilización, así mismo esta herramienta se puede utilizar en cinco países de América latina, los cuales son Ecuador, Argentina, Chile, Colombia y México (Clark et al, 2013).

Por otra parte un estudio que se realizó, se encontró que 20 millones de la población estadounidense sufre de osteoporosis, así como, 1.3 millones de personas van a sufrir alguna causa de fractura a causa de la osteoporosis. Así mismo, en España se calcula que 12.73% de la población femenina padece de osteoporosis, además de que hay una mayor prevalencia en mujeres mayores de 50 años de edad. Mientras que en México no se tienen muchos registros de antecedentes sobre ésta enfermedad, sin embargo se han hecho algunas investigaciones como son la que realizó Alfonso Murillo en el año de 1999, en donde encontró que personas a simple vista “sanos” entre los 20 y los 90 años de edad, tenían una tasa mayor de prevalencia para la osteoporosis, de acuerdo al estudio que se les realizó con la absorción dual de rayos x (DXA), dado que el 16% de la población tenía prevalencia

hacia la osteoporosis, así mismo, se vio más casos en la zona suroeste de México (De Lago, Parada y Somera, 2008).

Hay que mencionar además, que se estipula que en el año 2050, se incremente las fracturas provocadas por la osteoporosis, dado que en México una de cada cuatro personas, tiene osteoporosis, así mismo el costo por fracturas en 2050 se calcula que sea de \$13, 000 millones de dólares, por cada fractura que se genere, dado que en la actualidad el costo que genera una fractura de cadera va desde los \$97 millones de dólares (Clark, 2013).

## 1.5 Causas

Así mismo Gutiérrez (s/f), menciona que algunas causas o factores para que aparezca la osteoporosis, es el envejecimiento ya que en esta etapa de la vida existe una disminución de la masa ósea y el porcentaje aumenta después de los cincuenta años, otro factor es el peso ya que al tener una IMC (Índice de Masa Corporal) menor a diecinueve aumenta el riesgo de tener osteoporosis, provocando que exista una relación con la densidad ósea, es por esto que Orellana (2015), toma como factor la alimentación, teniendo en cuenta que existen alimentos que anulan la absorción del calcio y esto provoca que exista un gran riesgo para tener osteoporosis.

Por otra parte los refrescos también pueden provocar la aparición de la osteoporosis, dado que los refrescos contienen el ácido fosfórico, dado que se utiliza para acidificar a los refrescos, más precisamente a la cola, provocando que tenga un sabor un poco más fuerte, así mismo se han hecho estudios para verificar los efectos secundarios de utilizar el ácido fosfórico, dado que se ha encontrado una correlación del consumo de refrescos con la baja densidad masa ósea, por otro lado, México es uno de los países que consumen mucho las bebidas azucaradas, entre estas, se encuentra el refresco Coca-Cola, sin embargo también México tiene una alta cantidad de la población la cual sufre de diabetes, y obesidad, además de algunas enfermedades provocadas por el consumo de refrescos (Theodore, Blanco y Juárez, 2018).

Además algunos factores genéticos, ya que las personas que tienen familiares con algunas fracturas o que directamente ya tenga osteoporosis, existe un mayor riesgo de padecer osteoporosis, aunque aún no son claro los genes que juegan para que se herede la osteoporosis, sin embargo se ha encontrado que las personas que son asiáticas y caucásicas son las que más padecen esta enfermedad (Orellana, 2015; Gutiérrez, s/f)

Otro factor es la falta de actividad, dado que la falta de ejercicio provoca deformaciones en los huesos, ya que el ejercicio es una estimulación para la formación del hueso, también el ser mujer existe más probabilidades de sufrir osteoporosis más que los hombres, especialmente después de la menopausia y es más probable padecer osteoporosis si se tuvo la menopausia antes de los cuarenta y cinco años, aunque las mujeres tienen mayor probabilidad de vida a diferencia de los hombres que la padecen debido a que las mujeres su masa ósea es menor.

También como se mencionó arriba existe algunas enfermedades que provoca la aparición de osteoporosis como son el hipotiroidismo, o el síndrome de Cushing, además que algunos medicamentos aumentan la probabilidad de aparición de osteoporosis como es el uso excesivo de los esteroides, corticoides, antiepilépticos, o algunos medicamentos para la tiroides, así como el exceso de tabaco, café y alcohol, ya que estos provocan la disminución de los huesos (Gutiérrez, s/f).

Otro factor para la osteoporosis es la etapa del embarazo, en vista de que se ha encontrado algunas personas que han sufrido fracturas durante o después del embarazo y esto lo relacionan con que durante el embarazo y la lactancia la homeostasis del calcio sufren grandes cambios esto se debe a que el feto necesita mayor calcio para la calcificación ósea, esto se llega a producir con mayor frecuencia en mujeres primerizas o mujeres mayores de treinta y cinco años, aunque en los hombres se ha encontrado que tienen una mayor probabilidad de aparición de osteoporosis es por el tratamiento *glucocorticoides exógenos*, el cual se utiliza para enfermedades de inflamatorias del intestino, artritis reumatoides o enfermedades de pulmones obstructivas crónicas, las cuales pueden detonar la osteoporosis, pero hay un tipo de osteoporosis que es la idiopática, en donde aún

no se conocen los factores para que aparezca en menores de edad lo único que se sabe de esta es que es una desmineralización del hueso primario, que inicia en la pre-pubertad y continúa durante la pubertad (Orellana, 2015).

## 1.6 Tratamiento

En cuanto al tratamiento para la osteoporosis se centra en inhibir la resorción ósea y estimular la formación ósea, los medicamentos que se recetan con mayor frecuencia para la osteoporosis son, *Aledronato* es efectivo para incrementar la masa ósea, aunque algunos efectos secundarios de éste son náuseas, dolor de estómago, estreñimiento, diarrea, gases, hinchazón abdominal, dolor de cabeza, mareos, hinchazón en articulaciones, dificultad para comer, dolor en el pecho, vómito con sangre, fiebre, ampollas o erupción en la piel, comezón urticaria, dolor de ojos, por otra parte el uso del *aledronato*, no le asegura a las personas que al tomarlo no se les quiebre el fémur, así mismo su precio va de los \$88.00 pesos mexicanos a los \$111.00 pesos mexicanos dependiendo de la dosis del medicamento.

Otro medicamento que se receta para el tratamiento de la osteoporosis es el *Risedronato* es eficaz para prevenir fracturas de vértebras y no vertebrales, aunque algunos efectos secundarios que puede provocar son, náuseas, eructos, sequedad en la boca, dolor de estómago, diarrea, estreñimiento, gases, dolor de cabeza, mareos, debilidad, calambres en las piernas, dolor de espalda, necesidad frecuente o urgente de orinar, así mismo dolor al orinar, comezón, urticaria, dolor en el pecho, dificultad para respirar, ronquera, dientes flojos, mala cicatrización en la mandíbula, dolor en caderas, inglés y muslos. Por otra parte su precio va de los \$142.00 hasta los \$143.00, dependiendo de la dosis del medicamento. Así mismo el *Ibandronato*, lo recetan para prevenir la degradación de los huesos y aumentar la densidad de éstos, aunque puede provocar náuseas, dolor de estómago, diarrea, estreñimiento, debilidad, mareos, dolor de cabeza, fiebre, dolor de garganta, escalofríos, tos y otros signos de infección, ganas frecuentes o urgentes de orinar, dolor al orinar aparición

o empeoramiento de la acidez estomacal, dificultad para tragar, dolor al tragar, dolor en la parte alta del pecho, sarpullido, dolor o inflamación de las encías, aflojamiento de los dientes, entumecimiento o sensación de pesadez en la mandíbula, mala cicatrización de la mandíbula, dolor sordo y molesto en las caderas, la ingle o los muslos, su precio va de los \$111.00 a los \$136.00 pesos mexicanos, Por su parte *el ácido zoledrónico*, es recetado para prevenir o tratar la osteoporosis, tanto en mujeres como en hombres, así mismo para la enfermedad de Paget, aunque este medicamento tienen efectos secundarios como náuseas, dolor abdominal y síntomas similares a la acidez estomacal y su precio es de \$1,288.00 pesos. Aunque si se administra intravenosamente los *bifostonatos* (los medicamento que anteriormente se mencionaron) pueden provocar, fiebre, dolores de cabeza y dolores musculares (Mayo Clinic, 2016; Barrera et al, 2009).

También se puede hacer una terapia de reemplazo hormonal como es tomar estrógenos, después de la menopausia para mantener la densidad del hueso, aunque esto también puede provocar efectos secundarios como son coagulación sanguínea, cáncer de endometrio, cáncer de mama y probablemente enfermedades cardiacas (Mayo Clinic, 2016).

Por otra parte se estima que el gasto que tiene una persona, por tres meses aproximadamente es de \$1455, y por 12 años suele ser \$1250 a lo largo del transcurso del mes, esto quiere decir que más o menos a los diez años de que a la persona se le haya detectado y diagnosticado con osteoporosis, se suele gastar \$4850, suponiendo que el medicamento cuesta \$485 pesos mexicanos.

## 1.7 Prevención

Para prevenir se puede recurrir a un tratamiento natural, el cual, es la proteína de soja o soya ya que hay estudios que mencionan que este tratamiento ayuda a reducir el riesgo de fracturas, además de que existen otros medicamentos que ayudan a mantener la densidad ósea, como es el *denosumab* la cual ayuda a

reducir el riesgo de sufrir otras fracturas y la *teripartida* la cual ayuda a estimular el crecimiento de nuevo hueso (Mayo clinic, 2016).

También se debe de cuidar la nutrición, esto es, tener una alimentación con una carga de calcio muy grande, no tomar más de cuatro tazas de café diario para evitar el desgaste de la cadera tanto en hombres como en mujeres, y también incluir en la alimentación un gran dosis de vitamina D, y así mismo evitar alimentos con una gran cantidad de vitamina A ya que esto provoca un gran riesgo en caídas así como también se recomienda que los pacientes hagan ejercicio moderado como caminar (Barrera et al, 2009; Cuidate plus, 2002).

Así como también el consumir una pequeña cantidad de fluoruro de sodio porque se ha encontrado que este aumente a un grado muy alto la masa ósea, aunque este también tiene efectos secundarios como irritación en el estómago y posibles hemorragias (Lozano, 2003).

Por otra parte, en la siguiente tabla (1) se presentan algunos alimentos que contengan la vitamina D, la vitamina A, fluoruro de sodio y calcio.

**Tabla 1 Alimentos que contengan vitaminas A, D, calcio y fluoruro de sodio**

Vitamina D	Vitamina A	Calcio	Fluoruro de sodio
Queso Yema de huevo Salmón Atún Hongos Hígado vacuno	Leche Mantequilla Queso cheddar Zanahoria Brócoli Espinaca Col Ternera Pollo Pavo	Leche Legumbres Frutas Pescado Semillas Tofu Huevo	Hortalizas verdes (coles, brócoli, acelgas, brote de soja). Té Café Cacao Pescados Mariscos

Además se recomienda que las personas que sufren de osteoporosis no utilice calzado con tacones altos, además de revisar en la casa si no hay un suelo

resbaladizo que puede provocar una caída, también la habitación debe estar muy iluminada, y poner barras de agarre en ducha y que se pueda levantar y acostar de manera adecuada en la cama esto es para evitar alguna fractura (Mayo clinic, 2016).

Se recomienda que en la adolescencia o en la niñez se empiece a prevenir la osteoporosis es que tengan una diete equilibrada entre calorías y nutrientes ya es fundamental para el desarrollo de todos los nutrientes y alimentación con una gran cantidad de calcio, además de hacer ejercicio ya que se ha encontrado que al hacerlo desde una edad temprana aumenta la masa ósea, aunque aún no hay relación con que el ejercicio ayuda a que no haya una disminución de masa ósea, sin embargo en algunos estudios se ha encontrado que en personas que pasan los cincuenta años y toda su vida han hecho ejercicio disminuye el riesgo de fracturas o accidentes en ambos sujetos de diferente género (Ramírez y León, 2013; Lozano, 2003).

Además para prevenir la osteoporosis se pide que no se consuma tabaco ya que se ha encontrado que el uso excesivo de este provoca que se tenga menopausia a temprana edad, además que las personas que lo consumen son muy delgadas y esto provoca que exista una masa corporal muy baja, y experimentan un mayor riesgo de sufrir alguna fractura, además si existe un gran grado de sufrir de osteoporosis se recomienda mandar suplementos de calcio y vitamina D, así como el uso de *biosfosfato* para prevenir (Lozano, 2003).

## 1.8 Conclusión del capítulo

Para concluir, la osteoporosis es una enfermedad degenerativa y progresiva de los huesos, la cual provoca en su mayoría fracturas, a las personas que la padecen, por otra parte, es una enfermedad que en muchos casos es muy cara, y en el sector público, no cuenta con todos los medicamentos necesarios para cumplir con las necesidades de las personas, así mismo, como se mencionó en los anteriores apartados, el sector privado es el que cuenta con mayor aparatos para diagnosticar a una temprana etapa a éste padecimiento, sin embargo, la población de México es

muy poco frecuente que los hombres sean los que vayan a los hospitales si se sienten mal, es por esto que muchos de los que investigan esta enfermedad, comentan que puede que las estadísticas infieran, dado que las mujeres son las que con mayor frecuencia van al hospital, en el momento en que se sientan mal, otro factor que también es importante a considerar, es que la osteoporosis, suele ser mortal, dado que estudios que se han hecho se ha visto que las personas que la padecen, después de haber sufrido una fractura en la cadera, suelen morir, tiempo después o suelen provocar un gasto mayor, dado que no pueden estar solos en ningún momento, porque si se caen, pueden tener alguna otra fractura y entonces algún familiar es el que los cuidan o contratan a un cuidador.

Otro factor que es importante rescatar es que el consumo de bebidas azucaradas, en México están incrementando, como es el caso de la Coca-Cola, que en México es muy común ver esta bebida en las mesas de las familias, en el momento en que se come, o que se tiene alguna fiesta, sin saber que estas bebidas contienen ácido fosfórico, el cual se ha encontrado que provoca una baja densidad en la masa ósea de las personas, provocando que aparezcan caries y osteoporosis, además de que este ácido es utilizado para limpiar metales, esto quiere decir que en porciones muy grandes suele provocar una descalcificación enorme en el cuerpo de las personas, también los refrescos, suelen contraer muchas más enfermedades como son la diabetes, la obesidad, etc. Sin embargo son muy pocas las personas que mencionan los refrescos como causa de la osteoporosis, dado que ha sido una gran discusión entre las empresas, para que quiten el ácido fosfórico de las bebidas, pero esto provocaría que se sintiera el sabor muy dulce de éstas, causando que las personas no consumieran las bebidas, ocasionando un golpe a la economía de las grandes empresas.

Por otra parte, en México no existen muchas investigaciones con respecto a la osteoporosis, en comparación de otros países, sin embargo, es aquí en donde se estipula que en el año 2050, existan muchos más casos de osteoporosis, sin embargo, es muy poco lo que se menciona sobre esta enfermedad, así como las precauciones para prevenirla.

Sin embargo, aun cuando se conocen las causas para que aparezca la osteoporosis, no se define claramente cuáles son los factores que provocan que se manifieste la enfermedad, dado que como se mencionó en anteriores apartados, se ha encontrado algunas momias, las cuales tienen señales de que tuvieron osteoporosis, así mismo, se comenta mucho sobre el tipo de alimentación que estas tenían.

Por otra parte, al momento de hablar de las causas de la enfermedad, ningún investigador comenta el factor de las emociones, dado que en el ámbito de la salud, solo se ve a un cuerpo que tiene una dolencia, es como si vieran al cuerpo como una máquina la cual se descompone, y necesita una reparación, dejando de lado las emociones y los sentimientos que tiene la persona, dado que el ser humano fue separado, provocando que diferentes disciplinas lo estudiará de manera fragmentado, siendo que el hombre y la mujer son seres completos, y como tal se tienen que ver como un todo, esto es tomando en cuenta, el cuerpo, las emociones y la espiritualidad, que cada uno de nosotros tenemos.

Así mismo, la psicología actualmente está interesada en indagar en el cuerpo de las personas, ya que, las enfermedades crónico degenerativas, cada vez va más a la alza, provocando un alto incremento en la economía, además el sector salud, sufre de una de las crisis muy grandes. Es por esto que como lo menciona López (2017), que los profesionales de la psicología tuvieron que cambiar la visión que se tenía del cuerpo, el cual es un espacio en donde la vida, se cultiva y se protege, así mismo que tiene un movimiento interno, el cual cohesiona con una emoción o un sabor, dado que todos los seres humanos, tenemos los mismos órganos, así como las emociones son universales, sin embargo, para que aparezca una enfermedad, es porque existe una emoción exacerbada, provocando un malestar orgánico.

## 2. Principios básicos de lo corporal y lo psicosomático

### 2.1 Emociones

La palabra emoción viene del latín *emovere*, que significa mover o agitación del ánimo, es decir es mover de uno mismo hacia el mundo exterior. Además, las emociones están relacionadas con reacciones fisiológicas, que conlleva una interpretación a nivel cognitivo de la experiencia que la persona está viviendo en el momento presente (Muñoz, 2010). Así mismo Aguilar y Rolleri (2015), dicen que las emociones van cambiando de acuerdo a la época, dado que se modifica la forma en que se expresan, de acuerdo a cada tiempo histórico en el que se encuentra el hombre.

Por otra parte, James (1985), menciona que las emociones son las percepciones de algún evento que se experimentaba en la vida diaria. De igual forma, las emociones nos permiten interactuar con el medio ambiente, a través de interacciones orgánicas y el entorno de la persona, así mismo ciertas emociones afectan algunos órganos de nuestro cuerpo, también cada emoción interfiere varios músculos y órganos en nuestro cuerpo cuando sentimos una emoción.

Cabe señalar que las emociones tienen una duración corta, en comparación con los sentimientos, así mismo las emociones son instintivas, además se suelen expresar en algunos casos “inconscientemente” ya sea por medio de posturas en el cuerpo, gestos faciales, de la misma manera, las emociones son universales y todos los seres vivos, suelen sentir emociones (Máxima, 2020).

Por otro lado, las emociones son adaptativas, es decir, no son estáticas dado que van cambiando de acuerdo al entorno en donde se encuentra el individuo. Hay que mencionar además, que las funciones de las emociones son (Psicocode, 2018 y Tomás, 2014).

**\*Función adaptativa.** Prepara al individuo para que lleve una acción, apropiada para cualquier situación.

**\*Función motivacional.** Determina la aparición de una conducta motivacional para dirigirse a una determinada meta.

**\*Función social.** Permite que las personas anticipen las emociones con los que interactúa día a día, así mismo de predecir las conductas que puede tener la otra persona, como el de nosotros.

Se debe agregar que las emociones básicas son cinco, las cuales son, alegría, miedo, ansiedad, enojo, tristeza, así mismo algunos autores difieren un poco con estas emociones, dado que algunos dicen que existen seis emociones básicas, y otros con la emoción de la ansiedad, dado que existe una discrepancia, ya que ellos la cambian por afecto, sin embargo concuerdo que las cinco emociones básicas son las que anteriormente se mencionaron, considerando la ansiedad como una emoción.

Por otra parte, las emociones se clasifican en dos, en primarias y en secundarias, las primeras son universales e innatas, y su respuesta se basa fisiológicamente, por lo que se refiere a las emociones secundarias, se caracterizan porque tienen una influencia cultural y social (Bericat, 2012).

Hay que mencionar, además que las emociones influyen en nuestro estado, así como en nuestra conducta y carácter, a causa de que provocan reacciones fisiológicas, porque las emociones están relacionadas con ciertas hormonas como son el cortisol y la noradrenalina, así como de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que éstas alteran el estado de apetito, el sueño y el estado de concentración, así mismo se han realizado varias investigaciones, las cuales apuntan que las emociones tienen correlación con actividades de algunas partes del cerebro, desde el siglo pasado se identificó la correlación de las emociones y el sistema límbico, aunque no todas nuestras emociones activan esta zona del cerebro, es por esto que las emociones las podemos modular, esto a través de la capacidad que tiene nuestro cerebro la cual se le conoce como plasticidad, pero esto no quiere decir, que uno es el que decide que sentir en determinadas circunstancias, sino que, es a través de esto que aprendemos a modificar las emociones, esto es, aprendemos a expresar nuestras emociones de una manera

más sana sin herir a los demás y sin suprimir ninguna emoción para que de esta manera, no se produzca ninguna enfermedad (Guerrero, s/f).

Por otro lado, cada emoción primaria tiene una función, así como una parte disfuncional dentro del individuo, como se observa en la tabla 2.

**Tabla 2. Características y funciones de las emociones.**

Emoción	Característica	Función
Alegría	La alegría favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera (Choliz, 2005).	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Incrementa la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida.</li> <li>● Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, además favorece el altruismo y la empatía (Choliz, 2005).</li> <li>● Ayuda a establecer nexos y favorecer las relaciones interpersonales (Choliz, 2005).</li> <li>● Sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad (Choliz, 2005).</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorece procesos cognitivos y de aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental (Choliz, 2005).</li> </ul>
Ansiedad	La ansiedad mantiene a la personas alerta ante algún peligro percibido (De Porras, s/f)).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantiene a las personas alertas ante ciertas circunstancias.</li> <li>• Tiene reacciones fisiológicas, para preparar el cuerpo para escapar ante un problema inminente (De Porras, s/f).</li> </ul>
Tristeza	La tristeza aparece ante una circunstancia de pérdida ya sea por alguna persona o un objeto (Sauce, s/f).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nos lleva a la introspección.</li> <li>• Motiva a una integración individual (Sauce, S/f).</li> <li>• Valoración de otros aspectos de la vida, que antes de que hubiera una pérdida no se prestaba atención a éstos (Choliz, 2005)</li> </ul>
Miedo	Anticipación de una amenaza o peligro (Sauce, S/f).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respuesta de escape ante alguna situación que puede provocar un riesgo en el individuo (Psicocode, 2018).</li> <li>• Sirve para</li> </ul>

		<p>protegernos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Activa la vigilancia y que el individuo este en alerta (Tómas 2014).</li> <li>● Moviliza gran cantidad de energía para huir ante el factor que está provocando dicha emoción (Chóliz, 2005).</li> </ul>
Enojo	Es una emoción que surge a partir de una situación que le produce frustración y aversión en la persona (Sanfeliciano, 2018).	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Su función es hacerle frente a situaciones frustrantes (Sanfeliciano, 2018).</li> <li>● Incrementa la energía para la acción.</li> <li>● Disminuye el miedo y produce un efecto de autodefensa (Tómas, 2014).</li> <li>● El enojo no siempre tiene una reacción de agresión, sino que evita situaciones de confrontación además de inhibir las conductas indeseables de otros individuos (Chóliz, 2005).</li> </ul>

Habría que decir también, las emociones no son malas, ni buenas son solo energía, a cual no se puede estancar dentro de nuestro cuerpo, dado que puede provocar problemas después, así mismo la emoción es una experiencia, la cual conlleva tres dimensiones, la cognitivo/subjetivo, conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo, para poder entender las emociones se deben de tomar en cuenta estas dimensión

además de las siguientes dimensiones que Wundt dice que son características de las emociones agrado-desagrado y la intensidad (Chóliz, 2005).

Se debe agregar que, dentro de la psicología en el ámbito de la salud se ha estado investigando la correlación que existe entre las emociones y el que aparezcan ciertas enfermedades en las personas, y se han encontrado que ciertas emociones provocan la disminución del sistema inmunológico, así como la baja de linfocitos, además se ha encontrado que la inhibición de las emociones es uno de los factores para que exista una somatización, y ésta se expresa en forma de una enfermedad (Chóliz, 2005).

### ***2.1.1 Las emociones en la sociedad***

Las emociones han sido el pilar para que formemos a la sociedad, dado que sin emociones no puede haber una sociedad, sin embargo en la actualidad el gobierno, las instituciones económicas, las comunicaciones, y en menor medida las instituciones educativas nos controlan, a través de nuestras emociones, así mismo ya no le dan mayor peso a lo que pensamos, sino a lo que sentimos, es por esto que cada sociedad, construye su propia historia emocional, así mismo las emociones mueven y estas determinan el rumbo moral, legal y económico de los países (Latitud, 2017).

Por otra parte, la cultura reproduce ciertas emociones provocando que los individuos las evoquen en su día vivir, así mismo la sociología de las emociones define a la emoción como la interacción que tiene el individuo con la sociedad, y de esta manera menciona que todo sentido es producto de la interacción que se tiene con la sociedad, es decir, la sociología de las emociones, menciona que éstas son originadas y aprendidas a través de la sociedad, así mismo de esta aprendemos a sentir en determinadas circunstancias, sin embargo algunos autores neurólogos,

comentan que la sociedad es solamente un detonante para que aparezcan las emociones, dado que éstas, son originadas en el cuerpo o más específicamente en el cerebro (García, 2019).

Dado que se han hecho varios estudios en donde a las personas les hacen que sientan ciertas emociones, mientras con un aparato se saca una tomografía del cerebro en donde se dieron cuenta que al sentir ciertas emociones se activa una zona del cerebro en particular, la zona del hipocampo y del zona prefrontal.

Así mismo, los filósofos griegos creían que las emociones eran en sí pasiones, las cuales solo se podrían controlar por medio de la ética, de hecho ésta se le ve como un gobierno de las emociones, el cual regula los comportamientos que no son beneficiosos para la sociedad de acuerdo a la época en que se esté viviendo, de esta manera las emociones que no eran bien vistas eran todas aquellas que provocan una conducta indeseable, como son la vergüenza, el miedo, la ira, la vergüenza, y la ética lo que buscaba era controlarlas, o erradicar a estas emociones y sentimientos. Además este pensamiento de la ética, siguió muchos años después, dado que el cristianismo, compartía este mismo pensamiento, de esta manera las personas repudian toda aquella conducta o sentimiento que no era “bueno” y que era mal visto ante la religión, de esta manera las personas formaban un carácter moral, en donde la persona es sensible y puede identificar lo que no es bueno. Sin embargo en la actualidad, las emociones las empezamos a sentir, de esta manera, en las escuelas ya dejan que los alumnos expresen sus sentimientos sin ninguna restricción, además de que los publicistas venden emociones, aunque esto también está provocando un caos, dado que en la actualidad se está perdiendo la ética, entonces ese tampoco es el camino, ya que se debe de aprender a sentir a las emociones pero por las circunstancias correctas es decir, puedo sentir miedo, pero por motivos correctos, así las emociones se vuelven correctas en el momento específico (Camps, 2011 ).

Por otra parte, las primeras personas que nos enseñan a transmitir nuestras emociones son nuestros padres, ellos son los que nos proporcionan los recursos, para que podamos expresar estas emociones de una manera eficaz, así mismo ellos

también nos dan el repertorio emocional, esto es que nos dan las emociones con las que más vamos a trabajar en nuestra vida, dado que si recordamos un poco cual es la emoción que más impregna nuestras casa, nos vamos a dar cuenta que siempre había una emoción, ya sea la de la alegría, el enojo, la tristeza, y siempre había otra emoción que no era bien vista, además los niños aprenden a través de los ejemplos de los padres, por ejemplo si el adulto que está encargado del niño, no sabe expresar sus emociones, el niño tampoco va a prender a expresar sus emociones, sin embargo se ha visto que algunos niños, saben expresar sus emociones de manera muy precisa en comparación con los adultos, es por esto que es importante que los padres identifiquen sus emociones, para que de esta manera les puedan enseñar a sus hijos como expresarlas, así como de enseñarles valores, y aprendizajes para que estos se conviertan en personas libres y autosuficientes, dado que muchas veces se olvida el punto de la educación de las emociones (Aguilar y Rolleri, 2015).

También suele presentarse en las familias la negligencia emocional, en donde los padres no se encuentran presentes para los niños, de esta manera, ellos no suelen tener contacto sobre cómo expresar sus emociones, provocando en el momento en que crecen, ser adultos indiferentes ante el dolor ajeno, además reprimen sus emociones, y tienen una mayor dificultad para expresar lo que sienten, en algunos casos en la edad temprana si tuvo afecto por alguno de los padres, al crecer estas personas son propensas a ser violentadas, a cambio de un poco de afecto por parte de su pareja o sus amigos, así mismo suelen tener baja autoestima, además ante los conflictos, se empiezan a comportar como niños, esos niños que les faltó el afecto de sus padres, el cual nunca se lo brindaron (BBMundo, 2018).

Por otro lado, la escuela es la segunda instancia cuando somos niños, en donde nos enseñan a cómo comportarnos ante la sociedad, sin embargo en las instituciones educativas, solo se enfocan en dar conocimientos a los estudiantes, dejando de lado algunos factores personales, como son la autoestima de los estudiantes, la confianza de estos, aunque esto no debe de ser así, dado que la educación debe preparar a las personas en todas sus áreas de sus vidas,

incluyendo el factor emocional, dado que estas influyen para que aprendamos y comprendamos el comportamiento humano y es por esto que se deben tomar en cuenta en el momento de hacer las planeaciones educativas, de esta manera se realiza un aprendizaje significativo para los estudiantes, ya que éste se basa en que el aprendiz le encuentra un significado a lo aprendido (Aguilar y Rolleri, 2015).

Así mismo, Bericat (2012), dice que existen las emociones colectivas, esto es que no sólo sentimos las emociones por algo que nos sucede personalmente, sino que las solemos sentir por algún acontecimiento que pasa dentro de nuestra sociedad, además de que las emociones influyen en nuestra interacción con los demás.

Por otra parte, las emociones son importantes, porque nos señala lo que es importante de lo que no, así mismo las emociones están impregnadas no solamente de la sociedad, sino también de la cultura que tiene cada una de éstas. Así mismo es a través de las emociones que nos apropiamos de los significados culturales (Rodríguez, 2008).

Hay que mencionar, además algunas ocasiones utilizamos la metáfora para explicar sobre alguna emoción o sentimiento que estamos sintiendo, esto es, porque aun cuando hemos crecido con las emociones y éstas nos han acompañado a lo largo de nuestra vida, muchas veces se complica expresarle a las demás personas, cómo es que nos estamos sintiendo ante algún suceso, o una persona u objeto (Álvaro, 2010).

Por otra parte, una investigación hecha por Hofstede (Citado en Zubieta et al, s/f) se encontró que existen cuatro dimensiones dentro de la cultura en cualquier sociedad las cuales son, a) La relación que existe con la autoridad, b) el control de las emociones o afectos y la manera en que se enfrenta los conflictos, c) La masculinidad y feminidad cultural, refiriéndose a las diferencias de los roles sociales, d) el individualismo y el colectivismo, aquí se observó que la cultura de América es muy individualista en comparación con los Latinos, ya que éstos últimos se vio que eran mucho más colectivos, sin embargo hay países Latinos como son México y Venezuela que se asemejan a Estados Unidos con respecto a cómo se expresa las emociones de acuerdo a cada género, dado que estos países se caracterizan

porque los hombres son más instrumentalistas, que en expresar sus sentimientos libremente.

### **2.1.2 Las emociones en los mexicanos**

Desde 1521, cuando los españoles nos conquistaron, las emociones que más se han impregnado desde en ese tiempo, fueron de tristeza, enojo y miedo, dado que la forma en que nos conquistaron y realizaron la evangelización, además de que intentaron eliminar todas nuestras costumbres, así como las tradiciones, y que dejamos de adorar a nuestros dioses para empezar a orar solo a los dioses que ellos nos señalaban (López, 2020).

Por otra parte, en América Latina, se caracteriza por tener un carácter cálido, amable, alegres, sin embargo para hablar de las expresiones de emociones, eso es muy diferente, ya que los latinos, solo las mujeres son las que pueden expresar sus emociones, además de que ellas son las únicas que expresan la emoción de la tristeza, sin ser mal vista ante la sociedad, en cambio esto es muy diferente para los hombres, dado que los hombres en la cultura mexicana, se tiene el estereotipo de que el hombre debe de ser fuerte, el que sostiene económicamente a una familia, y cuando éste expresa la emoción de la tristeza libremente, que se permite sentirla y expresarla, las demás personas que lo rodean, lo empiezan a etiquetar como un “poco hombre”, siendo que solo se dejó expresar y sentir sus emociones, esto es algo que poco a poco se intenta modificar, dado que esto ha provocado que los hombres sean los que duren muy poco a comparación de las mujeres, como lo menciona BBC (2019), en donde OMS (Organización Mundial de Salud) en 2016 de acuerdo a su estudio se observó que los hombres son los que más frecuentemente sufren problemas del corazón el cual es uno de los factores para que éstos duren un menor tiempo en comparación de las mujeres.

Más aún, Foust (2011), dice que en la actualidad México tiene un clima emocional de miedo, dado por las circunstancias de violencia que se están viviendo en esta época, ya que a causa de la violencia que se vive, muchas personas se han mudado

de casas, así mismo junto con el miedo también se ha generado enojo, dado que a cuantas personas no han sufrido de un asalto, recordando este suceso se puede sentir enojo y miedo, dado que es una experiencia en donde en el primer instancia se siente miedo, por la forma en que se lleva a cabo la acción, y después de que ocurre este suceso se siente la emoción de enojo, por las cosas que se llevan y en la forma en que se las llevaron, así mismo cuando empieza a ver miedo entre la ciudadanía, muchas de las veces esta emoción es también transmitida por los medios de comunicación que en lugar de tratar de tranquilizar a las personas, ocasionan más pánico en la ciudadanía.

Por otro lado, un estudio reveló que los mexicanos al enfrentar algún conflicto solemos actuar más de una forma pasiva, dado que nuestra cultura suele ser de abnegación, obediencia, sumisión, la dependencia, y esto nos ayuda para sobrellevar los estresores que tenemos en la vida, además los mexicanos somos muy respetuosos de acuerdo a las jerarquías, dado que nosotros le hablamos a las personas que tienen un cargo mayor a nosotros o que son personas mayores, ya sea un jefe, un abuelo o abuela, papá o mamá, tíos o tías, etc. También se encontró que los mexicanos, tenemos más aceptar ciertas emociones para relacionarnos con los demás como son la alegría, esta emoción es la que más se quiere sentir en la comunidad, así mismo las personas buscan mantenerla para que de esta forma sea duradera los efectos que esta provoca en nosotros, se debe agregar que esta emoción la podemos expresar libremente ya sea a través del lenguaje no verbal o expresándola a las demás personas, por otra parte la emoción de la tristeza, se identifica como una forma en que la persona se aísla de los demás, para de esta manera afrontar, además de que es una manera para a su vez afrontar la ansiedad neurótica provocada por algunos factores que suelen pasarle a la persona, y como la tristeza es aceptada ante la sociedad, es por esta emoción que se tapa, lo que en verdad está sintiendo el individuo, así mismo la emoción de enojo, es una de las emociones que no está tan bien aceptada ante los mexicanos, dado que se suele tener una conducta agresiva, que puede provocar herir a alguien, es por eso que para calmar esta emoción se sugiere que se entre en un proceso de reflexionar, y después que se mantenga ocupada la persona, solamente así la persona ya va a

poder sacar la emoción de enojo, sabiendo que lo va a poder expresar pero no de una manera tan violenta, por otro lado, la emoción de miedo en los mexicanos, es una emoción que no es tan aceptada, es por esto que muchas veces no se dice libremente cuando se siente esta emoción y lo que la mayoría de las personas buscan es poder enfrentar la situación que está evocando el miedo, por si solos, para posteriormente poder decirles a las demás personas cómo es que se están sintiendo, ya que de esta manera no se ven tan frágiles ante las demás personas, ni incapacitados para sobrellevar situaciones que se les presente en su vida cotidiana (Sánchez y Díaz, 2009).

Sin embargo, en una encuesta hecha en el 2014, se encontró que los mexicanos más jóvenes suelen sentir más miedo, enojo y frustración ante los acontecimientos que ocurren en México, ante las acciones que está evocando el gobierno contra la corrupción, la pobreza, la inseguridad y el desempleo, así mismo en la parte sur del país se encontró que las personas se encuentran en un nivel bajo de alegría, en comparación con el resto del país, además se ha observado que se a perdido la confianza hacia las personas que están dentro del gobierno, ya sea las instituciones. y se tiene una mayor confianza en las personas que son del barrio o vecindario en donde se vive. Hay que mencionar, además que el 39.2% de la población considera que los mexicanos somos mucho de violar las leyes, y que muchas veces hasta lo mencionamos, sin embargo no se tiene miedo a las sanciones, dado que muchas de ellas no son equilibradas para que se lleve a la persona a la cárcel, todos estos sucesos que ocurren en México ha provocado que las personas vean el futuro como algo incierto, que a lo mejor todo su plan de vida no sea como ellos lo piensan por lo que ocurre en nuestro país (Flores, 2015).

## 2.2 Sentimientos

La palabra sentimientos viene de latín *sentire*, que significa percibir sensaciones, así mismo los sentimientos surgen a partir de emociones, aunque existen otros que no es así y a estos la mayoría de las veces se les conoce como sentimientos

profundos. Los sentimientos emocionales (que son los que vienen de las emociones), surgen a partir de recordar o ver una imagen o melodía la cual lleva una carga emocional significativa para la persona, y esta suele sentir sensaciones en su cuerpo ya sea expresadas a través de una lágrima o una sonrisa, dependiendo de la sensación que esa imagen conlleva. Es decir, cuando se siente una emoción y esta se prolonga por el tiempo en que se siente, deja de ser emoción y pasa hacer sentimiento, por ejemplo cuando se siente tristeza por una pérdida, pero esta tristeza se prolonga por cuatro meses, deja de ser tristeza y pasa a melancolía, pero si este sentimiento, se sigue prolongando, puede llegar a la depresión, y esto es lo que pasa con todas las emociones, dado que cada emoción evoca uno o varios sentimientos.

Por otra parte, los sentimientos de fondo son aquellos que surgen a partir de la experiencia de las personas, es decir a partir de su historia de vida que tuvo ésta. Así mismo los sentimientos se suelen reconocer porque éstos tienen una sensación corporal la cual la mayoría de los individuos suelen interpretar de acuerdo a sus experiencias, así como a su historia y suelen nombrarlos de acuerdo a esto, además el sentimiento es menos intenso que la emoción, sin embargo su duración es más larga a comparación de estas.

Hay que mencionar, además los sentimientos es otra forma en que se puede expresar una sensación que es más complicada que una emoción básica, por ejemplo una persona que está más nostálgica, la emoción de la tristeza le queda corta de cómo es que está percibiendo la persona esa sensación, además los sentimientos reflejan la cultura que tienen los individuos, dado que depende de cómo es el lenguaje para expresar con palabras cuál es la sensación ante un hecho, por ejemplo los mexicanos cuando estamos un poco tristes decimos que estamos agüitados.

Por otra parte los sentimientos están influidos por la cultura y las creencias en donde se desarrolla las personas, dado que es cierto que las emociones son universales y que todas las personas las sentimos, sin embargo los sentimientos se vuelven más complejos, dado que algunas veces las personas no entienden porque ciertas cosas

provocan reacciones, las cuales algunas veces no se explican y eso es porque en la mayoría de las veces el efecto emocional que se tiene hacia un objeto, muchas veces se siente hacia uno similar. Es por esto que los sentimientos siempre van acompañados de las emociones, aun cuando son profundos, dado que primero surge una emoción, la cual al volverse larga en el tiempo se convierte en sentimiento (Muñoz, 2010; Rosas, 2011). Es decir, los sentimientos son subjetivos, dado que yo puedo apreciar a un animal, como si fuera un hijo, así como una persona que en verdad tiene un hijo, y es que la carga emocional que le ponemos a las cosas, son un poco más fuerte en donde las emociones se quedan cortas, porque a veces para expresar lo que nos provoca cierta situación o al ver un objeto o persona, es mucho más fuerte, en donde a veces al expresarlo solo como me siento alegre, es demasiado débil, ya que a lo mejor en compañía de alguien se siente un gran cariño, o se puede sentir nostalgia, dado que a veces pudo haber pasado mucho tiempo, sin ver a esa persona o ese objeto, pero eso ya depende de la persona, que en estos momentos está viviendo esa situación.

Es por eso que es importante checar el siguiente cuadro en donde se va a poner la emoción y el sentimiento que surge a partir de esta (Muñoz, 2010).

**Tabla 3. Emociones y sentimientos.**

Emoción	Sentimiento
Alegría	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Amor</li> <li>● Euforia</li> <li>● Felicidad</li> <li>● Satisfacción</li> <li>● Esfuerzo</li> <li>● Placer</li> <li>● Simpatía</li> </ul>
Miedo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Angustia</li> <li>● Sorpresa</li> <li>● Inseguridad</li> <li>● Inquietud</li> </ul>
Enojo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cólera</li> <li>● ira</li> <li>● Odio</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Resentimiento</li> <li>● Envidia</li> <li>● Arrogancia</li> <li>● Agresión</li> </ul>
Tristeza	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Anhelos</li> <li>● Pérdida</li> <li>● Soledad</li> <li>● Culpa</li> <li>● Dolor</li> <li>● Vacío</li> <li>● Depresión</li> <li>● Nostalgia</li> <li>● Agüitados</li> </ul>
Ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Estrés</li> <li>● Deseo</li> </ul>

Aunque existen muchos más sentimientos dado que, como se mencionó arriba, estos dependen de la cultura en donde nos involucramos, y esto se puede observar en la cultura mexicana, ya que, en cada estado de México, se puede expresar los sentimientos de acuerdo a la lengua, o la cultura que se tiene en cada uno de esto, y eso que se encuentran en el mismo país. pero es que las personas muchas veces necesitan expresar lo que sienten y muchas ocasiones no saben muy bien cómo explicarlo, y esto a veces sucede porque, los sentimientos pueden traer más de una emoción, dado que a veces se puede sentir tristeza pero a la vez enojo, ya depende de la situación, y esto se puede observar en las canciones que se escucha dado que estas, a veces expresan lo que sentimos en esos momentos, incluso mueven fibras, ya sean de las emociones o sentimientos que en esos momentos sienten las personas.

## 2.3 Deseo

Deseo proviene del término *desiderium*, que significa aspirar algo que no se tiene y que se quiere cubrir la necesidad (De Conceptos, s/f), por otra parte el deseo es cumplir una voluntad o saciar un gusto. Algunas veces los deseos surgen a partir

de un recuerdo de vivencias pasadas, además el psicoanálisis comenta que el deseo se suele expresar entre los sueños, como una manera en que se suelen escapar del superyó (Pérez y Gardey, 2013).

Hay que mencionar, además el deseo suele ser fisiológico o biológico provocando emociones y en otros casos evocan otros deseos (Psy.CO, 2017). Otro rasgo del deseo es que es sensible e irracional, además se clasifica entre bueno y malo, así mismo, Descartes mencionaba que era un agitación del alma causada por los espíritus que se disponían a querer un provenir de algunas cosas que representan convenientes para la persona, también Spinoza dice que es simplemente un apetito acompañado por la conciencia, a lo que Sartre agrega que el deseo es algo simultáneo para sí mismo (Caldeiro, s/f).

Habría que decir también, el deseo es designado por el interés o codicia por recuperar algo que se perdió para el hombre y la mujer, es decir, a lo que perdimos en nuestra primeras experiencias de nuestras vidas, así mismo el deseo nos permite movilizarnos para obtener lo que deseamos (Giraldo, s/f).

Por otra parte, García (2014) menciona que los deseos son distintos en cada persona e incluso cambian de acuerdo a la edad y con las situaciones, además estos se pueden cambiar a voluntad ya sea por costumbre o hábito. Así mismo, en los individuos viene acompañado por el intelecto, esto es lo que nos distingue entre los demás animales, dado que es a través de esta racionalidad que nos ayuda controlar a los deseos, que no son aceptados ante la sociedad, aunque como ya lo mencione arriba, el deseo busca alguna forma de salir ya sea inconscientemente, o a través de la palabra, ya que ésta nos permite poder expresar los deseos que tenemos ante ciertas circunstancias, dado que el deseo es una fuerza afectiva que engendra sentido y encuentra un espacio para existir (Ramírez, 2016; García, 2014).

Cabe señalar, que Aristóteles menciona que existen tres tipos de deseos, uno es el que busca placer a través de los sentidos, además de satisfacer sus necesidades básicas, el segundo es el deseo de la venganza, el cual suele ser irracional y racional, así mismo cuando es irracional suele herir a una persona por que esta

agredió a otro individuo y algunas veces de manera trágica llega a ver un herido o deceso de alguna de las partes. Cuando es racional suele solo imaginar el hecho pero no se lleva a cabo, dado que sabe que es perjudicial para la vida de la otra persona. Así mismo, el tercer deseo es totalmente racional en donde la persona desea lo que se debe en el momento preciso, es decir son los deseos que socialmente son aceptables, sin embargo en este tercer deseo suele haber un momento razonable sobre los pros y los contras al llevar dicho deseo a cabo y es a través de la virtud o los valores que se toma dicha decisión (García, 2014).

Sin embargo en el budismo el deseo es visto como la causa de todo nuestro sufrimiento, dado que deseamos a veces cosas que no podemos alcanzar, es por esto que en la sociedad se mueve mucho el deseo, por ejemplo con la mercadotecnia se puede ver, nosotros anhelamos ser felices, entonces nos dicen que para ser felices necesitamos ciertas cosas, y empezamos a desear eso, y en el momento en que lo tenemos no nos sentimos satisfactorios, después deseamos otra cosa y así sucesivamente es como lo que mencionaba arriba un deseo evoca otro deseo, es por esto que el budismo nos dice que esto nos paraliza e impide que progresemos espiritualmente, además el deseo muchas surge de algo que no existe y solo no lo imaginamos (Cadeiro, s/f; García, 2014).

Por otra parte, el deseo que tienen todos los individuos es la felicidad, y el poder vivir por muchos años, así como el encontrar el amor, es por esto que las personas siempre están buscando la forma de poder ser felices, sin importar a quien se pisotee para lograr este objetivo, así mismo como en el amor, de hecho hay muchas frases que se escuchan muy frecuentemente como son:

“En la guerra y en el amor todo se vale”, como diciendo que mientras que se hace las cosas por amor se van a perdonar, además de que es para poder saciar ese deseo que se tiene en esos momentos, ya que como se mencionó arriba, un deseo surge a través de una necesidad que tiene la persona en esos momentos, es por esto, que los budistas comentaban que era el origen de nuestro sufrimiento, y es que es así ya que al saciar un deseo, después sigue otro y otro y es un círculo vicioso que no tiene fin, y es que no es malo tener deseos, pero hay que saber que

de cierta forma estos se pueden encarnar en nuestro cuerpo, y que al no cumplirse o al cumplirse van a evocar alguna emoción, ya sea una emoción agradable o una desagradable, así mismo con el puro hecho de haber deseado, es que ya empezamos a sentir ya sea una añoranza para eso que estamos deseando, además de que muchas veces lo que deseamos no es algo que en verdad necesitamos, solo es algo que la misma sociedad nos dice que eso lo debemos de desear, porque se supone que todas las personas lo quieren, y también esto se tiene que observar ¿qué deseo de verdad, y qué es lo que me dicen los demás que se supone que debo de desear? Y esto es porque a veces en esto nos perdemos en sólo cumplir los deseos de las demás personas y no lo que nosotros en verdad es lo que queremos.

## 2.4 Cuerpo

Las experiencias emocionales constituyen un cuerpo, así mismo el cuerpo es microcosmos lo cual quiere decir, lo que pasa afuera ocurre adentro, esto es, lo que nosotros hagamos con nuestro cuerpo se va a ver reflejado en él y viceversa, dado que nuestro cuerpo es un documento en donde se queda guardado todas nuestras experiencias, la forma en que vivimos, y como era nuestra geografía, es por esto que los taoístas dicen que el cuerpo es la imagen y semejanza de un país. Así mismo, el cuerpo nos permite realizar acciones, por otra parte el cuerpo no es solo una fuente de conocimientos, placeres y relaciones con el mundo, también es la posibilidad de ser otro, a través del trabajo corporal (Flores, 2019).

Por otra parte, el cuerpo humano en el siglo XIX es visto como una máquina la cual si se descompone, tiene sus arreglos para que siga funcionando, así mismo este se ve fragmentado, y no se estudia en toda su totalidad, sino que se ven solo algunas partes de este, esto ha provocado que no se vea el cuerpo, que solo se vea una persona amorfa, la cual en el momento en que se enferme, se tiene que atacar a la enfermedad, sin ver que es lo que provocó que esa persona se enfermará, esto podría ayudar a que se previene la enfermedad, dado que si volteamos a ver el

cuerpo, esto nos puede dar información sobre nuestro pasado, ya que si nos volteamos a ver y empezamos a tomar en cuenta nuestro cuerpo como un todo, esto es ver todas sus partes, hasta tomando en cuenta las emociones y los sentimientos (López, s/f).

Otro rasgo es que en la sociedad, así como la religión nos prohibieron expresar nuestras emociones, además de a nuestro cuerpo, y durante la historia, después nos taparon el cuerpo, dado que era mal visto que las personas anduvieran con taparrabo, esto provocó que viéramos al cuerpo como mal visto, y que era malo enseñarlo a todas las personas, a partir de esto, se empezó a ver el cuerpo como mercancía para satisfacer algunos sentimientos relacionado con lo sexual, dado que las mujeres se les empezaba a pagar por enseñarlo. Además el cuerpo es una representación de la cultura de la persona, así mismo nuestra corporalidad también se ve reflejada a partir de la alimentación que llevamos.

Por otra parte, el cuerpo dentro de la sociedad es visto como una mercancía, el cual es útil solo cuando es sano, y es por esto que cuando el individuo se enferma, inmediatamente se le médica para que la persona siga trabajando, pero no es solamente para la sociedad, para la política el cuerpo humano es visto como una ganancia, ya que es a partir de este que las personas generan impuestos, además de que la mayoría de la comida que actualmente comemos no tienen los suficiente nutrientes para poder tener la mayoría de la energía, es por esto que en la sociedad existen muchas enfermedades a causa del estrés, y sumando la alimentación, sin embargo apenas las leyes de México postuló que las grandes empresas cambiaran sus etiquetado en la comida para que de esta manera, los mexicanos empecemos a cambiar nuestros hábitos alimenticios, ya que se dieron cuenta que la mayoría de las comidas que consumimos son las causantes de enfermedades, y apenas en este siglo XX se empiezan a ver las emociones como una parte importante para que nos enfermemos, sin embargo aún falta mucho camino por seguir dado que hasta que no veamos al cuerpo como un todo sin dividirlo en partes, es la manera en que podamos sanar, y poder cambiar nuestra historia que está registrado en él.

### **2.4.1 Las emociones cómo influyen en el cuerpo**

Cuando nos enfermamos, no pensamos que a veces esa enfermedad es causa de una emoción, la cual muchas veces no la expresamos y dejamos que tome estragos en el cuerpo, dado que este no está hecho para guardar nada, es por eso que cuando nosotros guardamos una emoción muchas veces nos enfermamos.

Por ejemplo cuando las personas tienen una fuerte crisis, o un acontecimiento fuerte en sus vidas, muchas veces se guardan esas ganas de poder llorar, para que de esta manera las personas noten, que son fuertes, y que no se van a caer, sin embargo, en algunas ocasiones, poco después empiezan a tener un ardor o comezón en la garganta, y si la persona no le hace caso a esta sensación que tiene en el cuerpo y lo deja pasar, muchas veces empieza con una tosecita, o definitivamente se le cierra la garganta, y lo que pasa es que no deja salir la emoción como lo está solicitando, y lo único que hacen las personas es tomar medicamentos, los cuales solamente inhiben esta sensación, y en algunos casos, pueden provocar otro síntoma, dado que el cuerpo solo está reflejando lo que necesita sacar, y muchas veces olvidan las personas el origen de ese malestar, porque a veces no hacemos esa conjunción en donde si me siento mal a lo mejor es porque tenía que expresar esa emoción, pero no nos enseñaron que el cuerpo, es un documento el cual se escriben todas las emociones que vivimos día a día, y a veces nos podíamos evitar tantas enfermedades con solo dejar que estas fluyan y salgan de manera que no las dejamos estancar en nuestro organismo.

A esto nos dice Moztazo (2020), que existe una relación entre lo que sentimos, nuestros órganos y nuestros pensamientos, dado que nuestro pensamiento es el que controla todo de nosotros, es decir si nosotros dejamos que por un minuto, tener pensamientos negativos, esto provoca que nuestro sistema inmunológico se disminuye y de esta manera dejamos pasar las enfermedades, y esto es alrededor de cinco horas, por solo haber tenido pensamientos negativos por un minuto, ahora si pensamos cuántas veces al día no tenemos pensamientos negativos, como es que está nuestro sistema inmunológico, y es que si pensamos en una persona que está triste por un largo tiempo, y muchas veces esta persona anteriormente se mojaba y

no le pasaba nada, en un momento a otro en esta depresión que sentía salió y se mojó tantito la cabeza y al otro día ya estaba enferma, podemos darnos cuenta que uno de los factores para que se enfermara era la depresión que en esos momentos tenía dado que su sistema inmunológico estaba débil en esos momentos así que esa persona estaba más propensa a sufrir una enfermedad, dado que no tenía tan altas sus defensas y sus anticuerpos eran pocos como para luchar contra un virus o una bacteria.

Por otra parte las emociones pueden tener otro efecto en nuestro cuerpo, dado que si las podemos llegar a equilibrar, estas nos pueden hacer que se nos suba nuestro sistema inmunológico de tal manera que en lugar de que este, propenso a enfermarse más rápidamente, puede llegar a tener una capa protectora para que de esta manera las personas no se enfermen tanto, o pueden hacer que sean como un antídoto, que nos pueden ayudar a contra llevar alguna enfermedad que ya existe, por ejemplo hace no mucho, se escuchó en las noticias que una mujer había tenido una cortada muy grande en el brazo, por un accidente que hubo en el estadio de fútbol, pero que esta nunca se percató de la herida que tenía, dado que estaba riéndose, lo que científicamente después se observó que la risa, provoca que nuestro cerebro produzca la beta endorfinas, las cuales son morfina naturales que calman el dolor, la depresión y más aparte que se suba el sistema inmunológico, haciendo que esta mujer que estaba en esos momentos riendo, no se muriera de una hemorragia, muy grande, y que los doctores la pudieran salvar, pero ojo esto no quiere decir que siempre debemos de estar felices, dado que todo en exceso nos hace daño, y esto puede pasar con la emoción de la alegría, dado que si tenemos mucha alegría, nos puede pasar que nos de un infarto, esto a consecuencia de que nuestro corazón no lo dejamos descansar, provocando que ese simple músculo se agote, llegando a que le dio un paro cardíaco a la persona, de hecho si nos ponemos a pensar en alguna persona que está contenta, y que esa era una de sus características, y que de hecho cuando se le recuerda, siempre se decía que ella estaba siempre tan feliz, que porque es que murió del corazón si normalmente asemejamos que las personas que se mueren por un infarto, o son personas muy

preocupadas, o muy enojadas, pero no cabemos en cuenta que también cuando son muy alegre pueden enfermar y morir por un infarto masivo.

Además, cada una de las emociones que llegamos a sentir muchas veces estas perjudican un órgano de nuestro cuerpo, es por esto que s/a (2017) y Bisquera, (s/f), mencionan que para que un cuerpo se enferme este debe estar en constante y más a parte el estímulo debe de ser en exceso y persistente, más aparte si le sumamos que el sujeto es hipersensible a estos estímulos que están en el ambiente, puede existir un cambio emocional, lo cual puede provocar un fuerte daño en algún órgano.

Es importante comentar en este punto cómo es que cada una de las emociones perjudican el cuerpo, cuando se llevan en exceso, dado que como se comentó en el párrafo anterior, una emoción en sí, no hace daño a los individuos, es más cuando se lleva en exceso, cuando empieza a perjudicar la salud del individuo, pero solo es para que nos demos cuenta de que algo no anda bien con nuestro cuerpo y de esa manera podremos identificarlo y poder hacer cambios en nuestra vida, para que de esta manera podamos prevenir una enfermedad mucho más grave.

- **Alegría.** La emoción de la alegría puede llegar que las personas tengan padecimientos o trastornos del sueño, dado por la euforia que muchas veces siente la persona, y en algunos casos, puede provocar un infarto o afecciones al corazón, dado que al tener mucha alegría, esta puede llegar a que suba los niveles de adrenalina, provocando así que el corazón se debilite.
- **Miedo.** Las personas que frecuentemente suelen tener la emoción del miedo, se suele enfermar de las vías urinarias, tener afecciones en los riñones, además que muchas veces el miedo también suele perjudicar el corazón, ya que si nos ponemos a pensar, cuando solemos tener mucho miedo, lo que sentimos en nuestro cuerpo, es muy acelerado nuestro ritmo cardiaco, además de que nuestro cuerpo se prepara para correr de tal manera que generamos mucha adrenalina, para poder huir del peligro inminente, y de esa manera poder huir y no ser presas fáciles.
- **Ansiedad.** Perjudica el estómago, puede provocar en las personas gastritis, colitis, dolores muy severos de estómago, problemas estomacales, como

diarreas, vómitos, sentirse lleno, esto es que las personas no comen de la misma forma, o que las personas suban de peso, por comer de más. Es por esto que se le sugiere a las personas, que observan a qué hora es que comieron, y cuando siente la sensación de comer, dado que muchas veces no se dan cuenta, que lo que sienten no sienten hambre, sino todo lo contrario, están sintiendo ansiedad por algún hecho que tiene en su día, ya sea entregar una tarea, entregar un trabajo importante, o porque algo está pasando en sus alrededores en donde la persona tiene que estar alerta sobre algo que puede o no ocurrir entre su ambiente.

- **Tristeza.** Suele afectar a los pulmones, además de que nuestro sistema inmunológico se suele debilitar dejando así al individuo a estar más propenso a enfermarse, dado que la sensación que solemos tener, es de agotamiento, y no tenemos ganas de realizar nuestras cosas, es por esto que muchas veces esta emoción suele llegar un poco más lejos, como la depresión o la nostalgia, dejan que la persona se deje morir, esto es que empieza a descuidar sus hábitos de limpieza, deja de comer, provocando que pueda padecer mucho más rápido enfermedades, como una gripe, pérdida de memoria, desmayos.
- **Enojo.** La emoción del enojo, suele tener consecuencias en los ojos de las personas dado que es en los ojos, en donde puede tener su primer alcance, posteriormente puede llegar afectando el hígado, y la vesícula biliar, además en las mujeres sí suelen ser muy enojadas, pueden tener irregularidades con su ciclo menstrual, así mismo, se pueden llegar a tener hemorragias, por el exceso de calor que esta emoción produce en nuestro cuerpo, y es que si pensamos cuando nos sentimos enojados, apretamos mucho nuestra mandíbula, nuestras manos, además de que nuestro torrente sanguíneo, es un poco más acelerado, para poder atacar a la persona o animal que nos pone en alerta, así mismo, sentimos mucho calor en nuestro cuerpo, para que de esta manera podamos responder de mejor manera a un ataque inminente, así mismo solemos tener dolores de cabeza, y en el peor de los casos suele existir enfermedades hepáticas.

Sin embargo para poder tener una salud adecuada, y que nuestras emociones no, nos perjudiquen de manera no tan correcta, y que de esta manera podremos tener una adecuada salud, s/a (2017), Sarmiento (s/f) y Bisquera (S/f), mencionan que se deben de cumplir los siguientes factores:

- **Expresar nuestros sentimientos y emociones de una manera clara.** Al guardar las emociones y no expresarlas eso nos puede provocar mucho más daño, por eso es importante que se expresen las emociones, aunque debe de ser de una manera muy clara y sin perjudicar a las personas, además de que checar si se necesita recurrir a terapia, dado que muchas veces las personas no saben cómo expresar sus emociones, y algunas veces las demás personas no saben cómo ayudar al individuo para que se exprese, o si lo hace no saben cómo actuar ante el hecho de escuchar que tal cosa le molesto, y muchas veces en lugar de arreglar una situación se puede complicar esta.
- **Viva una vida agradeciendo.** No solo ver las cosas negativas dado que como se menciona eso puede hacer que nuestro sistema inmunológico se debilite, pero esto no quiere decir que las personas finjan estar felices cuando en verdad no sienten esta emoción, sino todo lo contrario, se debe de enfrentar las cosas como son, pero sin olvidar las cosas también bonitas que nos han pasado, y agradecer por eso, por ejemplo, estoy estresado por el trabajo que tengo, en lugar en solo ver que tengo mucho trabajo, agradecer porque tengo trabajo, dado que no muchas personas tienen ese privilegio de tener uno, y si es cierto estoy estresado porque tengo mucha carga, pensar cómo hacerle para que no se me cargue tanto el trabajo a finales de los meses y de esa manera poder estar tranquilo o tranquila en finales de mes, o hacer algo que me relaje, como salir los fines de semana a pasear a un parque, y de esa manera, poder despejarme un poco del trabajo.

Otra manera también es hacer una agenda en donde se escriba todas las cosas buenas que nos suceden en el día de esa manera, cuando se acabe éste, podremos leer la lista y darnos cuenta de las cosas bonitas que también

nos han pasado, o solo hacer una lista de las cosas buenas que tenemos, o de los momentos que nos hacen ser felices, de esa manera cuando nos sintamos mal, podremos recurrir a esa lista y que sea un buen calmante en esos momentos tan estresantes o abrumadores que solemos tener en nuestras vidas.

- **Desarrollar la resiliencia.** Se ha observado que las personas que son resilientes, suelen enfrentar los problemas de una manera mucho más sana, dado que tienen un círculo de personas, así como el tener una perspectiva de uno mucho más positiva, sin creer lo que las demás personas opinen, sino que nosotros sabemos cuánto valemos como personas, y de esa forma sabemos que podemos con ese reto y con más que se pueden aparecer en nuestra vida, que somos capaces para no dejarnos caer, además de aceptar los cambios que se nos pueden presentar como oportunidades nuevas para crecer como seres humanos, eso nos puede ayudar a enfrentar los factores de estrés, así como de abrumación por el futuro o por lo que nos puede pasar después.
- **Hacer ejercicios para calmar el cuerpo como la mente.** El hacer meditación, pintar, escuchar música, salir a pasear, hacer ejercicio, eso también ayuda a controlar los índices de ansiedad y de estrés, que muchas veces solemos sentir, además de que al hacer estos ejercicios nos ayudan mucho a concentrarnos en el presente y el podernos a la vez salir de la situación que nos está provocando esa emoción, además si salimos a la naturaleza provocara un gran beneficio para bajar nuestros niveles de estrés.
- **Cuidarse.** El dormir las ocho horas, el hacer ejercicio, y el comer bien, eso puede ayudar para que se tenga una vida emocional saludable, además si usted se empieza a cuidar eso se refleja a su alrededor, dado que ya no se va a sentir cansado, y eso puede ayudar mucho para que pueda rendir más en el trabajo, y para realizar sus actividades diarias de una manera mucho más eficaz, así mismo se debe de tener mucho cuidado el no consumir excesivamente las bebidas alcohólicas, o las bebidas energéticas, así mismo el recurrir al cigarro, para bajar los niveles de ansiedad, dado que se puede

buscar y encontrar formas mucho más sanas y que no perjudican nuestro organismo, para podernos sentirnos tranquilos, así como para tener energía, sin que esto nos haga daño en el organismo, dado que al consumir muchas bebidas energéticas, podemos enfermarnos de problemas de corazón, dado que este es el órgano que hacemos que trabaje de manera exacerbada, así mismo al consumir mucho los cigarrillos se pueden dañar los pulmones, y estos a la vez se puede aparecer enfermedades mucho más frecuentes, dado que nuestro sistema inmunológico también suele empezar a tener fallas, y no nos protege como se debería.

Por otra parte, si nos percatamos cuales son las enfermedades que comúnmente sentimos y más aparte observamos cual es la emoción que está ligada a cierta enfermedad podemos modificar el estado de estar enfermo, a la salud, dado que cuando nos enfermamos es porque existe un desequilibrio en nuestro cuerpo, es por eso que es importante el poder conocer cómo es que se siente las emociones en nuestro cuerpo, y cómo es que se representan en él, para que de esta manera sea más fácil el identificarlas, además de poder darse cuenta, cuando se siente tan solo una emoción o más de estas, por otra parte, se hizo una investigación y en esta se observó que las emociones las representamos en nuestro cuerpo de la misma manera, dado que estas son involuntarias, pero se puede aprender a tener una inteligencia emocional de tal manera que las podamos expresar y de esta manera no nos hagan estragos en nuestro cuerpo, ya que este es uno de los principales problemas, que no dejamos que las emociones surjan, y que sigan su camino, sino que muchas veces las dejamos que se estanquen en nuestro cuerpo, y pasa lo mismo que cuando juntamos agua sucia, esta se pudre, y más aparte atrae bichos que muchas veces nos puede provocar enfermedades, es lo mismo, al no expresar las emociones estas nos pueden enfermar, por eso la importancia de una enseñanza desde las emociones dado que estas siempre van a estar a lo largo de nuestras vidas.

### **2.4.2 Relación órgano emoción**

En la actualidad, se ha empezado a observar las enseñanzas de la antigüedad, y una de las disciplinas que está empezando hacer esto, es la psicología de lo corporal, la cual, se ha dado cuenta que las enfermedades, nunca vienen de la nada, sino que tienen un factor emocional, y es que, muchas veces nos dicen que si tenemos una mala alimentación y comemos mucha comida con grasas nos puede provocar un infarto, sin embargo, hay personas que tienen este estilo de vida y más aparte son sedentarias, y no se enferman del corazón o no sufren un infarto, ¿pero por qué pasa esto? Muchas personas se preguntaban esto, sin embargo a nadie se le ocurrió, ver cuáles son las emociones que esas personas han tenido en su vida, y esto es porque vemos al cuerpo de una manera separada, en donde no pensamos que las emociones también cumplen un papel fundamental para que un órgano se enferme en particular, o se debilite, o empiece a trabajar más uno que otro, además de que un órgano se empiece a interponer ante otros.

Por otra parte, como se pudo ver en el anterior apartado, las emociones puede llegar afectar a nuestro cuerpo, solo y cuando, estas se guardan y no se expresan de una manera sana, de tal manera que no afecte a nuestra salud y a nuestro equilibrio energético, dado que cada una de las personas, tiene energía, y esta energía es vital para que nosotros y nuestro cuerpo este fortalecido, y no contraiga ninguna enfermedad, dado que si la energía se mantiene alta, esto provoca que nuestro sistema inmunológico se eleve, así como nuestros órganos estén fuertes.

En la antigua china, se clasifican los órganos de acuerdo a su ubicación a los órganos que se encuentran internos, se les llama *Zang-Fu*, en donde se encuentran el corazón, el hígado, bazo, pulmón, riñón, y el pericardio, y sus principales funciones fisiológicas son formar y almacenar sustancias nutritivas, además de la energía que se conoce como el qi, el cual es vital, y cada uno de estos tienen una función en particular dentro del cuerpo humano (Fundamentos de acupuntura y moxibustión de china, 2017).

**Imagen 2. Relación órgano-emoción.**



Como se observa en la imagen 2, cada emoción ocupa un órgano, además de que cada uno de los órganos tiene órganos que funcionan de acuerdo a estos, como son los órganos Fu, en donde se encuentra el intestino delgado, vesícula biliar, el estómago, intestino grueso, vejiga, y el sanjiao, normalmente estos son los primeros que se enferman cuando una emoción se exagera, o la persona la utiliza mucho en su día a día (Fundamentos de acupuntura y moxibustión de China, 2017).

### **Corazón**

Se comunica con intestino delgado, a través de los canales de acupuntura, la principal función del corazón es bombardear la sangre y a través de esta el oxígeno y los nutrientes necesarios para realizar nuestras actividades, además su otra función es mantener estable la mente, esto es que nuestro ciclo de sueño este regulado, así mismo, uno de los factores para ver si la circulación de una persona es adecuada, se puede ver en la cara, así como en la lengua, dado que una persona que tiene una buena circulación tiene un sonrojado, así como su lengua se encuentra un poco caliente, por otra parte, si el corazón está bien, todos los demás órganos se encuentran en función adecuada, dado que les llegan los nutrientes necesarios a través de la sangre. Así mismo la emoción de la alegría se relaciona con el corazón, dado que una de las cualidades del corazón es poder contemplar la vida, tal y como es, y admirar las pequeñas cosas que muchas veces por las prisas no nos permitimos ver, así mismo, el poder admirarnos, así como el abrirnos y dejar que las cosas pasen tal y como son, además como su sabor es el amargo, nos enseña a que las cosas amargas de la vida, van a pasar, y que nada es permanente,

solo es por un tiempo, y que las cosas pasan por algo, dado que tenemos que aprender de ellas.

Sin embargo, si nosotros no tenemos una alimentación equilibrada en donde también incluimos el sabor amargo en nuestra comida, y buscamos la felicidad afuera, sin comprender que es en nosotros en donde está, y más aparte queremos poseer cosas, objetos o personas, podemos llegar a debilitar nuestro corazón, o puede ser al revés, nosotros consumimos en exceso el sabor amargo, nos mostramos alegres, pasando a la euforia, esto también nos puede causar una enfermedad en el órgano, primero en el intestino delgado, el cual ya no absorbemos bien los nutrientes, y teniendo afecciones comúnmente de anemia, problemas intestinales, es por esto que no es tan bueno excederse y menos con las emociones, dado que nos podemos enfermar tanto por falta o en exceso de estas.

### **Hígado.**

Este órgano está comunicado con la vesícula biliar, su primera función es almacenar y regular la sangre en el cuerpo, además se relaciona con la depresión y con la emoción del enojo, y controla los tendones y los ligamentos, permitiendo que estos se puedan mover de manera libre, además el hígado, se refleja en los ojos, dado que fisiológicamente el hígado se comunica con los ojos.

Sin embargo, al igual que el corazón, si se excede, el consumo o hay falta de comidas ácidas, así como si hay mucho enojo o falta de este, puede ocasionar desequilibrio en las personas, así mismo, las personas que suelen ser enojonas, suelen utilizar lentes, dado que como se mencionó el hígado se encuentra relacionado con los ojos, así mismo el primer órgano que se empieza a debilitar es la vesícula biliar, es por eso que muchas veces las personas son operadas, y en algunos casos se les dice que es porque son muy enojadas, o porque son muy berrinchudas, dado que muchas veces, la sociedad nos enseña que a veces hay que luchar por lo que queremos, pero no nos enseñan a controlar nuestras frustraciones cuando las cosas no salen como nosotros queremos, provocando afecciones en nuestro cuerpo.

Por otro lado, el hígado, así como la emoción del enojo tienen sus cualidades, en donde nos enseña a poner límites a las demás personas, además de ser firmes con nuestras decisiones, pero también el ser flexibles con estas, para que de esta manera no enfermemos a nuestro cuerpo, así mismo que a veces es necesario enojarse, pero teniendo una visión clara de para que nos va ayudar esa emoción, y más aparte el no quedarnos estancados en esta.

## **Bazo**

Está comunicado con el estómago, así mismo se refleja en la boca, sus principales funciones son el transportar y el transformar, es decir digestión y absorbe los alimentos, cuando el bazo está en buenas condiciones, se tienen un buen apetito, además de una buena nutrición, permitiendo que se eleve la energía de todos los demás órganos.

La emoción con la que lo relacionan es con la ansiedad, y es que cuando estamos ansiosos, comemos demás, así mismo, su característica es la templanza, dado que con el bazo, podemos tomar las decisiones, ya que si sentimos las dichas mariposas en la panza, es una forma en donde nuestro estómago, nos dice que esa situación nos va a causar estrés, y que eso nos va a quitar nuestra calma, dado que nuestro cuerpo nos avisa cuando estamos en peligro ante ciertas circunstancias, sólo es cuestión de escucharlo y hacerle caso, además aprendemos del estómago, que solo existe el camino del medio, esto es que no irnos al exceso de las cosas, ni a lo poco sino todo que sea equilibrio, así mismo que no existe lo bueno ni lo malo, solo las consecuencias de las decisiones que tomamos en nuestras vidas, es por esto que, nada es malo, ni bueno, eso no existe, ya que solo debemos procurar que nuestra vida no corra peligro con cada decisión que se tome.

Cuando existe un exceso de la emoción de la ansiedad, el estómago se enferma, ya sea con gastritis, así como de males estomacales, además que se presenta con colitis, y como se puede ver estas enfermedades muchas veces solo se observa en lo que la persona es lo que comúnmente consume de más, pero no se percata de

la emoción que viene detrás de todos estos males, y que al poder tranquilizar a la persona, estas enfermedades no van a progresar, otra factor que se olvidaba es que su sabor que lo acompaña es lo dulce, es decir lo que normalmente se busca cuando se está ansioso es los pastelitos, los refrescos, los dulces, etc.

## **Pulmón**

Están relacionado con el intestino grueso, y se refleja en la nariz, así mismo controla la energía vital de todo el cuerpo, dado que es un órgano que se caracteriza en la respiración de las personas, en donde al inhalar, asimila lo nuevo y al exhalar desecha lo que ya no es necesario para el cuerpo, de esta manera mantiene a todos los órganos oxigenados, y de esta manera pueden llevar sus funciones, así mismo regula los líquidos del cuerpo, dado que el pulmón regula el sudor de nuestro cuerpo, dado que es a través de la respiración liberamos líquidos, y estos descenden pasan a la vejiga, para que de esta manera nuestro cuerpo los pueda sacar. Además el pulmón lleva la humedad que necesita nuestra piel y vello corporal, de esta manera el pulmón también regula los poros del cuerpo, y el que crezca nuestro vello, ya sea el cabello, además de que se vea sano, y no maltratado.

La emoción que se encuentra relacionada con el pulmón es la tristeza, y es por esto que cuando andamos tristes, nuestras defensas se bajan y estamos más propensos a enfermarnos de las vías respiratorias, ya sea a través de la gripe, dado que estamos más propensos a los virus y a las bacterias que se encuentran en nuestro ambiente o mejor dicho en nuestro entorno, así mismo su cualidad es el desapego, dado que el pulmón nos enseña a través de la respiración el soltar para que de esta manera nos lleguen cosas nuevas, y que son mucho más satisfactorias para nuestra vida, dado que si nosotros no soltamos las cosas, y no, nos desapegamos, no pueden llegar cosas nuevas, dado que el lugar está ocupado, es por esto que se hace la ley del vacío, en donde nos dicen que para que llegue algo nuevo y que muchas veces es más benefactor para nosotros, a veces tenemos que dejar ir las cosas, de manera que no nos apegamos a los objetos, dado que como ya mencione arriba, las cosas no son para siempre, y eso es algo que nos enseña el pulmón.

## Riñón

El riñón está conectado con la vejiga, y se refleja en el oído, dado que cuando está bien, nuestra audición, también una de sus funciones es que nos da la energía para que nos podamos reproducir, además del crecimiento y desarrollo de la persona, así mismo la energía que nos proporciona el riñón se acrecienta a la edad de los 16 años en los hombres y a los 14 en las mujeres, dado que el riñón da la energía para que las mujeres podamos menstrual y los hombres produzcan el semen, es por esto que al llegar a la edad de los 28 las mujeres y a los 32 los hombres la energía es abundante, y el cuerpo llega a su prosperidad, así mismo cuando las mujeres llegan a los 49 años y los hombres a los 64, la energía va en decadencia, y la función de la reproducción se va debilitando, otra de las funciones del riñón es generar la médula ósea y la espinal, la médula ósea es muy importante para los huesos.

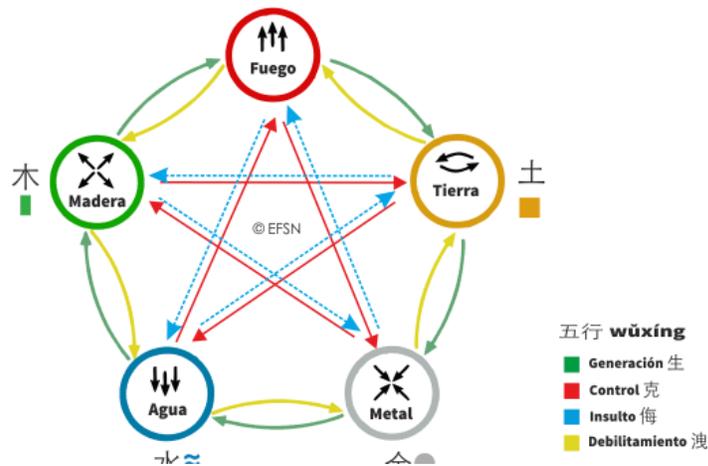
La emoción que se encuentra relacionada con el riñón es el miedo, dado que, cuando sentimos la emoción del miedo, se empieza a sentir la sensación de tener ganas de hacer de la pipí y esto es porque nuestro cuerpo, nos prepara de una manera para enfrentar a un contrincante, y de esta manera podemos escapar más rápido de la situación que sentimos en momentos estresantes, así mismo su característica, es su voluntad, dado que el riñón nos enseña esta característica, en donde se todo lo que se empieza se acaba, para que de esta manera se pueda ser similar a como es el riñón, dado que este empieza sus funciones y las acaba.

### 2.4.3 La ley de los cinco elementos

En la antigua china, se tiene la filosofía de los cinco elementos, en donde, cada órgano, tiene una emoción, así como un elemento como son el fuego, tierra, madera, metal, agua, y cada uno de estos tiene su movimiento, además cuando uno de estos elementos empieza a tener un desequilibrio, el cuerpo, también empieza a presentar ese mismo

desequilibrio, dado que como ya se mencionó, estos elementos tienen un propio movimiento como se puede ver en la imagen 3.

Imagen 3. Movimiento de los elementos.



Cada uno de los elementos tiene un movimiento ya sea de intergeneracional, interdominancia, dominancia, y contradominancia. Pero antes de pasarnos a los movimientos que es lo que conlleva cada uno de estos, es importante ver que elemento está relacionado, con qué órgano y con qué emoción, dado que en la antigüedad en china, así como en algunas partes del mundo, se mencionaba y actualmente se menciona que el ser humano, está relacionado con la naturaleza, es por esto que los cambios que pueden tener esta, perjudicaban al hombre, ya que todos provenimos de la Tierra, y esta es la que genera todas las vidas que habitan en ella, además de los elementos, estos también se encuentran dentro del ser humano, dado que estos son los que originan la vida de todos los seres humanos, Ya que como es afuera es adentro, esto quiere decir esto, dentro de nosotros se encuentra el fuego, el metal, el agua, la madera, como se ve en la siguiente tabla.

Tabla 4. Relación emoción, órgano y su elemento.

Emoción	órgano	Elemento
---------	--------	----------

Alegría	Corazón	Fuego
Miedo	Riñón	Agua
Tristeza	Pulmón	Metal
Ansiedad	Bazo	Tierra
Enojo	Hígado	Madera

Además cada uno de los elementos tiene su propia estación dado que en esos, momentos del año es en donde se trabaja más un órgano que otro, por el clima que se tiene en esas estaciones (López, 2018 y López, 2017).

### **Verano**

Es **corazón-alegría-fuego**, y lo que caracteriza al fuego es que quema todo a su paso, cuando no se controla es por esto que cuando se llega a la euforia, también se puede pasar a la violencia y al igual que el fuego puede crecer sus llamas y quemar todo lo que está a su paso, pero el fuego también nos ayuda a mantener el calor, así como el iluminar nuestro camino, ya que si recordamos en la antigüedad cuando no había luz, energía, utilizábamos, antorchas, lámparas, las cuales se prendía con fuego, así mismo es a través del fuego que podemos hacer nuestra comida, y este elemento se le atribuye al corazón dado que este nos ayuda a tener calor en nuestro cuerpo a través de la circulación de la sangre, así mismo se le relaciona con la alegría, dado que cuando estamos muy contentos solemos elevar nuestra temperatura, y hasta algunas veces sudamos, y es que cuando nos reímos movemos muchos músculos de nuestro cuerpo, lo cual provoca que empiece a generar calor, y se relaciona con la estación de verano, dado que es en esta en donde hace mucho calor. Cuando el elemento se tiene equilibrado, la persona tiene una mayor facilidad del habla y de esta manera la persona se puede comunicar y expresar de una manera más adecuada, además de fomentar sus relaciones interpersonales.

## **Verano tardío**

Está relacionado con el **bazo-ansiedad-tierra**, dado que los órganos, que se encuentra aquí, nutren al cuerpo, así mismo si existe un desequilibrio en este elemento, suele haber ansiedad, dado que las cosas no se pueden ver tan claras, así mismo si se encuentra en equilibrio, suele estar la templanza, dado que al tener el bazo bien los individuos se pueden concentrar mejor en aprender, así mismo la tierra es el centro, dado que todo lo que ha construido el ser humano fue a partir de la tierra, dado que es en ella en donde cosechamos los alimentos que necesitamos, además en ella se encuentra una gran cantidad de nutrientes. Por otra parte es en estomago en donde digerimos las emociones, y es que solo hay que pensar cuando nos enojamos mucho, es aquí en donde nos podemos dar cuenta porque nos empieza a doler la panza, así mismo cuando empezamos a sentir mucha ansiedad, empezamos a comer de más o hasta la misma panza como que nos pide alimento, cuando en realidad hace como treinta minutos ya hemos comido, y así pasa con todas las emociones, y es que como ya se mencionó la tierra es el centro del ser humano, dado que es en ella en donde se puede ver las cosas con claridad, y es en ella que podemos observar como es el proporcionar los nutrientes y el compartir estos a las demás personas, sin que exista el ego, o envidia.

## **Invierno**

Se relaciona con **riñón-miedo-agua**, y esto es porque en invierno es en donde en algunos países suele ser muy oscuro, dado que en esta estación se suele oscurecer mucho más rápido, dado que como hace frío, los organismos que habitan la tierra, necesitan descansar más y poder comer más cosas nutritivas, para que de esta manera podemos tener calor para realizar nuestras actividades diarias, y cómo los seres humanos relacionamos a la oscuridad con lo místico o con cosas que nos pueden ocasionar miedo, dado que las personas le tienen miedo a lo desconocido, y en donde más se puede ocultar esto si no en la oscuridad, así mismo en esta

época el riñón trabaja más dado que como hace frío, él tiene un proceso de mantener el cuerpo humano caliente dado que es muy poco el calor del sol que obtenemos en esta época, es por eso que es importante tomar agua. Además si recordamos que el riñón es voluntad, con el elemento de agua podemos verlo más claramente dado que, el agua no se detiene con nada, y siempre está fluyendo para adelante, y aunque se le ponga un obstáculo para detener su camino, está solo lo va rodear, dejando atrás eso que la obstruye, y continuará, además el agua puede llegar hacer peligrosa cuando está ahoga las cosas, dado que si una persona le empieza a dar miedo y se mete al agua hay una gran posibilidad de que se ahogue por el miedo que tiene, así mismo el agua puede ser magnífica y puede llegar a ser muy agresiva, y se puede ver cuando hay un fenómeno natural y está el agua incluida, dado que esta arrasa con todo.

### **Primavera**

Se relaciona con **hígado-enojo-madera**, dado que en esta estación el hígado es el que trabaja más, porque es en esta época en donde se consume más carnes rojas, así mismo, en alimentos que proviene de los árboles, así mismo su elemento es la madera, porque en esta época es en donde crecen mucho los árboles, así mismo, el hígado está relacionado con la decisión, ya que al igual que los árboles, estos toman la decisión de crecer y nada los detiene, y me refiero a su interior, ya que si hablamos de fuerzas externas como el ser humano, que puede derivar ese árbol. pero sin embargo se transforma en un objeto que es útil para realizar actividades del hombre y esa también es su decisión, es por esto que al tomar una decisión debe de ser como los árboles, de fuerte, y bueno el elemento de la madera, es más por esto ya que la madera se obtiene a través de los árboles, así mismo la madera es flexible, además de que representa el nacimiento de la vida, dado que las flores y algunos frutos nacen en esta temporada. Cuando está equilibrado la persona se siente más ágil, así mismo el individuo es paciente, tolerante y flexible.

## Otoño

Se relaciona con **pulmón-tristeza-metal**, en esta estación también se puede observar el desapego, dado que es en esta época en donde los árboles tiran sus hojas, para que después puedan crecer nuevas, además cuando muchas veces no se hace el desapego adecuadamente, suele llegar la tristeza, dado que en nuestra cultura nos enseñan que al tener una pérdida o al despegarnos de alguien o de un objeto, es así como debemos de reaccionar, sin embargo no nos mencionan que a veces se tiene que ir para que puedan llegar algunas personas u objetos que en esos momentos son necesarios, pero que nada es para siempre, ya que aún como las hojas pueden ser perfectas, si ya cumplieron su objetivo en esos momentos, pues es una parte muy egoísta de nosotros dejar que sigan con nosotros cuando su objetivo se acabó. Por otra parte, una de las características del metal es ser sólido, frío, duro, pero también es flexible, y es utilizado, para poner los cimientos en los edificios, así mismo pueden sostener una gran cantidad de peso, pero también con un poco de fuego se pueden crear grandes obras con él, y es lo que nos enseña este elemento, a ser flexibles, a dejar y despedirnos de las cosas, pero ya no con tristeza sino con alegría, dado que nos enseña que va a aventar cosas mejores, así mismo que debemos de tener cimientos muy fuertes, para de esa manera evitar que exista un accidente en nuestro cuerpo, y es que cuando dejamos que nos gane la tristeza, nuestro sistema inmunológico baja provocando que nos enfermemos, pero también nos enseña, que nos podemos volver a levantar y volvernos a poner derechos, o a veces no vamos hacer iguales, también va a ver cambios en nosotros, pero que estos muchas veces deben ser mejores, si es que aprendimos de nuestros errores.

Por otra parte, a esta teoría también se le conoce como las cinco fases, dado que de acuerdo a la cultura china estos elementos se relacionan entre sí en una manera circular, en donde no existe el fin. Sin embargo existen muchos movimientos de estos elementos, dado que si existe un desequilibrio se llega a romper el movimiento que es equilibrado llevan a desarrollarse varios movimientos.

## **Intergeneración**

Este movimiento es circular y va en la dirección de las manecillas del reloj, así mismo este movimiento promueve el crecimiento, es el movimiento que es armonioso, dado que en esta no hay ningún elemento que se contraponga con otro, todo lo contrario en este movimiento, uno y otro se necesitan, de hecho a este movimiento también se conoce como el de “madre-hijo” dado que uno es el que genera el elemento y otro es el generador, pero a su vez se vuelve el que genera. Es decir, la madera, alimenta el fuego, para que este pueda seguir creciendo, así mismo el fuego crea la ceniza, la cual nutre a la tierra y está alberga los minerales, los cuales llegan a formar al metal, y estos alimentan al agua, y este alimenta la madera, dado que sin agua, no puede consumir los nutrientes necesarios para crecer, es por esto que también a este movimiento se le conoce como el de la vida, ya que uno y otro elemento se necesitan para estar existiendo, sin embargo cuando este movimiento se interrumpe, y uno de los elementos se interpone, suele existir un desequilibrio, provocando que surja alguna enfermedad o un padecimiento.

## **Interdominancia (Exceso de dominancia)**

Aquí es un control mutuo e inhibición mutua, aquí el elemento domina uno, pero también puede este ser dominado, por algún otro elemento, y esto puede llegar a ser perjudicial, dado que si no se tiene control, no existe ningún crecimiento en la persona, dado que este movimiento surge cuando un órgano u elemento se encuentra débil, y de esta manera los elementos se unen para fortalecerlo, pero si no se hace de una manera adecuada puede provocar una afección en la persona, dado que este no es un movimiento muy armonioso, ya que uno de los elementos es el que se interpone ante los otros, y en algunos casos se puede dejar uno, de lado, como no poniendo la importancia que tiene, y se le empieza a poner el peso a otro.

Este movimiento es así agua apaga fuego, fuego rompe al metal, metal corta madera y madera destruye la tierra, en otras palabras, agua controla fuego, para

que este no se exalte y no llegue a ser violento, pero si la persona se excede en agua, esto puede provocar que fuego se debilite, y que a veces la persona se llene de mucho miedo que no escucha al corazón, fuego destruye metal, el cual si la tristeza le está ganando a la persona a veces se necesita un poco de alegría, pero si se excede de fuego, puede derretir el metal, provocando que la persona se escude en la la alegría, para no tocar la emoción de la tristeza, así mismo metal corta madera, en donde si la persona está muy enojada, a veces se necesita un poco de tristeza, para que de esta manera la persona se pueda abstenerse de hacer ciertas cosas, sin embargo si se utiliza de más al metal este puede llegar a romper a la madera, hasta derrumbarse totalmente, y es aquí en donde la persona puede estar muy triste, y en lugar de poner límites con firmeza, lo puede llegar hacer de una manera no muy correcta en donde las personas no la hagan caso, dado que le faltara la fuerza que tiene la madera, así mismo si la persona está un poco ansiosa, a veces necesita tomar una decisión, pero si se pasa de madera, la tierra se puede quedar sin tantos nutrientes y esto puede provocar que enferme, dado que la persona en lugar de sentir ansiedad, puede estar siempre enojada, y esto puede evitar que vea las cosas de una manera mucho más clara, así mismo a veces se necesita tanta templanza para controlar el miedo, sin embargo si se excede de tierra esta puede llegar a consumir toda el agua, y la persona se puede volver ansiosa, porque no termina lo que empieza, ya que no tendrá tanta voluntad para realizar sus actividades. Además a este movimiento se le conoce también como el ciclo de la destrucción, dado que como se vio cada uno de los elementos solo destruyen al otro, y no es como el anterior movimiento en donde uno y otro se necesita para que sigan vivos, aquí, es más como que uno se interpone al otro sin importar el daño que puede causar.

### **Contra-dominancia**

En esta relación el órgano que es dominado en la interdominancia, es en esos momentos que ahora ese domina, al otro elemento, es decir, ahora corazón es el

que domina al riñón, es decir fuego consume el agua, agua nutre a la tierra, tierra nutre a madera, y madera regula a metal y metal regula corazón.

Pero aquí paso lo mismo si estos elementos se suelen anteponer por mucho tiempo, además de que se lleva al exceso, puede haber un desequilibrio, dado que tanto puede hacer un mala a los elementos, ya que si nos ponemos a pensar tanta agua, puede hacer un daño a la tierra, madera si es muy fuerte suele romper el metal, este movimiento es similar al anterior, y por eso también suele ser de destrucción, si es que no se equilibra todas las emociones, para que de esa manera, en el cuerpo de las personas sean igual que en la naturaleza, en donde estos elementos al ser equilibrados favorecen la vida de todos los seres que habitan la tierra, dado que todos son importantes, y todos tienen su propia estación en donde se debe de cuidar nuestra alimentación y lo que bebemos, para que de esta manera tengan todos los órganos la energía suficiente para que el individuo este sano y no este propenso a ninguna enfermedad.

#### **2.4.4 La alimentación**

La alimentación es la forma en que nutrimos a nuestro cuerpo, además de que es a través de esta que le otorgamos energía a nuestro cuerpo para poder realizar nuestras actividades diarias, de la misma manera le otorgamos a nuestro organismo los nutrientes necesarios para poder estar sanos y no exista ninguna alteración en este.

Sin embargo en México es muy conocido por que nuestras comidas están impregnadas de tener bastantes calorías, provocando de esta manera una población con mucha obesidad, tanto infantil como en las personas mayores, además de muchas otras enfermedades que esto conlleva, como la diabetes y la hipertensión, de hecho México ocupa el segundo lugar en obesidad, y tiene el 72.5% de personas con obesidad y sobrepeso, lo cual es muy alarmante porque esto solo es el reflejo de nuestros mala alimentación (Romero, 2020).

Pero si nos retomamos en el pasado, en nuestros antiguos antepasados, podemos recordar cómo es que era nuestra alimentación en la antigüedad, era mucho más sana, dado que se basaba en verduras de temporada, así como de trigo, insectos, y comíamos muy poco las carnes rojas, pero al llegar los Españoles, esto cambió, dado que ellos traían otro tipo de alimentación, que poco a poco nos modificaron.

Con respecto a esto, Estrada (s/f), menciona que antes de la conquista nuestra comida era equilibrada, dado que nuestra alimentación estaba basada en alimentos de origen animal, en donde se encuentran los insectos, las iguanas, los conejos, el venado, los pescados, caracoles de mar, pato, ranas, ardillas, además de frutas y de semillas, vegetales, que está basado en diferentes plantas nacionales, en particular se consumía mucho el maíz, chile, y muchos platillos que se podrían preparar con el maíz, así mismo, en la época de la prehistoria, se utilizaba para endulzar las bebidas, con miel de abeja, además de mieles originarias del maguey, así como de algunas frutas o plantas.

Sin embargo cuando, empezó la conquista de México, los españoles, trajeron algunas especies que no eran étnicas de México, como el cerdo, el trigo, el arroz, el olivo, la caña de azúcar, además de que como se preparaba las comidas también era diferente a como los nativos de México la hacían, dado que en España se acostumbraba a comer las verduras con condimentos, como son la pimienta y el afán, además de que sus comidas también se basaban en las harinas, así como de comidas procesadas y con algunos dulces, como la pastelería, así mismo el consumo del arroz, provocando que se mezclara las comidas tanto originarias de México como de los demás países de Europa (uco, s/f).

Actualmente, nuestra comida se basa en solo comer, dado que no checamos si es que nos da los nutrientes necesarios para poder realizar nuestras actividades, además de que contiene muchos productos refinados, y al ser procesados, mucho de estos alimentos se pierden los nutrientes esenciales para nuestra vida, así mismo, nuestra sociedad es del exceso, es decir solemos consumir las cosas hasta que pasamos el límite de estar llenos, y es por esto que muchas veces comemos de más y después se puede ver como en nuestra sociedad, existe mucha obesidad

y sobrepeso, provocado por nuestra mala alimentación y más aparte del sedentarismo.

Así mismo los mexicanos tenemos como costumbre siempre el tener en nuestras mesas un refresco, o no puede faltar en las mesas de las familias mexicanas el pan, la salsa, las tortillas, así mismo muchas veces solemos mal pasarnos, y es que esta vida muchas veces lo más importante es el tiempo, dado que todas las personas andan corriendo, y solo comen lo que está más cerca, y muchas veces o al menos en la cultura mexicana, lo más cercano y lo más rápido que se suele consumir, son los tacos, las tortas, las gorditas, y si alguna persona tiene tiempo, suele ir a la cocina económica para poder comer una comida corrida.

Por otra parte, nuestra alimentación también se ha modificado, dado que nosotros consumimos, nuestra comida por la geografía es decir productos originarios de nuestra zona, dado que esto implica el consumir los alimentos de acuerdo a la época es decir a la estación que está en esos momentos, ya que no todas las verduras, frutas o pescado lo podemos consumir por todo el año, ya que estas tienen su temporada, aunque actualmente muchas de las verduras se ,modifican de tal manera, que aun no siendo su temporada, las personas las pueden encontrar, incluso muchas de estas verduras y frutas se han modificado su genética de tal manera que en algunas ocasiones se puede consumir una manzana con sabor a chabacano, sin ver todas las consecuencias que esto puede llevar en la vida de las personas, dado que actualmente también se ha observado que a los animales se les inyecta hormonas, provocando de tal manera una modificación en las personas, dado que actualmente se puede observar, que las niñas se han estado desarrollando mucho más rápido en comparación de antes, así mismo, se ha visto que están sufriendo muchos cambios hormonales las mujeres como que aparezcan quistes o miomas a causa de tanta hormona que se le inyecta a las aves o a los animales, dado que las grandes empresas solo les importa poder sacar más rápido su producto para que de esta manera poder obtener sus ganancias bien, sin importar lo que pueden provocar en la sociedad.

Es por esto, que es importante consumir las verduras y las frutas de temporada, así mismo el consumirlas, dado que también se ha observado, que las personas ya no consumen tanto las verduras, ni las frutas porque su paladar busca más lo salado, o lo dulce, provocando de esta manera una deficiencia en su comida diaria, ya que como lo menciona López (2017), existe una gran ingesta de azúcares, así como de harinas blancas, sin embargo se ha visto una reducción en el consumo de verduras y de frutas provocando una memoria en el cuerpo, que puede llegar a enfermar, incluso puede generar un cáncer. Es por eso que en la tabla 5, se puede observar algunos frutos que son de temporada en México (Zarate, 2018; Zarate, 2020).

**Tabla 5. Frutas y verduras de temporadas en México.**

<b>Temporada</b>	<b>Verdura</b>	<b>Fruta</b>
Primavera	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Acelga</li> <li>● Ajo</li> <li>● Calabacita</li> <li>● Cebolla</li> <li>● Col</li> <li>● Coliflor</li> <li>● Chayote</li> <li>● Chicharo</li> <li>● Chile</li> <li>● Ejote</li> <li>● Elote</li> <li>● Espinaca</li> <li>● Jitomate</li> <li>● Nopal</li> <li>● Papa</li> <li>● Pepino</li> <li>● Rábano</li> <li>● Tomate</li> <li>● Zanahoria</li> <li>● Berenjena</li> <li>● Betabel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mamey</li> <li>● Limón</li> <li>● Fresa</li> <li>● Mandarina</li> <li>● Naranja</li> <li>● Papaya</li> <li>● Plátano</li> <li>● Sandía</li> <li>● Toronja</li> <li>● Tamarindo</li> <li>● Mango</li> <li>● Piña</li> <li>● Melón</li> <li>● Ciruela</li> <li>● Chabacano</li> <li>● Pera</li> </ul>
Verano	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Acelga</li> <li>● Aguacate</li> <li>● Ajo</li> <li>● Berro</li> <li>● Calabacita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Limón</li> <li>● Ciruela</li> <li>● Chabacano</li> <li>● Durazno</li> <li>● Higo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cebolla</li> <li>● Col</li> <li>● Coliflor</li> <li>● Chayote</li> <li>● Chicharo</li> <li>● Ejote</li> <li>● Elote</li> <li>● Jitomate</li> <li>● Lechuga</li> <li>● Nopal</li> <li>● Papa</li> <li>● Pepino</li> <li>● Tomate</li> <li>● Verdolaga</li> <li>● Zanahoria</li> <li>● Betabel</li> <li>● Calabacita</li> <li>● Chile poblano</li> <li>● Chile verde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mango</li> <li>● Mamey</li> <li>● Manzana</li> <li>● Melón</li> <li>● Pera</li> <li>● Piña</li> <li>● Plátano</li> <li>● Uva</li> <li>● Sandía</li> <li>● Toronja</li> <li>● Granada Roja</li> <li>● Membrillo</li> <li>● Papaya</li> <li>● Tuna</li> <li>● Capulin</li> <li>● Guayaba</li> </ul>
Otoño	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Acelga</li> <li>● Aguacate</li> <li>● Berenjena</li> <li>● Betabel</li> <li>● Calabacita</li> <li>● Calabaza</li> <li>● Cebolla</li> <li>● Col</li> <li>● Coliflor</li> <li>● Chicharo</li> <li>● Chile poblano</li> <li>● Chile Verde</li> <li>● Ejote</li> <li>● Elote</li> <li>● Espinaca</li> <li>● Jltomate</li> <li>● Lechiga</li> <li>● Papa</li> <li>● Pepino</li> <li>● Tomate</li> <li>● Zanahoria</li> <li>● Chayote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mandarina</li> <li>● Membrillo</li> <li>● Manzana</li> <li>● Naranja</li> <li>● Papaya</li> <li>● Pera</li> <li>● Plátano</li> <li>● Tejocote</li> <li>● Uva</li> <li>● Toronja</li> <li>● Limón</li> <li>● Guayaba</li> <li>● Granada roja</li> <li>● Durazno</li> <li>● Chicozapote</li> <li>● Lima</li> <li>● Jícama</li> <li>● Fresa</li> <li>● Granada china</li> </ul>
Invierno	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Acelga</li> <li>● Aguacate</li> <li>● Betabel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Caña</li> <li>● Fresa</li> <li>● Chirimoya</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Calabaza</li> <li>● Col</li> <li>● Cloflor</li> <li>● Espinaca</li> <li>● Jitomate</li> <li>● Lechuga</li> <li>● Papa</li> <li>● Pepino</li> <li>● Tomate</li> <li>● Zanahoria</li> <li>● Ajo</li> <li>● Berenjena</li> <li>● Chile verde</li> <li>● Ejote</li> <li>● Elote</li> <li>● Chayote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chicozapote</li> <li>● Granada china</li> <li>● Jícama</li> <li>● Guayaba</li> <li>● Lima</li> <li>● Limón</li> <li>● Naranja</li> <li>● Mandarina</li> <li>● Papaya</li> <li>● Pera</li> <li>● Plátano</li> <li>● Tejocote</li> <li>● Piña</li> <li>● Zapote negro</li> <li>● Toronja</li> <li>● Tamarindo</li> <li>●</li> </ul>
--	--	--

Al consumir los productos de temporada nuestro organismo se suele encontrar en equilibrio además de que estos productos son más eficientes de poder obtener los nutrientes necesarios dado que estos alimentos no son procesados y son cosechados de una manera muy natural, sin que se les hiciera algún tratamiento, otro factor que también es importante mencionar es que se observe bien en donde es que se cosecha los alimentos tal vez esto es un poco complicado pero es que la mayoría de las veces los alimentos son regados con aguas tratadas lo cual, si la verdura y la fruta no se lava adecuadamente nos puede provocar algunas enfermedades, es por esto que es importante lavar la verdura y la fruta, dejando esto de lado, la verdad es que al consumir las alimentos de temporada, sale mucho más barato que de los alimentos que son tratados.

Por otra parte, se ha observado que los sabores que tiene la comida, también está relacionada con las emociones, y estas también puede perjudicar al cuerpo si es que se consume más una que el otro sabor. Estos nos dice López (2017) y Stalin (2017) son:

**Sabor amargo**

Se relaciona con el corazón y la alegría, y este le recuerda al cuerpo que la felicidad no es lo dulce, sino el equilibrio de todos los sabores, así mismo también nos recuerda que en la vida hay momentos amargos pero que solo son por un momento, pero si nosotros nos clavamos nos podemos quedar, es por esto que es bueno que se consuma el cacao, dado que este es un alimento que es amargo.

**Sabor dulce**

Se relaciona con el bazo y con la emoción de la ansiedad, dado que cuando se está ansioso, las personas suelen comer muchos carbohidratos, es decir mucha azúcar para que de esta manera poder llevar a cabo sus actividades, diarias, dado que esta persona se empieza a construir a llegar a ser perfecto, y son personas que piensan mucho, pero a su vez se llenan de miedo, por no poder cumplir todo lo que desean, y en algunos casos, se vuelven diabéticos por el consumo excesivo de azúcares, así mismo no procuran sus comidas. El dulce que se aconseja consumir y eso con medida es el de las frutas, dado que estas nos proporciona los azúcares necesarios para realizar nuestras actividades, pero la diferencia de estos son que no son procesados, y son más fácil que nuestro cuerpo los pueda consumir sin que trabaje de más.

**Sabor picoso**

Se relaciona con el pulmón y con la emoción de la tristeza, dado que el chile nos provoca que se nos suba nuestras endorfinas, sin embargo si no consumiéramos el picante, podemos contactar en realidad con nuestra tristeza, y es curioso porque este sabor todos los mexicanos lo consumimos en exceso, de hecho es algo que nos caracteriza, ya que si una persona extranjera se le pregunta qué es lo primero que piensa al escuchar México, es el tequila, el chile, y los mariachis , dado que en

México es muy común que desde pequeños consumamos el chile, pero nunca se asocia a que la persona está triste, sino enojada, dado que muchas veces cuando las amas de casa o alguien de la familia hace una salsa muy picante se le dice “estas enojada” aunque en realidad está triste.

### **Sabor salado**

Se relaciona con el riñón y la emoción del miedo, al consumirse mucho sal, puede provocar en el riñón retención de líquidos provocando, en estos piedras, o quistes, así mismo la persona se puede llegar a hinchar, ya sea en los pies o las manos, la cara, y es que a veces pensamos en este sabor como alguien consumiendo la sal, pero en estos casos son las personas que consumen mucho los gatorades, los sueros, o le ponen mucha sal a la comida, o se enferman muy seguido de las vías urinarias, además de que en el caso de los niños se puede ver mucho más claro, cuando los niños tienen miedo, muchas veces se hacen pipí en la cama, por miedo a que les salga el monstruo en el baño, o durante van a éste, y al otro día buscan bebidas con mucha sal, y pues a veces las personas no le damos la importancia que tiene.

### **Sabor agrio**

Se relaciona con el hígado y con la emoción del enojo, dado que cuando una persona está enojada, se le antoja más el sabor agrio es decir, consume mucho el limón, dado que este provoca una manera de calmar a la persona en el momento en que está enojada, es por esto que el sabor agrio se relaciona con el enojo.

Por otra parte para que nuestro cuerpo se pueda encontrar en equilibrio se tiene que consumir todos los sabores, así como los alimentos que son de temporada, para que de esta manera no se provoca ningún daño en el individuo, dado que toda comida, nos proporciona nutrición, sin embargo si se lleva en exceso puede ocasionar daño, pero si se consume de una manera que en nuestra comida se encuentre todos los sabores sin que uno domine a otro, dado que de esta manera

cada órgano puede obtener lo necesario para llevar su función, así como que se eleve la energía vital, y de esta forma, la persona puede llegar saludable a la etapa de la vejez, pero se debe tener en cuenta que todo lo que se come debe estar en equilibrio tanto con la naturaleza, como con nuestras emociones.

#### **2.4.5 La familia**

La palabra familia proviene del latín (*Famulus*), que significa siervo o esclavo, este término etimológico, es porque, en la antigüedad toda aquella persona que trabajaba para un hacendado, era parte de su familia, es decir que si el trabajador en algún momento quisiera contraer matrimonio, podía casarse solo con la autorización del patrón, así mismo, la familia en el contexto jurídico, se refiere a un conjunto de personas que comparten un grado de parentesco, además se estipulan tres conjuntos de parentescos, el consanguíneo, en donde, se desciende del mismo progenitor (abuelo, padre, madre, hermanos, etc), el parentesco por afinidad, los cuales son familiares del cónyuge y el cónyuge (suegra, cuñado, esposo, etc), parentesco civil, el cual es la adopción (Oliva y Villa, 2013).

Por otra parte, la familia es una institución, que a través de esta sabemos cómo es que nos debemos de comportar ante la sociedad, así mismo en ella aprendemos a relacionarnos con otras personas. Además la familia tiene como principales funciones:

- a) Funciones de relación, los padres ayudan a que el hijo se sienta cómodo y seguro en las relaciones intrafamiliares, así como en la inserción de la sociedad a través de los amigos.
- b) Funciones comunicativas, esto es que hay un intercambio de inquietudes sobre la cultura y preocupaciones personales con el único objetivo de reforzar y significar la convivencia familiar.
- c) Funciones emancipativas, facilita que los hijos se incorporen a la sociedad con plena consciencia de sus derechos, sin que esto conlleve una ruptura con respecto a sus lazos afectivos (S/a, 2019).

Se debe agregar que, es a través de la familia, que nosotros empezamos a confiar en los demás, dado que la familia, es el primer lugar en donde aprendemos que nuestros seres queridos siempre van a estar ahí para nosotros, sin embargo si esta confianza se rompe, dejamos de confiar en las demás personas, porque si nuestros seres queridos, ya no les tenemos confianzas, quien nos dice que las demás personas no nos harán algún daño o que podemos confiar en ellos, cuando se supone que las personas que nos tienen que cuidar y proteger, nos han provocado sentimientos de desconfianza por algunas actitud o comportamiento que fue inadecuado ante nosotros.

Por otra parte, la familia suele pasar por varias crisis (Reusche, 2011):

- **Sucesos inesperados.** Son problemas que se pueden presentar, ya sea por sucesos de la naturaleza, además son únicos, reales, específicos. En este suceso si la familia es funcional, se suelen unir para resolver la situación.
- **Crisis de desarrollo.** Todas las familias pasan por estas situaciones, dada que la familia es dinámica y aunque se luche por que no cambie, va a pasar por cambios ya sean biológicos o de la estructura familiar, porque alguno de los miembros de la familia se van a ir de ésta.
- **Crisis estructural.** Es una de las crisis más fuerte, dado que la familia suele tener una fuerte oposición ante esta, dado que los hijos al crecer se suelen ir del nido, y es cuando la familia se suele modificar en una forma muy drástica, dado que se vuelve desde el principio, es decir cuando solo estaban la pareja, solo que esta vez la pareja, ya es mayor de edad.
- **Crisis de cuidado.** Cuando uno de los miembros depende de algunos de los miembros, ya sea porque es recién nacido, o porque está enfermo, o es mayor de edad.

Hay que mencionar, además la familia genera el apego, desde el primer momento en que nace el niño o niña, este ayuda a que el infante genere su propia personalidad, o entre en contacto con el medio físico, así mismo el apego en los primeros años de la vida del bebe, es a traves del cuidador, ya sea la mamá con el hijo o una persona que estuvo encargado del infante. El apego también ayuda a que

se realice la resiliencia, dado que Brown Le, realizó un estudio y se dio cuenta que los niños que tuvieron un cuidador permanente, además que es confiable para el niño, se dio cuenta que los niños fue más rápido en poder enfrentar sus miedos, o acontecimientos un poco desagradables, es por esto que dentro de la familia es importante que se fomente el apego seguro, para que de esta manera se pueda realizar todas estas características, y el niño pueda ejercer una autonomía, y se relacione con las demás personas, de una manera más confiable (Gomez, s/f).

Habría que decir también, que a lo largo del tiempo la familia se ha modificado, es decir, antes cuando escuchábamos la palabra familia, se nos venía la imagen de una mamá, un papá, hermanos, sin embargo esto ha cambiado, y se han formado varios tipos de familia (Leon, 2020; Corbin, 2020):

- 1) Familia nuclear (biparental). Es la familia tradicional, en donde está un padre, una madre y unos hijos, es lo que comúnmente la sociedad nos señala que debe ser lo más común.
- 2) Familia monoparental. En este tipo de familia es en donde solo una persona es la encargada del cuidado de los niños, normalmente son las madres que se quedan al cuidado de los niños, sin embargo hay casos en que es el padre el que se hace cargo. Puede ser por muchas razones por las que se forma este tipo de familia, ya sea por una separación o por la muerte de alguno de los progenitores, etc.

En México se ha observado que ha aumentado la tasa de divorcios, en donde en algunos casos cuando la pareja se separa, uno de los progenitores se deslinda del cuidado de los pequeños, quedando solo en el cuidado de uno de ellos.

- 3) Familias homoparentales. Está compuesta por dos padres o dos madres homosexuales. Las familias homoparentales han sido atacadas por la sociedad, y se han hecho mucha investigación sobre este tipo de familias, para saber si los niños no corren un riesgo en su salud física o mental, y en todos los estudios que se han hecho, solo se ha encontrado, que no existe ninguna diferencia significativa, entre los niños que son criados por padres

heterosexuales con los niños que son criados por padres homosexuales, hasta se ha observado en estos estudios, que los niños son mucho más flexibles con los roles de género.

- 4) Familias reconstituidas, ensambladas o compuestas. Este tipo de familias se generan cuando los padres se divorcian o se separan, y después se vuelven a casa o unirse con otra persona, que muchas veces esta nueva pareja, trae también hijos de su anterior pareja, formando de esta manera una nueva familia, y en algunos casos hasta dos nuevas familias, dependiendo si ambos padres se vuelven a casar o unirse.
- 5) Familia extensa. Son familias en donde además de los padres se unen, también los abuelos, los tíos, los primos, todas aquellas personas que viven en la misma casa.
- 6) Familia sin hijos. Es en donde dos personas ya sean heterosexuales u homosexuales, no tienen niños, ya sea porque así lo decidió la pareja, o porque no han podido tener. Este tipo de familias cada vez se ven con mayor frecuencia, dado que actualmente la economía es tan adecuada para los jóvenes, y estos dejan a un lado el tener hijos, y ponen mayor énfasis a sus carreras profesionales.
- 7) Familia de abuelos. En la actualidad los padres muchas veces abandonan a sus hijos, o fallecen, o tienen problemas con alguna droga ya sean legales o ilegales, y no se pueden hacer cargo de sus hijos, algunas veces son los abuelos los que se encargan en el cuidado y en la educación de los nietos, hasta que estos deciden cuándo irse o si se quedan con los abuelos.
- 8) Familias adoptivas. Está conformada por dos padres o por uno solo, el cual decide el adoptar a un niños, porque muchas veces no pudieron tener hijos o porque fue una decisión el adoptar.
- 9) Familias unipersonales. Solo están conformadas por un solo miembro, y se ha vuelto mucho más común dentro de la sociedad.

Otro rasgo de la familia, es que es un derecho que todos tenemos el de pertenecer a una familia, dado que como ya se mencionó más arriba, la familia no solo nos enseña a convivir en la sociedad, además también nos enseña a expresar nuestras

emociones de una manera sana. Es por esto que la familia debe de tener los siguientes valores, para que cada uno de sus miembros se sientan cómodos dentro de esta, y puedan sacar todo su potencial de una manera mucho más efectiva, sin dañar a las demás personas que los rodean (Raffino, 2020).

- Afecto.
- Comprensión
- Respeto por la individualidad
- Compromiso
- Responsabilidad
- Comunicación
- Justicia
- Tolerancia
- Honestidad

## 2.5 Proceso de salud y de enfermedad

Primero se definirá los conceptos de salud y enfermedad, dado que la OMS, menciona que salud es un estado de bienestar, físico, mental y de salud y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, esto se dijo en una conferencia en 1978, en donde también se recalca que toda persona, tiene el derecho de tener salud, sin importar su religión, su color de la piel, así mismo, que el gobierno debe de dar prioridad a la salud de sus ciudadanos, esto a través de adoptar medidas sanitarias y sociales (LegiSalud, 2007).

Sin embargo este concepto de salud, se ha modificado a lo largo del tiempo, dado que antes de la década de los cincuenta la OMS, menciona que la salud era la ausencia de enfermedades biológicas olvidándose de la salud mental, social, pero posteriormente la OMS, revisó esta definición y se dio cuenta que ya no era suficiente como significado de salud, es por esto que se llega a la concepción que actualmente se tiene sobre qué es la salud, esta es la que se decretó en la conferencia de 1978, así mismo La Organización Panamericana de la Salud,

posteriormente agregó, que también el medio ambiente influía para que las personas tuvieran una adecuada salud, así mismo la OMS menciona que existen una serie de características que conforman a la salud como son (Raffino, 2020).

- Adaptación al medio ambiente ya sea biológicamente o ambiental
- Estado fisiológico en equilibrio
- Estado de equilibrio entre el organismo y la alimentación
- Perspectiva entre la familia y los hábitos de salud que se tiene, y esto es porque la OMS, menciona que los hábitos de higiene se obtienen en la familia, y es importante que en ellas se inicie esa cultura, para de esta manera evitar que las personas se enfermen.

Así mismo la salud, como lo mencionó la OMS, abarca varias etapas de nuestra vida, es por esto que se clasifica en (Corbín, s/f):

- **Salud física.** Es la ausencia de cualquier enfermedad que puede provocar un daño a nuestro cuerpo, y a una alteración en nuestras actividades cotidianas.
- **Salud mental.** También es conocida como salud emocional, dado que no solo abarca el no tener ninguna enfermedad mental, sino ver cómo es que la persona se siente cómoda consigo misma, es decir si su autoestima y su autopercepción están equilibrados, además de cómo es que enfrenta los problemas que se le presenta en la vida, ya sea con una actitud de optimismo, o con negación, además de que tenga una adecuada resiliencia.
- **Salud social.** No solo se basa en cómo es que nuestra interacción con las demás personas, sino cómo es que nos encontramos en nuestro entorno, si se tiene un trabajo estable, una economía estable, si se encuentra con todos los servicios públicos, si cuenta con acceso a los servicios de salud, si tiene posibilidad de realizar actividades de ocio.
- **Salud sexual.** Es poder disfrutar de nuestro cuerpo, de una manera saludable, tomando en cuenta muchos factores, como es la utilización de preservativos, para no contraer ninguna enfermedad de IT´S, (enfermedades de transmisión sexual), así mismo si la pareja o parejas sexuales, respetan

los límites que tiene la otra persona, de tal manera que todos estén de acuerdo y se realice un sexo consensuado, y no a través de agredir o ejercer presión para que la otra persona tenga relaciones. La salud sexual abarca, lo social, la salud mental y la física.

- **Salud alimentaria.** Es el poder comer los nutrientes esenciales para realizar nuestras actividades diarias, además de poder tener un cuerpo saludable.
- **Salud ambiental.** Es la forma en que la persona se desarrolla dentro de su entorno, y cómo es que éste afecta a la persona, dado que el medio ambiente también influye en la persona, dado que en las ciudades, las personas usualmente se encuentran en estrés, lo cual provoca agotamiento físico, mental, y en algunos casos muy extremos la persona suele tener trastornos de sueño.
- **Salud pública.** En esta influyen las decisiones que toman nuestros gobernantes, en cuestión del sector salud de toda la población, dado que como se mencionó arriba la salud es un derecho que todas las personas tenemos.
- **Salud económica.** Es tener una estabilidad económica, en donde se gaste lo mismo como lo que se gane, para que de esta manera la persona no llegue a presionar y estresarse, porque le falta dinero en una determinada parte de su vida, o que las deudas se rebasen, ya que esto puede provocar que no se tenga una adecuada alimentación, así mismo que no consiga dormir de una manera adecuada por solo pensar en las deudas y cómo es que va hacer para que su familia tengan alimento sobre su mesa.
- **Salud familiar.** Un entorno armonioso entre los miembros de la familia, esto puede conllevar que cada uno de los integrantes se puedan desarrollar de una manera eficaz dentro de la sociedad, sin haber generado alguna enfermedad mental, física.
- **Salud laboral.** En el lugar de trabajo, debe proporcionar que sus trabajadores se encuentren en un ambiente de trabajo laboral positivo, en donde cada uno de los trabajadores se sientan cómodos dentro del trabajo,

sin que sientan que se les agrada, o se les violente, así mismo se les otorgue todos los recursos para realizar su actividad, sin que corran un riesgo mayor.

Por otra parte, el concepto de enfermedad proviene del latín *infirmitas*, que significa falta de firmeza, así mismo la OMS, define al concepto de la enfermedad como una alteración en el organismo a nivel fisiológico o en varias partes del cuerpo, por causas en su mayoría conocidas, a través de síntomas y signos característicos, así mismo su evolución suele ser previsible (Significado 2018).

Así mismo a la enfermedad se le clasifica de acuerdo a (Significado, 2018).

- **Enfermedad crónica.** Son enfermedades con una larga duración y la mayoría de éstas tienen un progreso lento. Dentro de las enfermedades crónicas se encuentra, la diabetes, el cáncer, enfermedades respiratorias. Por otra parte, en la mayoría de los casos su diagnóstico al principio suele ser insidioso, dado que los síntomas suelen ser desapercibidos, hasta que los síntomas se agravan.
- **Enfermedad aguda.** Comienzan de una manera súbita, así mismo su evolución es rápida, así como la resolución de ésta. Una de sus características es que su diagnóstico es fácil, es decir, no pasa desapercibida. En el mejor de los casos si se diagnostica a tiempo, se puede interrumpir la enfermedad, sin embargo si se diagnostica tarde puede llevar a la muerte a la persona, así mismo en la mayoría de los casos la enfermedades agudas sólo se encuentran en una área específica en el cuerpo, además la enfermedades agudas no están marcadas por la gravedad sino por el tiempo de duración, un ejemplo es el infarto miocardio, que este puede ser en un momento a otro y puede cobrarse la vida de la persona (universidad vii, 2018).
- **Enfermedad profesional.** Es cuando la enfermedad es causada de manera directa por el trabajo que realiza una persona causándole impedimento o la muerte, Sin embargo para que se considere una enfermedad y no un accidente laboral, esta debe de estar incluida en una lista, la cual se divide en seis grupos.

- + En el primer grupo se encuentran causas por agentes químicos, esto es que si la persona empieza a tener síntomas, por el tener frecuentemente el contacto con estas sustancias, y se puede verificar que en esencia, la enfermedad que tiene es por el tener contacto y el haber manipulado estas sustancias.
- + Grupo 2. Causados por agentes físicos. Dentro de estas, se encuentran la pérdida de la audición por el fuerte ruido que se encuentra en el área de trabajo, así mismo las enfermedades que están relacionadas por tener posturas forzadas o estar por mucho tiempo en una misma posición, además de tener un ritmo en específico, así mismo las enfermedades oftalmológicas.
- + Grupo 3. Causadas por agentes biológicos. Se encuentran las enfermedades infecciosas causadas en personas que se dedican en la prevención, asistencia médica, o que se encuentran en riesgo de contraer o estar en riesgo de una infección.
- + Grupo 4. Causadas por inhalación de sustancias y agentes no comprendidos en otros apartados. Dentro de este grupo es cuando las personas trabajan más en las minas, y durante laboran inhalan algunos minerales que son riesgosos para la salud de las personas, dado que pueden provocar una intoxicación, además de desnutrición.
- + Grupo 5. De la piel, causadas por sustancias y agentes no comprendidos en alguno de los otros apartados. Normalmente las enfermedades son provocadas por partículas que se encuentran por debajo de los 100 daltons, como son los metales, sales, polvo de maderas, productos farmacéuticos, plásticos, aditivos, conservantes, catalizadores, etc.
- + Grupo 6. Causadas por agentes carcinogénicos. Se encuentran los trabajos que están en contacto con pesticidas, o que se labore dentro de las industrias, manipulando algún compuesto que contenga arsénico o derivado de este.

- **Enfermedad mental.** Es cuando hay un desequilibrio a nivel emocional, cognitivo o comportamental, de esta manera el sujeto es incapaz de adaptarse a su medio, así mismo se genera un malestar en la persona dado que no puede regirse en las leyes de la sociedad, además de que las personas que están alrededor de éste, lo suelen ver como una persona que sale de lo “normal”. Por otra parte la OMS, menciona que la mayoría de las enfermedades mentales, llegan a aspectos psiquiátricos, como es la esquizofrenia, el trastorno de personalidad múltiple.

Así mismo la persona que empieza a tener una enfermedad mental, suele empezar a descuidar algunas áreas de su vida, como es la higiene personal, se empiezan a aislar de las personas cercanas de su entorno, deja de ser autónomo dado que empieza a tener dificultades en el trabajo provocando que su economía no sea tan adecuado, deja de realizar algunas actividades que le gustaba antes, como son el salir al parque, caminar, jugar algún deporte, o simplemente ya casi no sale de su casa.

Por otra parte el proceso de salud-enfermedad, se ha estudiado a lo largo del tiempo, de hecho en el pasado, se vería la enfermedad como un castigo de Dios, o por consecuencias de que alguien estaba haciendo brujería, además de que en esos momentos la medicina estaba muy escasa en conocimientos, es por esto que las personas que acudían a los curanderos de su región eran mal vistos o se les conocía como brujos por parte de la religión, dado que si Dios lo quería la persona se iba a curar sin necesidad de utilizar algún remedio de herbolaria, aunque aún a pesar de estar mal visto por la religión, muchos de estos curanderos, siguen ayudando a las personas, de tal manera que algunas personas no morían y de hecho mejoraron, sin embargo, como se menciona la medicina tenía un conocimiento muy áspero, dado que no se conocía como era que funcionaba el cuerpo, y tampoco se conoce sobre algunos organismos que podrían hacer que este se enfermara, sin embargo, se creía de un poder superior el cual tenía una gran responsabilidad de cómo es que se siente las personas.

Posteriormente, con la creación del microscopio, se descubrió que existen virus y bacterias, los cuales en la mayoría de las enfermedades, estos son los que la causa, de esta manera el medio ambiente, dentro de los factores por los que una persona suele tener un desequilibrio en su sistema inmunológico, de esta manera se genera el concepto de unicausalidad, en donde la persona tuvo contacto con una bacteria y esta al entrar en contacto con la persona suele tener un efecto en esta, después se creyó que se había conocido el factor patológico, sin embargo esto era mucho más complejo, dado que en la cuestión de la salud también se toma en cuenta la política, la sociedad en donde la persona se desenvuelve diariamente,

Así mismo, ha mediado del siglo XX se empezó a conocer el factor multicausal, además se generó el concepto de la triada del huésped, el hospedero y el ambiente, en donde para que pueda seguir viviendo algún parásito, a la persona, así mismo se necesita el ambiente, dado que es aquí en donde se encuentra el desequilibrio de la persona, ya que antes de que se presente la enfermedad como tal primero hubo una etapa que se llama incubación. Esta triada todavía es una forma en que se estudia la patología, dado que esta teoría es la que más ha explicado cómo es que la persona llega a tener una enfermedad (Vergara, 2007; Calabro, 2007).

Como se pudo ver en los párrafos anteriores, la enfermedad es vista como algo que puede llegar a llevar a que la persona se encuentre en un desequilibrio y ya no cuenta con la energía necesaria para realizar sus actividades diarias, así mismo muchas veces la enfermedad no es generada por ningún virus o una bacteria, dado que en algunas enfermedades la causa a veces viene dentro de la persona, por ejemplo el cáncer, es originario por células que se empiezan a mutar para que de esta manera poder sobrevivir, aunque como se ha visto la enfermedad también es multicausalidad dado que en algunas ocasiones también influye en cómo es que se interacciona la persona con el medio ambiente, ya que cada vez se han hecho estudios sobre algunas enfermedades y se ha encontrado por ejemplo que los plásticos tienen una correlación con que aparezca el cáncer de mama, y con este ejemplo se puede ver que a veces al tener un consumo excesivo con algunas cosas nos puede llegar a presentar alguna forma en que nos solemos enfermar.

Aunque muchas veces la enfermedad es solo una forma en que nos volvemos a ver en totalmente, dado que muchas veces las personas no se detienen un poco para ver qué es lo que provoca ciertos malestares, y muchas veces se automedican, para quitar el dolor o lo que les está provocando en ese momento un malestar físico, sin parar y ponerse a pensar cual es la causa de que se sienta mal en esos momentos, aunque la mayoría de las veces estas dolencias se suelen manifestar con mayor frecuencia o con mayor intensidad, porque muchas veces se presentan síntomas que muchas veces son producto de algo que está dañando una parte del cuerpo, además muchas veces es el cuerpo el que busca una forma para que las personas se puedan detener y modificar su estilo de vida, así como el observar de qué manera la persona está viviendo, así como cómo es que está demostrando las emociones hacia las demás personas, o hacia algún objeto.

Muchas de las veces vemos a la enfermedad como algo malo, algo que nos va a hacer que cambiemos nuestra vida, pero si la viéramos como una oportunidad, para impactarnos él como es que estamos viviendo, y que si modificamos algunos hábitos, en donde evitemos llegar a los exceso, y el dejar de consumir ciertos productos que muchas veces nos suelen provocar algunas afecciones, o que simplemente no proporcionan ningún beneficio nutricional para las personas, así mismo muchas veces se ve que cuando una persona se enferma, es visto como que se pierde la salud, sin embargo, lo único que se pierde son malos hábitos que la persona tiene, sin embargo esto es muchas veces muy difícil, dado que los doctores les aconsejan a las personas que dejen de consumir ciertos alimentos, pero no se dan la oportunidad de ver que detrás de esa decisión se esconde una forma en la cual la persona sobrevivía, además de que muchas veces al consumir ese producto o el no dormir a sus horas era una forma en la que la persona huía, para no entrar en contacto con su propia experiencia, además de sus emociones o sentimientos, ya que muchas veces las personas encuentran una forma de poder escapar de su realidad, a veces al consumir bebidas o productos adictivos, y en algunos casos su vida es la comida, y algunas veces el trabajo es su forma en la que sienten que pueden producir y hacer de esa manera útil su sufrimiento para crear algunas cosas, sin embargo la mayoría de las personas se pierden en este

proceso y es cuando el cuerpo, es tan sabio que de alguna manera hace que se voltee a ver la persona otra vez, pero si lo dormimos con medicamentos, solo estamos anestesiando por un momento a éste ya que como lo dije el cuerpo es tan sabio que busca otro medio para que las personas se vuelvan a ver y se den cuenta sobre lo que se están haciendo ellos mismos, y es cuando algunas personas empiezan a trabajar con muchas cargas que llevan arrastrando por años y empiezan a modificar su vida, así como en realidad empezar a vivirla, sin remordimiento a lo que las demás personas dirán, y empiezan a reflexionar sobre muchas cosas de su vida.

## Capítulo 3. Metodología

### 3.1 Historia de vida

William Baum (en Collado, 1999), define a la historia de vida como una metodología que se utiliza para preservar el conocimiento de hechos históricos tal y como fueron percibidos por los participantes, a través de una grabación de su testimonio. Aunque Galindo (1998), menciona que la historia oral es un término que está asociado con el campo de la historia y más específicamente de la historia social, la cual está enfocada en los fenómenos o acontecimientos actuales o anteriores.

La historia oral es interdisciplinaria porque la pueden implementar varias carreras para recolectar información de un hecho, y nos sirve para contribuir a la construcción de la memoria sobre algunos acontecimientos o eventos en donde una persona o varias estuvieron presentes, además que el entrevistador se enriquece a través del diálogo con la persona (Collado,

También Garay (1999), menciona que la entrevista de la historia oral tiene sus raíces en los periodistas a través del reportaje testimonial, ya que estos en el momento de hacer rapport escuchaban de la propia voz de las personas que presenciaron ciertos acontecimientos relevantes, así mismo a través de la entrevista se podía observar los gestos que formaba el entrevistado.

La historia oral tiene algunas similitudes con la historia de vida pero estas también tienen diferencias ya que cada uno de estas metodologías provienen de una disciplina diferente, lo importante es que cada una de estas posibilitan la interacción y comunicación de inquietudes, con otras personas las cuales nos cuentan cómo fue que vivieron cierta experiencia retomando la memoria, la cual es un elemento esencial para el proceso de reconstruir la experiencia humana transportada del pasado a la actualidad a través de los informantes (Galindo, 1998).

Además, Collado (1999) dice que el gran mérito de la historia oral es que

esta saca la realidad que de otra manera estaría esparcida por varios textos, pero que seríamos incapaces de visualizar y apreciar sin la aparición de alguna fuente oral que nos sensibilice ante ellas.

También Galindo (1998), dice que las fuentes orales, constituyen una producción compleja de sentimientos los cuales se expresan a través de la vivencia, los recuerdos, la narración oral entre otras que es a través de estas fuentes que se puede realizar la historia oral. Además de que en la memoria se almacena lo más relevante de los hechos, así como nos aporta la manera en que la persona siente, piensa y valora, así como sus inquietudes, anhelos, pero hay que tener en cuenta el hecho que nos va a narrar no va a ser tal y como paso sino como lo guardo en su memoria, ya que al pedirle que nos cuente el hecho tal y como paso es pedirle mucho a la memoria, es por esto que la persona va utilizar los recuerdos.

Hay que mencionar que el entrevistador oral debe estar preparado y tener habilidades en la hora de la entrevista de la historia oral, ya que aunque se recurre al diálogo con el entrevistado y se supone que el entrevistador guía la entrevista puede haber momentos en que la persona decide callar un hecho o no continuar con la entrevista, ya que las fuentes por su propia voluntad tienen que recurrir a sus recuerdos y a la vez evocarlos, y a veces durante la entrevista se dan datos que tal vez no se buscaban pero que son de gran relevancia para la investigación (Galindo, 1998).

Es por esto que Bertaux (en Collado, 1999), sugiere que se realicen varias entrevistas de esta manera recolectar los datos más esenciales, y es por esto que las primeras entrevistas son exhaustivas porque se busca recolectar la mayor información posible de los aspectos de vida del entrevistado a fin de que aflore los ejes centrales que estamos buscando, pero volvemos a lo mismo esto solo se logra evocando a la memoria de la persona.

Es por esto que se trabaja con el material subjetivo que mantiene la memoria de la persona y a causa de esto el trabajo del investigador se convierte en complejo. Ya que a través de esta nosotros los psicólogos nos podemos dar cuenta de cómo es el procesos psicológico de la persona, a través del

diálogo con esta, porque como lo mencione anteriormente nosotros intentamos pelar a la subjetividad de la persona, además de que no metemos nuestros juicios a la ora de dialogar con el entrevistado además de que no ponemos en tela de juicio lo que nos ha compartido en la historia oral, así como no vamos a cambiar las palabras o los hechos que nos ha compartido la persona.

En cuanto a la entrevista se tuvo que recurrí a la historia de vida de la persona, la cual es un término que se refiere al campo de acción de la antropología y de la psicología, y también se encuentra su raíz de origen en la sociología, la cual se utiliza como técnica de investigación desde hace muchos años (Galindo, 1998).

La historia de vida es una herramienta constituye una gran amplitud en comparación con la historia oral, y la historia de vida es definida como el relato de una persona sobre su vivencia que vivió, y narra acontecimientos que la persona considera significativos (Veras, 2010).

En la historia de vida lo más factible es hacer estudios de familia, en pocas palabras de un caso a profundidad, todo esto es a través de un proyecto mayor intensidad y profundidad. La historia de vida ha sido muy utilizada en la antropología, porque produce un documento la cual es la autobiografía, que se puede utilizar de muchas formas, como el análisis del contacto oral. Porque el individuo relata su vida, a través de su autobiografía y proporciona información sobre determinados momentos y períodos, a través de un contexto social determinado (Collado, 1999).

López (2012) menciona que encontrar la construcción corporal es posible solamente a través de una historia de vida. Ya que es a través de esta que se puede encontrar un proceso emocional que está conforme un estilo de vida.

Y es a través del proceso oral que la persona puede reconstruir su proceso de vida, y la familia juega un gran papel en la historia de vida porque por este medio el sujeto le da sentido y significado a su historia de vida, y la construcción de las enfermedades da sentido porque nos refleja cómo el

individuo construye su cuerpo de acuerdo a un tiempo y espacio, además al hacer la historia de vida el entrevistador se da cuenta del consumo excesivo de la energía de la persona que nos está narrando su historia, y este es un indicador que el cuerpo está intentando luchar contra una sociedad competitiva y esto se refleja con su tipo de alimentación y su relación con el trabajo (López, s/f).

En la historia de vida es importante que se capturen las experiencias del entrevistado, ya que él determina que es relevante o no para ser narrado, ya que él es el que tiene el hilo conductor, es por esto que no se puede considerar algo irrelevante en su testimonio, porque cada elemento se entrelazan para explicar su existencia, ya que hay veces que el entrevistado que su historia que está narrando se hace presente y al mismo tiempo más propia, es por esto que eligen qué decir y que mejor guardar (Collado, 1999; Veras, 2010).

Así mismo Collado (1999), dice que la historia de vida no se debe quedar solamente en la recolección de la información ya que esto es solo una materia prima del trabajo, por lo que se debe después hacerle un contexto sociocultural de la persona, y de su historia de vida, además de hacer una cronología de eventos, además de que la historia de vida un amplio trabajo de investigación, por lo que se recurre a este cuando ya existe una investigación avanzada y solo se quiere llegar a ser una investigación cualitativa sobre algún aspecto específico, pero existen algunas que es al revés que se hacen para una investigación de campo.

Durante la entrevista para la historia de vida Collado (1999), sugiere que se hagan guías temáticas que incluyan estímulos para que la memoria evoque hechos, y que afloren de manera más fácil y rápida los recuerdos, pero algo que no se debe de olvidar que el entrevistado no se debe de cerrar solo a lo que puso en esa guía ya que esta solo es para utilizarla en dado caso que la persona no recuerde, además que este tipo de entrevista no es de preguntas y respuestas todo el tiempo, sino que es más un diálogo con la otra persona que nos está compartiendo su historia de vida.

Una de las limitaciones es que le piden más de lo que podía hacer, ya que se debe expresar la historia de vida ya con un objetivo específico, además de no tener una actitud de crítica o no creer sobre la metodología que vamos a implementar la cual es la historia de vida (Collado, 1999).

A principios del siglo XX la historia de vida empezó a disminuir su uso en las ciencias sociales porque en esta época se daba mucho el peso a investigaciones que eran cuantitativas, contabilización y cuantificantes, esto provocó que la historia de vida y algunos documentos personales que darán como elementos no necesarios y de escaso valor científico, aunque en los años 70 se empezó a tener una gran crisis social lo cual produjo que se volverá a recuperar la investigación cualitativa y esto a su vez el uso de la historia de vida, la cual la utilizan los antropólogos, ya que estos tienen su origen en la etnografía, además que aportan nuevos instrumentos de investigación, así como nuevos problemas y temas de estudio. Por otra parte la antropología, ha estado enriqueciéndose con nuevas perspectivas de investigación y esto hace que se amplíe más, además que los sociólogos desde los cincuenta han incursionado con historias de vida, pero al ser fuertemente criticados por otras ciencias la dejaron a un lado, sin embargo nos dejaron nuevos recursos técnicos, entre ellos la entrevista, y material primo de sus historias de vida, también la psicología ha tenido aportes sobre este hecho, en particular el psicoanálisis, que a través de lo dicho por el paciente se empieza a formar la historia de este individuo (Galindo, 1998).

Con estos aportes de técnicas que han aportado varias disciplinas se ha hecho que la historia de vida se pueda utilizar con más amplitud para investigar un caso en particular, sobre un hecho o acontecimiento que fue significativo para la persona, y nosotros diríamos que fue algo que movió un órgano y una emoción, además de que se guardó en la memoria de la persona, porque como lo menciona López (s/f), el cuerpo recuerda a través de imágenes, con sucesos del pasado que dejan huellas en el cuerpo, además que la persona tiene un proceso de construcción corporal el cual no solo se puede explicar a través de la memoria artificial, sino que se tiene que trascender entre memoria y saber.

### **Objetivo General**

Identificar cuáles emociones influyen para que la osteoporosis aparezca, a través de la historia de vida.

### **Objetivos específicos**

- Realizar la historia de vida, de una persona que tiene osteoporosis.
- Analizar las emociones que tuvo a lo largo de su vida, así mismo clasificarlas
- Observar qué emoción es la que más se presentó a lo largo de su vida.
- Analizar cómo fue su alimentación a lo largo de su vida.

### **Metodología**

Se utilizará la metodología cualitativa, y su herramienta será la historia de vida, para de esta manera poder conocer los factores esenciales para que aparezca la osteoporosis, además de que la persona a la que se entreviste pueda expresar sus emociones y sentimientos. Así mismo se le dirá a la participante que todos sus datos e información que me proporcionen van a ser protegidos y solo se utilizará para fines académicos.

Los criterios para la realización de la historia de vida fueron que la persona tuviera como padecimiento la osteoporosis, que no fuera cercana al entrevistado, en este caso que no fuera ningún familiar o un amigo muy cercano para evitar que la persona no contará de todo con la confianza de decir las cosas, ya que al ser muy cercanos la persona en el momento de ser entrevistada podía evitar decir información que podría ser relevante para la investigación. Se realizaron tres entrevistas, en la primera entrevista, se le informó a la persona cuál era el objetivo de la entrevista y que en si no era una entrevista sino que era más como que ella me comenta sobre su historia de vida, de lo que se acordara, en esta primera sesión se dejó que la persona hablará todo sin que hubiera algún tipo de intervención por parte del entrevistador, pero después cuando ella terminó por contarme su historia de vida se le hizo algunas preguntas sobre hechos comentados para esclarecer

estas partes, en la segunda sesión fue solo para recolectar información que en la primera no se mencionó, y la tercera fue solo para que me comentara sobre sus abuelos y padres que esto fue algo muy relevante porque comentó cosas que en las anteriores sesiones no había comentado. Durante la entrevista no hubo ningún percance ya que la persona ya había tenido acercamientos con psicólogos, además de que ya había trabajado con algunas cuestiones personales que para ella sí eran difíciles de comentar pero esto no causaba que se las guardara, creo que la única dificultad que hubo fue al hablar de sus abuelos porque no conocía gran parte de ellos, además de que hubo partes de la entrevista que la persona se puso a llorar porque ese hecho que ella comentaba aun le dolía al hablarlo. Como ya lo mencioné se hicieron tres entrevistas las cuales se transcribieron, tal y como lo mencionaba la persona, aunque se omitió el nombre de la persona para guardar su anonimato, a continuación, se verá un cuadro, el cual tiene los hechos significativos de la persona de forma cronológica

### 3.2 Cuadro de hechos significativos

#### Datos del entrevistado.

La Sr. H. es viuda, en el momento de la entrevista tenía 62 años de edad, vive en la alcaldía Gustavo. A. Madero, tiene estudios solo de primaria, actualmente se dedica a ama de casa, tiene 2 hijos.

Cuadro 1. Hechos significativos de la historia de vida de la Sr. H.

Edad	Hechos significativos	Emoción	Sentimiento	Sabor	Alimentación	Padecimiento
<b>Nacimiento</b>	Desde que su mamá estaba esperándola, está tenía mucho miedo, porque sus padres se mudan a un nuevo lugar, en el cual no tenían los recursos necesarios (agua, luz). Posteriormente la Sr. H, nace por medio del parto natural, aunque no estaba segura si había nacido en su casa con la ayuda de una partera o en un hospital.				Leche materna	
<b>Niñez</b>	Su papá la llevaba al mercado de la Merced para comprar la comida	Miedo	Angustia	Dulce	Fruta, verduras aunque en cantidad pequeña porque no	

	para todos los integrantes de la familia, pero ella recuerda que la dejaba en la calle para que cuidara los costales, mientras su papá compraba lo demás				le gustaban, muchas papas porque a su papá le gustaban mucho, pescado pollo, un cacho de carne, su mamá cocinaba con mucha grasa, sopes.	
<b>Seis años</b>	Cuando regresaba de la escuela, se encontró con que su hermano tuvo un accidente por conectar dinamita en el contacto de la luz, y en consecuencia de este accidente su hermano pierde el ojo, además de que por motivo de que debía de estar hospitalizado, no lo vio por dos meses así como a su mamá.	Tristeza, miedo	Angustia	Dulce	Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, galletas Marías y agua de frutas.	
<b>Seis años</b>	También a esta edad, y a raíz del accidente que tuvo su hermano, ella empieza hacer la fortaleza de su mamá ,	Miedo		Dulce	Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, galletas Marías y	

	<p>porque ella era la fuerza de su mamá cada vez que ésta tenía miedo, ya que su mamá la abrazaba cuando escuchaba la sirenas de las ambulancias.</p>				<p>agua de frutas.</p>	
<p><b>Seis años</b></p>	<p>Su papá le ayudaba hacer la tarea con ella pero si ella se equivocaba en su tarea, o respondía mal una pregunta el le pegaba , provocando que ella empiece a odiar la escuela al grado de querer dejarla</p>	<p>Miedo enojo</p>		<p>Dulce</p>	<p>Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.</p>	
<p><b>Seis o siete años</b></p>	<p>Su mamá la lleva a una clínica del ISSSTE, para que la revisaran, aunque solo la dejaba, y ella sola pasaba a consulta, pero una vez cuando pasó a consulta, un doctor le empezó a revisar la vagina, pero ella menciona que fue de una forma con la que no se sintió cómoda, lo cual provoco que ella</p>	<p>Miedo</p>	<p>Asco y repulsión.</p>	<p>Dulce</p>	<p>Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías, agua de frutas y chocolate.</p>	

	empezara a tener fobia hacia los doctores.					
<b>Infancia</b>	Su padre empieza a tomar a raíz de que este se jubila de su trabajo, además su mamá siempre la mandaba para que cuidara de su padre. Además de que cuando era sábado y domingo, él iba a levantarse temprano, y le decía que si no se levantaba él se iba a ir a tomar, esto provocó que ella se sintiera con poder para que su padre dejara de tomar.		Vergüenza		Frutas, pocas verduras, sopas, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	
<b>Infancia</b>	Su madre empieza a tomar con su papá para que de esta manera él no se saliera a la calle, sin embargo esto provoca que a su mamá empiece a tener sus ataques epilépticos más frecuentes, además de que a veces iban a la escuela por la Sr. H, para	Miedo	Angustia, Vergüenza			

	<p>que los acompañara para ir a una fiesta, aunque ella recuerda que de regreso, como ya estaban en estado de ebriedad, era ella la que los cuidaba para que no les pasara nada durante el transcurso, así mismo su mamá en ese estado no podía controlar sus esfínteres y se hacía de la pipí. Así mismo, su papá le pegaba a su mamá.</p>					
<b>Infancia</b>	<p>Como compartía el cuarto con una de sus hermanas, ella recuerda que su hermana solía tener relaciones sexuales con su novio, y como ella los escuchaba, esto provocaba sentir deseo, pero a la vez culpa porque su papá les había dicho que si salían con su domingo siete, es decir si tenían relaciones sexuales fuera del matrimonio, se olvidaran</p>		Culpa y deseo	Dulce	Frutas, pocas verduras, sopos, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	

	que tenían padre.					
<b>Infancia</b>	A veces cuando iba caminando en la calle acompañada de su papá y alguien le decía que su hija estaba bonita, refiriéndose de la sr. H, este les decía “qué estaba fea, que no estaba bonita”				Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	
<b>Once años</b>	Empieza a tener cambios en su cuerpo, por lo cual se acerca a su mamá para contarle que empieza a tener vellos en su parte interior, a lo que su mamá le dice que ella no tiene. Después si hermana es la que le cuenta que es lo que le va a pasar a su cuerpo y algunos cambios que va a tener.	Miedo	Angustia	Dulce	Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	
<b>Once o doce años</b>	Decide dejar la escuela, por lo que su papá la pone a trabajar en una tabaquería ya que si no iba a estudiar al menos	Miedo	Angustia	Dulce	Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas	

	<p>se tenía que poner a trabajar.</p> <p>En la tabaquería entra a trabajar en el año 68, por lo que un día vió cuando llegaron personas mandadas por el gobierno, a la prepa y ve cómo se empieza a ver un revuelo, aunque ella no sabe en esos momentos que hacer porque si dejaba la tabaquería su padre la iba a regañar, aunque decide cerrarla, y una familia que vivía por ahí y la vio la auxiliaron para que se resguardarla en su casa, hasta que pasara el revoltijo,</p>				<p>Marías y agua de frutas.</p>	
<b>Doce años</b>	<p>Conoce a quien posteriormente iba hacer su esposo, dado que es el amigo de su hermana, y este le lleva diez años de edad aunque eso no le importa.</p>				<p>Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.</p>	
<b>Pubertad</b>	<p>Cuando dejó la escuela</p>				<p>Frutas, pocas</p>	

	<p>perdió contacto con todos sus compañeros excepto con una amiga, con la cual salen a pasear alrededor de la colonia y cuando su amiga tenía un novio esta se la presentaba a la sr. H, aunque después su amiga se ponía celosa de ella.</p> <p>Después la sr. H, tuvo un novio, él cual era amigo del novio que era de su amiga, es por esto que salían juntos, aunque su novio de la sr. H, terminó con ella al mismo tiempo que su amiga terminó con su novio, lo que provocó que ella se volviera amiga del ex de su amiga, a lo que su amiga no lo vio muy bien , y a causa de esto, ellas se distanciaron.</p>				<p>verduras, sopas, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.</p>	
<b>Pubertad</b>	<p>Ella empieza a salir muy seguido con su amigo a la villa, pero un día a la sr. H, le avisan que su amigo</p>	Tristeza	Culpa		<p>Frutas, pocas verduras, sopas, papas, pollo, un cacho de carne,</p>	

	<p>se suicidio y la que había sido su amiga, le empieza a decir que fue su culpa y ella se la empezó a creer. Además ella no pudo llorar la muerte de su amigo por miedo a su papá ya que a éste no le gustaba que sus hijas tuvieran amigos o novios.</p>				<p>pescado, galletas Marías y agua de frutas.</p>	
<b>Adolescencia</b>	<p>Su familia empieza a tener una estética, y es a ella a la que mandan a inguaran, junto con su hermano menor para que compraran cosas para la estética, aunque a ella no le gustaba ir porque los hombres la acosaban, además de que tenía que cuidar de su hermana, así como de ella misma, además una vez que fueron a inguaran, y por estar jugando ella y su hermana perdieron el dinero que era para comprar las cosas, pero al final si lo encontraron.</p>	Miedo	Angustia	Dulce	<p>Frutas, pocas verduras, sopas, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.</p>	

	Así mismo se empieza a sentir inferior de las demás personas porque no terminó sus estudios.					
<b>Quince años</b>	En su fiesta de quince va el amigo de su hermano, aunque a ella no le importo mucho, pero su mamá les decía a todas que deberían de conseguir un novio como él, buen muchacho, temeroso ante dios, de bueno sentimientos, por lo que empieza a salir con el amigo de su hermano, aunque en esos momentos estaba saliendo con otro chico, aunque una vez se le juntaron los dos chicos, y ella no le quedó más que decirle al amigo de su hermano que estaba saliendo con el otro chico, a lo que este le contesto que no se preocupara y por la forma en la que él llevo la situación ella				Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	

	decide quedarse con él.					
<b>Dieciséis o diecisiete años</b>	Empieza a trabajar en la colonia Roma como asistente dental, en este trabajo su jefe se empieza a burlar de ella porque no sabía contestar el teléfono, además algunas veces no sabía pronunciar los nombres de los clientes, dado que la mayoría eran judíos. Aunque también en este trabajo aprendió, hacer resina, limpieza dental, a sacar radiografías y empezó a tener un poco de confianza en ella misma aunque no al cien por ciento.	Miedo, Enojo	Inseguridad, angustia	Dulce	Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	Dolor de cabeza y mareo
<b>Trabajo</b>	Después trabajo en la colonia Polanco con un doctor judío como recepcionista.	Alegría		Dulce	Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	Dolor de cabeza, mareos.
<b>Adolescencia</b>	Cuando ella iba			Dulce	Frutas, pocas	

	<p>caminando en la calle, un señor le alzo el vestido he intento quitarle los calzones, pero ella se puso a gritar muy fuerte, ella menciona que no pasó a mayores porque como ella en esos momentos usaba medias elásticas, este tipo no logró su cometido que era bajarle las pantaletas.</p>				<p>verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.</p>	
<p><b>veinte años</b></p>	<p>Tiene siete años con su novio y empiezan a tener preparativos para casarse, tienen su casa construida, pero en esos momentos empieza a salir con una persona que es casada, y su novio encuentra fotos de ella con el otro hombre y empiezan las discusiones, sin embargo un día su hermano les pregunta que cuándo se van a casar a lo que él le contesta que el 5 de mayo del 59.</p>	<p>Alegría</p>			<p>Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.</p>	

<b>veintiún años</b>	Se casa, pero no puede tener relaciones sexuales con su pareja, a lo que él le dice que no se preocupe que él la va a esperar, posteriormente logra tener relaciones, pero cuando termina ella se pone a llorar, a lo que su esposo le pregunta que si no lo quiere, a lo que ella se decide contarle sobre lo que le paso con el doctor.	Tristeza		Dulce	Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	
<b>Adultez</b>	Queda embarazada de su primer hijo, ella comenta que durante su embarazo se sintió bien y no tuvo ninguna molestia, es por esto que sigue trabajando al igual que su esposo.	Alegría		Dulce	Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	
<b>Adultez</b>	Quedó embarazada por segunda vez. después de tres años de su primer embarazo, aunque en este embarazo los síntomas del embarazo le dan mucho más fuerte, además de que empieza	Miedo y tristeza	Ansiedad y angustia	Dulce	Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías, agua de frutas, paracetamol y aspirina.	Pánico, depresión y dolores de cabeza muy fuertes.

	a tener ataques de pánico por lo que su esposo se encarga de la casa y tiene que dejar de trabajar en hacienda.					
<b>Adultez</b>	Mientras están en un balneario de paseo con la familia, ella sufre un aborto espontaneo, y ni siquiera sabía que estaba embarazada.					
<b>Adultez</b>	Empieza a tener miedo de los medicamentos que le recetan, porque siente que le pueden hacer daño.	Miedo		Dulce	Frutas, pocas verduras, sopas, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	
<b>Adultez</b>	Su padre padece de diabetes , así mismo a causa de que tomaba mucho le da gangrena en su pie por lo que se la tuvieron que cortar, así mismo ya no podía ver, además de que le empezaron hacer diálisis. Por otra parte ella	Tristeza			Frutas, pocas verduras, sopas, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	

	<p>recuerda, que su papá ya sabía que se iba a morir, porque una vez que ella fue a visitarlos, él le dijo que cuidara su guajolota, además le explico cuándo es que se debería echar, así mismo de cuando debería la guajolota poner los huevos, a lo que ella le pregunto de porque le decía todo esto, él le contesta que ya se va a morir, a lo que ella se pone a llorar, y él le dice que se calle y que no le diga a nadie, poco tiempo después su papá falleció.</p>					
<b>Aduldez</b>	<p>Cuando su padre muere, ella se desahoga con un hermano diciéndole que su papá le había dicho que él ya sospechaba que se iba a morir, por lo que todos le empezaron a decir que porque no les habían dicho que se hubieran podido despedir de él y le dijeron cosas de las que la hicieron sentir</p>	Tristeza	Culpa		Frutas, pocas verduras, sopas, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	

	<p>muy mal. Así mismo su mamá se pone mal, y le da un ataque epiléptico cuando su papá se murió, por lo que una de sus hermanas le dijo que debían de ser fuertes por su mamá por lo que no pudo llorar ese día.</p>					
<b>Aduldez</b>	<p>No logra superar la muerte de su papá, y sigue hablando con las personas como si su papá seguía vivo, así mismo fue a un curso para tratar el duelo, y en este curso, le dicen que para que un duelo sea sano debe de durar un año, a lo que ella se sorprende porque ya habían pasado veinte años de la muerte de su papá.</p>	Tristeza			Frutas, pocas verduras, sopos, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	
<b>Aduldez</b>	<p>Su madre se muda con ella, porque renta su casa para poder ayudar a su hija, dado que su nieta</p>				Frutas, pocas verduras, sopos, papas, pollo, un cacho de carne,	

	<p>nació con malformación de los huesos.</p> <p>Lo que provoca que ella pierda autoridad en su casa, dado que ella no regañaba a sus hijos para que su madre se sintiera cómoda, así mismo su mamá no le permite cocinar ya que corría a la sr. H de su cocina, así mismo su mamá le ayuda a pagar el agua y la luz, pero después la Sr. H le dice que ya no lo haga más, por lo que su mamá solo daba cien pesos para la comida.</p>				<p>pescado, galletas Marías y agua de frutas.</p>	
<b>Aduldez</b>	<p>Su madre se enferma de angina de corazón así mismo le detectan la osteoporosis a una edad avanzada, como debe de cuidar a su mamá, empieza a descuidar su relación con su esposo lo que provoca que este se comporta como un robot, ya que como ella lo menciona él solo llegaba</p>	Tristeza	Agobiada y cansada	Dulce	<p>Frutas, pocas verduras, sopas, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.</p>	

	<p>a la casa a comer y dormir, así mismo ella deja de salir con sus familiares dado que a su mamá no le gusta quedarse sola.</p> <p>Así mismo la sr. H, se tiene que hacer cargo de nuevo de la casa, dado que su mamá hacía de comer, iba al mercado y hacía las tareas del hogar, por lo que cuando enferma todo esto lo tiene que volver hacer la sr. H, lo que provoca que se empiece a sentir como si el mundo se le viniera encima.</p>					
<b>Cuarenta años</b>	<p>Para sentirse bien, asiste a dos reuniones de neuróticos anónimos veinticuatro horas, y le ayuda para poder hacer catarsis, sin embargo ya no volvió asistir.</p>				<p>Frutas, pocas verduras, sopas, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.</p>	
<b>Adulthood</b>	<p>Uno de sus hermanos que está dentro de los grupos de AA, le comenta</p>					

	<p>sobre los grupos de alanon, y ella empieza asistir a las reuniones, pero ella en las reuniones sentía que no era su lugar además de que siente que las demás esposas le tienen envidia porque su esposo, no toma, nunca le pega, hasta que va un miembro de hijos adultos de alcohólicos y es cuando se da cuenta a través del testimonio de esta persona, que en verdad si está en el lugar correcto por la edad que en esos momentos tiene.</p>					
<b>Aduldez</b>	<p>Durante las sesiones de al anón no había subido a la tribuna. hasta que un día se anima a subir, y se pone a llorar por la muerte de su padre, no conocía sus emociones, no sabía qué era lo que sentía en esos momentos, además le da miedo el llorar porque lo asocia a los ataques</p>	<p>Tristeza, enojo y miedo</p>			<p>Frutas, pocas verduras, sopas, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.</p>	<p>Desguanzada</p>

	epilépticos que tenía su mamá					
<b>Adultez</b>	<p>Empieza a ir con el psicólogo, por su hija, dado que ésta no se puede ver en el espejo , pero a raíz de que busca ayuda para su hija, el terapeuta le dice que la que necesita terapia es ella y durante las sesiones éste la empieza a seducir, de hecho le dice que en terapia él puede ser su esposo, su padre, así mismo ella empieza analizar qué es lo que le llama la atención de él y se da cuenta y se dio cuenta por que el terapeuta era mucho más audaz, en comparación de su esposo que este era más de pensar las cosas y darle vueltas. Sin embargo no engaña a su esposo por los prejuicios y porque no quería dejar a su familia por una aventura.</p>	Miedo			Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	

<b>Adultez</b>	Su esposo se enferma y lo llevan a San Luis con unos familiares que trabajan en un hospital para que lo operen, se quedan ahí dos meses, después regresan al Distrito Federal, pero después se vuelve a poner mal, y vuelven a ir a San Luis y es aquí cuando le detectan que tiene cáncer.	Miedo			Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	
<b>Adultez</b>	A raíz de que se lleva su esposo a San Luis, su familia, se enoja con ella, dado que antes las decisiones que se tomaban en su familia incluyen a todos su familiares, sin embargo esa ocasión solo lo comentaron ella y sus hijos, por lo que la familia de ella le decía que con qué dinero se lo llevara, así mismo les empezó a poner un alto, dado que antes de que se enfermara su esposo, sus	Enojo			Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	

	<p>familiares, entraban a su casa sin permiso, prendían su tele y se acomodan como si fuera su casa.</p> <p>Sin embargo ella se siente bien aun a pesar de que su familia se enojó con ella, porque hizo todo lo posible para que su esposo estuviera bien.</p>					
<b>Adultez</b>	<p>Antes de que su esposo se ponga más mal se entera que él la engañó con una mujer un poco más joven que ella lo que provoca que se sientan muy enojada con él y piensa abandonarlo, sin embargo no lo hace porque piensa en su familia, y no se arrepiente de esa decisión dado que su esposo no murió solo.</p>	Tristeza, enojo				
<b>Adultez</b>	<p>Mientras están en San Luis su primo le dice que lo mejor es que se regresen a México porque su esposo ya no hay más</p>	Enojo	Desilusión			

	que hacer y que de esa manera él se puede despedir de sus hijos					
<b>Adultez</b>	Su esposo muere, tiempo después va al mercado y se da cuenta que estaban sacando estudios de osteoporosis, por lo que ella se los hace, y en los resultados se da cuenta que tiene osteoporosis				Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	Osteoporosis
<b>Adultez</b>	Se empieza acercar a la iglesia, y en un momento la iglesia se va de misión, a Michoacán, a lo que ella decide irse con ellos, dado que el padre es alguien que la ayuda, para que empiece a enfrentar sus miedos e inseguridades, pero a su vez la limita. Cuando llegan a Michoacán al lugar en donde se iban a quedar se da cuenta, que no hay hospital, ni farmacias, solo dos tiendas cercas, además había muchos	Alegría			Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	Osteoporosis

	alacrines negros, y mucho calor lo cual provoco que se deshidratara, de hecho sus hijos le decían que se regresar, a lo que ella no quiso, sin embargo esto le causa mucha felicidad porque había logrado ir.					
<b>Adultez</b>	Así mismo se fue a una noche santa, en donde se tiene que caminar de las ocho de la noche hasta las siete de mañana, rumbo al zócalo.	Alegría			Camarones, pollo y pescado pero le da miedo que le vaya hacer daño.	
<b>Sesenta años</b>	Su hijo se junta con una mujer que ya tiene dos hijos de su otra relación además de que ella ve que la pareja de su hijo lo trata mal				Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de frutas.	
<b>Sesenta y dos años</b>	Su hijo se separa de su pareja por sufrir maltrato por parte de ella y se va a vivir con ella, así mismo tienen que enfrentar la pérdida de uno de los	Alegría y tristeza		Dulce	Frutas, pocas verduras, sopes, papas, pollo, un cacho de carne, pescado, galletas Marías y agua de	Colesterol, triglicéridos, colitis, gastritis y osteoporosis

	<p>hijos de la señora, dado que a partir de la ruptura no lo deja ver, y ella lo quería como si fuera su nieto, dado que su hijo le ayudó mucho al niño el poder canalizar su enojo, así mismo vio a su hijo llorar, cosa que nunca había visto ni siquiera en el funeral de su papá y entiende ahí porque es que no lloro en esos momentos.</p>				<p>frutas.</p>	
--	--	--	--	--	----------------	--

- Algunos datos no tienen edad específica dado que en esos momentos la entrevistada no se acordaba de la edad que tenía en esos momentos.

### 3.3 Análisis de categorías

La sr. H, es una mujer residente en la alcaldía Gustavo. A. Madero, es la quinta hija de seis hijos, en el momento de la entrevista tenía 62 años. Cuando estaba en la etapa de la infancia sufrió maltrato por parte de su padre, cuando hacía tarea lo que provoco que ella odiara la escuela, y que solo terminara sus estudios a nivel primaria además de que en varias ocasiones tuvo atentados de abuso sexual, por otra parte, un día la sr. H, cuando regresaba de la escuela se percató que su hermano mayor había tenido un accidente y a partir de este hecho su vida dio un giro de 365 grados en su vida, además su vida emocional ha sido muy variable dado que a lo largo de su vida las emociones que se encuentran con mayor frecuencia es el miedo, la tristeza y el sentimiento de angustia.

Por otra parte, tuvo tres hijos, y vive actualmente con uno de ellos, dado que su hijo se acaba de divorciar, así mismo es viuda, y a partir de que su esposo murió, ella se acercó a la iglesia, dado que cuando estaba embarazada de su segundo hijo, empezó a sufrir depresión y pánico, ya que no podía salir a la calle, es por esto que se unió a la iglesia, ya que aquí el padre le ayuda a enfrentar sus miedos, aunque ella dice que no predice de todo lo que el sacerdote de su parroquia le dice.

Para el diseño y la elección de análisis de categorías se tomaron en cuenta los hechos significativos de la persona y que se encuentran relacionados con la construcción de la osteoporosis, esto dio como resultado de cuatro categorías que se presentan y describen a continuación.

#### *Vínculo entre madre e hija.*

Es a través de la relación de madre e hija que se empieza a formar la personalidad y la autoestima ya que una madre desde la cultura es vista como la que cría y cuida a los hijos, por muchos años hasta que estos están preparados para poder dejar el nido, pero al estar mucho tiempo al cuidado de la madre se forma el apego saludable, el cual ayuda a que la persona confíe en las demás personas.

Esto es relevante ya que ella sentía que tenía que cuidar a su mamá, después de lo

que le pasó a su hermano, que ella debía darle la fuerza a su mamá cada que pasaba una ambulancia. De esta forma ella se vuelve la madre de su madre, dado que ella se vuelve inconscientemente en la madre al ser ella quien consolaba a su madre, cada vez que tenía miedo.

“... si pasaba una cruz me abrazaba, porque el sonido de la cruz la sirena le daba mucho miedo, entonces me abrazaba y como que yo tenía que dar, sostenerla a ella, entonces este empiezo a crecer con mucho miedo un miedo horrible a todo, a todo...”

Además de que ella una vez le comentó a su hija que ella quería a una mamá y no una hija porque cuando su mamá se pone mal de salud, ella la tenía que cuidar de su madre, aunque ella en si ya de niña la cuidaba, ya que cada vez que su madre tomaba, la sr. H era la que cuidaba que su madre al igual que si padre llegaran bien a su casa, provocando que ella le diera mucha vergüenza a ver así a sus padres.

“... pero yo era luego su mamá, desde el accidente, me abrazaba y sentía todo su temor su miedo, me lo transmitía, y me caso y se queda conmigo y este ella se empezaba a sentir mal, y yo le decía a mi hija llorando, es que yo quiero una mamá no una hija, yo fui después la mamá de ella, cuidarla, ser una niña una bebe.”

“...venían ya cayéndose perdidos los dos me llevaban a mi yo recuerdo que me iba con ellos y tenía que cuidarlos porque venían los dos cayéndose, a veces iban hasta a la escuela a pedir permiso para que yo me fuera con ellos a Chiconcuac, yo ahora que ya tengo el grupo que empiezo a descubrir pues que eso me daño mucho, me dio mucha inseguridad mi autoestima pues hasta abajo, este para mí era muy vergonzoso ver a mi mamá así, alcoholizada, y pues ella sufrió mucho de no poder contener la pipi, entonces tomando más, ya me anda y háganme casita ahí en plena calle o a veces en la avenida...”

También siente un gran descuido y abandono después del accidente de su hermano por parte de su madre, ya que ella siempre estaba ocupada y casi nunca le ponía atención, además de que dejaba que su papá le pegara. Además de que cuando ocurrió el accidente de su hermano, no vieron a su madre por dos meses, y eran las vecinas las que cuidaron de ella y de sus hermanas, además su mamá le tenía mucho miedo a su esposo, y siempre estaba ocupada con el quehacer de la casa,

como poniendo este como prioridad en lugar de cuidar a sus hijos, y la sr. H, sentía que si ella la hubiera cuidado no le hubiera pasado el acoso en el hospital.

Por otra parte la madre es la que proporciona la confianza, y la fuerza en los hijos para que estos se puedan desarrollar o poder confianza en las demás personas, así mismo la madre es la que nos enseña cómo es que nos comportamos ante ciertos eventos, en nuestra vida.

“...yo le pregunté a mi mamá y usted qué hacía y mi mamá me decía yo me salía al patio a rezar.”

“...mucho descuido por parte de ella, o sea lo hablaba pero hasta ahora siento, como se le ocurrió dejarme ahí o me hubiera dicho espérame no entres, no ella siempre estaba corré, corré por el quehacer, y si tenía mucho que hacer, pero si siento mucho descuido por parte de ella...”

“... entonces fue un abandono completamente, completamente porque venían las vecinas medio nos peinaban como podían, y nos mandaban a la escuela, esa época me marcó mucho, porque era mucha tristeza, miedo, angustia, mucho, mucho...”

Como se pudo ver la entrevistada empezó a tomar un papel de mamá con respecto hacer el apoyo de su madre después del accidente de su hermano, además de que ella a lo largo de su vida se dio cuenta que su mamá la descuido mucho, ya que tenía muchas cosas que hacer, y esto a la entrevistada se puede notar que tuvo efectos con respecto a su autoestima, porque como se puede ver en la entrevista, ella no aceptaba ningún halago de las demás personas.

Así mismo ella considera, que el abuso que tuvo por parte del doctor, en parte fue por el descuido que tenía de su madre, dado que por estar ocupada con el quehacer ella la descuido, y por esta razón ocurrió, el abuso del doctor, ya que si su madre la hubiera acompañado ese día a pasar a consulta, está la hubiera protegido para que el doctor no la hubiera tocado, ya que al estar su madre a lo mejor este se hubiera detenido o simplemente no la hubiera visto sola.

## ABUSO

Es un daño que puede ser tanto físico como psicológico y generalmente lo produce una persona que tiene una posición superior a la de la otra persona y este provoca traumas futuros en la persona, tiene diferentes modalidades los cuales son abuso físico y sexual. Y como se pudo observar a lo largo de la historia de vida de la sr. H,

ésta sufrió abuso físico por parte de su padre, y abuso sexual.

En la infancia es abusada por un doctor del ISSSTE y a raíz de esto ella siente que le tiene fobia a los doctores, ya que no les tiene confianza con respecto a su salud, porque al ser un médico el que abusó de ella, ésta pierde la confianza ante los médicos, y por esta razón no iba muy seguido al hospital, además de que al tener relación con su esposo, tuvo una connotación muy fuerte, dado que no podría tener intimidad con él, así mismo cuando tiene su primera relación ella se pone a llorar..

“... y que tienes siempre, pero un día un doctor que me tocaba, me llamó y me empezó a revisar, pero mi vagina y yo sentía mucho miedo, asco, repulsión, y no le dije a nadie, les agarre mucha fobia...”

“...él fue la primera relación sexual con él, y batallo porque yo era y no me toques y no esto, y tuvo paciencia, tuvo el amor de esperarme para que yo fuera caminando junto con él...”

“...lo que sí he visto es que soy muy sensible con los medicamentos, es un pretexto no sé, dicen que es parte de mi enfermedad, y este porque yo recuerdo que antes de tener esas depresiones y todo, mis miedos sí, iba al doctor, me tomaba el medicamento ni pensaba ay me va a ser daño...”

“...tuve hasta que me case tuve relaciones sexuales, pero me costaba mucho, este porque cuando estaba con mi esposo sentía que era malo que no está bien lo que estaba haciendo, y a veces los dos hasta llorábamos, no me quieres, pues si te quiero, pero a veces me ganaba más el sentimiento de sentirme sucia y ya después de varios años le dije, hay y porque no me dijiste...”

Pero no fue el único hecho de abuso que ella vivió, ya que también cuando era adolescente, mientras ella iba en la calle un hombre intentó abusar de ella, y lo que se vio en este hecho es que ella no se quedó callada, y se puso a gritar para pedir ayuda, cosa que cuando era niño, no lo hizo.

También cuando sus padres la mandaban al mercado por las cosas del mercado, cuando iba en los camiones, algunas veces los hombres la manoseaban o le decían cosas que la incomodaban y era por eso que no le gustaba salir por las cosas.

“...una vez que iba caminando, me alzo el vestido porque yo usaba vestido me quiso bajar los calzones por detrás, y empecé a gritar como loca y más aparte como usaba medias elásticas no pudo, y yo gritando como loca, del susto se espantó y se fue corriendo...”

“...no me gustaba porque en esa edad hay muchos señores muy morbosos y nos decía cosas muy feas, luego a veces me manoseaban en el camión...”

Así mismo cuando ella era niña, escuchaba a su hermana tener relaciones sexuales con su novio, dado que la Sr. H compartía el cuarto con su hermana ya ambas se dormían en la misma cama, dado que cuando la hermana mayor tenía relaciones sexuales se escuchaba todo, provocando que la Sr. H, empezará a sentir deseo sexual. Tal vez en esos momentos la Sr. H, no comprendía que eso también era abuso sexual, ya que aun cuando nadie la había tocado, el tener relaciones sexuales delante de un niño o adolescente es como para despertar un deseo o malestar para algunos niños, dado que esto puede provocar que los niños o una de dos piensen que el sexo es malo o empiecen una vida sexual a una temprana edad, y en el caso de la Sr. H se puede observar que a través de su crianza y de lo que le decía su papá ella pensó que el tener relaciones sexuales era malo.

“...mi hermana antes de que se casara, porque era la mayor, se subía con su novio, entonces ella tenía relaciones sexuales y me dormía, porque ellas se dormían con nosotros, y ella según checaba que yo estuviera dormida, no pues escuchábamos todo, e igual me sentí por muchos años culpa y cuando escuchaba sentía deseos y yo creía que era algo malo sucio...”

“...mi papá decía si salen con su domingo siete, o sea que tuvieran relaciones antes, olvídense que tienen padre...”

Por otra parte también se considera abuso infantil cuando uno de los padres infringe violencia ya sea física o psicológica, dentro de la violencia física se toma en cuenta los golpes, ya sea para que los niños “estén educados” estos golpes no buscan provocar algún mal en el niño, sino todo lo contrario es para “educarlo” sin embargo está comprobado que al sufrir un niño violencia física este puede llegar a tener relacione sociales un poco difíciles dado que son personas que casi no confían en las demás, o en el caso de la Sr. H empezó a odiar a la escuela, tanto que solo terminó la secundaria para que de esa manera su papá no le volviera a pegar, ya

que era en los momentos en los que hacía la tarea con él, cuando éste le pegaba con mucha fuerza, por sí contestaba mal o hacía las cosas mal.

“E igual me ponía y él se ponía conmigo a ser la tarea, pero igual él era muy neurótico, me pegaba mucho si no me sabía las tablas, trancazo y trancazo, yo en mi mente me dije terminó la primaria y yo ya no quiero saber nada, nada, nada de la escuela yo digo que me traumaron...”

El diferente abuso que tuvo la sr. H, provocó que viera el sexo de manera inadecuada, y esto provocó que al principio de su matrimonio no disfrutara esta parte de su vida, además de que, al sufrir abuso físico por parte de su papá, ella buscó la solución más fácil la cual era dejar de estudiar y dejar sus estudios inconclusos.

Además el abuso que sufrió por parte de una persona en el sector salud, provocó que ella le empezara a tener miedo a los doctores, de esta manera, ella menciona que de hecho no le gusta ir a los hospitales cuando se siente mal, ya que si lo puede evitar es mejor.

### Pérdida

Es la falta o ausencia de algo que se tenía, la pérdida de un ser querido por fallecimiento suele ser un proceso muy difícil de llevar para algunas personas, en algunas culturas occidentales la muerte es algo de lo que no se puede hablar o es un hecho trágico, pero si la persona entra en un círculo de negación puede costarle la salud y en el peor de los casos la muerte.

La primera muerte que vivió el Sr. H fue la de su amigo cuando ella era adolescente, así mismo no pudo llorar la muerte de su amigo a causa del miedo que le tenía a su papá, además de que ella empieza a cargar con el sentimiento de culpa ya que una de sus ex amigas empezó a decir que él chico se murió por culpa de ella.

“...nos avisan que se había suicidado, había matado ese muchacho y ella se encargó de decir que fue por mí, y yo se la creí, y se la creí que duré siempre con esa culpa...”

“...le digo a mi mamá mis padres eran a mí no me presentes amigos, ni novios eso no está permitido, pero si, si me acompaño, fui al entierro, fue al velorio, y luego al entierro, pero ya llegando me dijo que no te vea tu papá y yo eso es malo, por ejemplo un día vi la película de mi primer beso y empecé lloré, lloré, porque la niña pierde a su amigo entonces la abrazan la consuelan, yo no tuve eso, y yo decía pues si se murió mi amigo, que tiene de malo que llore, pero mi mamá era el miedo que le tenía a mi papá...”

Después se muere su padre, y ella solo es la que se pudo despedir de él dado que días antes, su papá le mencionó que ya se iba a morir, además de que no le dijera a nadie sobre este hecho, es por esto que en el momento del funeral de su papá ella lo comenta, y sus hermanos se enojan con ella, por no haberles dicho, ya que ellos no se pudieron despedir de él.

Por otra parte, también no le pudo llorar a su papá como ella hubiera querido, dado que ella en esos momentos fue la fortaleza de su mamá, y ella asemeja a esto que su duelo, no lo pudo trabajar como debería, dado que tiempo después tuvo que buscar ayuda, para poder solucionar ese duelo, y solo en este proceso en el que ella estuvo pudo llorar la muerte de su papá.

“...y a mí se me ocurre por desahogarme, lo que me había dicho mi papá, hay porque no nos dijiste, porque no nos avisaste, nos podíamos despedir de él, hay no me dijieron de hasta de lo que me iba a morir e igual con la culpa me quede...”

“...y en mi caso no era cuidar a mi mamá y a ser de lado mi dolor, entonces no lo viví, no lo pude sacar hasta de muchos años que fui a un curso en donde decían que un duelo dura un año y entonces yo llevaba veinte años de duelo por la muerte de mi papá y yo sigo igual y que si ya llevaba muchos años ya era una patología...”

“...empecé a hablar de la muerte de mi papá y yo no podía llorar, me desvanecía, me desmayaba, pero yo no podía llorar...”

Luego, pierde a su mamá, y junto con ella pierde también la confianza hacia su esposo, dado que empiezan las sospechas de una posible infidelidad, provocando de esta manera que ella se sienta mal en esos momentos, ya que ella con su dolor por la pérdida de su mamá y luego la posible infidelidad de su esposo.

“...ya hasta a un lado respeta mi dolor, ya hasta que grito mi hija mamá, fue cuando desperté...”

“... hubo sospecha de infidelidad pues sí estuvimos hablando bueno yo, ay no, él obviamente no me iba a decir que si, nosotros siempre que hablábamos era solos, siempre, si estamos enojados nos metemos a la recámara y lo arreglábamos, entonces yo me dio les quise decir a mis hijos lo que estaba pasando con su papá, le dije a mi hijo Nacho ay mamá cómo crees que mi papá, si le decía a mi hermana no todo el mundo él era santo, pero en una ocasión estaba con el celular, con el celular y le dice a mi hija hay es que tu mamá me dice que estoy con otra, poniendo me a mi como la mala y le dije no diles todo, que va a ser el cumpleaños de Yuli, que vas a ir a ver a Yuli, que llegas y no saludas, no pues perdí, perdí ya el sentido, y entonces él me quiso abrazar, y no es que él me dijo no pues yo le digo a tu mamá que si no me tiene confianza ya pues cada quien por su lado..”

“...entonces si me quede pensando, fue un descuido yo metida con mi mamá...”

Y después su esposo se muere a causa de un cáncer que le detectaron después y no se pudo hacer nada por él y ella siente un gran dolor porque ya estaba preparada para que cuando los hijos se fueran ellos dos se quedaran juntos de viejitos, y esto es muy fuerte por ella porque ahora siente que está sola.

“...ya cuando le hacen el estudio le sale que es cáncer pero ya hasta el año...”

“...si porque mi hijo no estaba, de comer sola, no me gusta comer, ya lo hago porque está bien aprender, estoy aprendiendo decía mi hijo que nos preparábamos para estar junto, porque cuando envejecen juntos y los hijos se iban siempre estaban hablando de la casa o de los hijos y nosotros aprendimos a estar juntos, aprender a que nuestros hijos se iban a ir, y terminar juntos...”

A lo largo de su vida ha tenido varias pérdidas, pero la más significativas de estas es la muerte de su padre al cual le duró el duelo veinte años, y la muerte de su esposo, ya que este era el único compañero de vida con el que contaba para pasar sus últimos años con él, además de la muerte de su amigo porque con él empezó a sentir la culpa, al igual que en la muerte de su padre, también empezó a sentir culpa por sus muertes.

## Familia

La familia es el eje central de la sociedad, porque es a través de esta que

aprendemos valores, es un lugar en donde nos sentimos confiados para expresarnos tal y como somos, la familia es la que nos cobija, nos apoya y nos respeta tal y como somos, es a través de la familia que formamos la personalidad además de tener fundamentos para el desarrollo psíquico, social y físico del ser humano.

Después del accidente de su hermano que sufrió al explotar una dinamita, su familia cambió mucho ya que su mamá deja de ser la alegre y cariñosa que era para volverse una persona muy angustiada y miedosa. Además de que es a partir de este hecho que ella empieza a cuidar de su madre y de ser la fuerza de ella.

“...mi mamá la que era bien alegre, que jugaba, se ponía a bailar, se vuelve una persona muy nerviosa, si pasaba una cruz me abrazaba, porque el sonido de la cruz la sirena le daba mucho miedo...”

Además de que su hermano se vuelve una persona muy neurótica y ya no es el mismo chavo alegre que escuchaba chistes en la radio.

“...le gustaba mucho escuchar una estación de radio de chistes siempre riendo, si salía a un lado, a donde vas, me llevaba, y después bien neurótico, bien neurótico...”

Su madre junto con su padre se vuelve alcohólica, y la llevaban para que los cuidara de regreso ya cuando venían muy tomados y ella empieza a sentir angustia y miedo, dado que no era muy grato que una niña tuviera que cuidar a sus padres que estaban en un estado inconveniente.

“...mucho miedo porque mi papá ya tomado golpeaba a mi mamá, y yo metí las manos porque a mi mamá le daban ataques epilépticos...”

“...igual mi mamá este mi papá se vuelve alcohólico y se iban los fines de semana acá por el estado y venían ya cayéndose perdidos los dos me llevaban a mi yo recuerdo que me iba con ellos y tenía que cuidarlos porque venían los dos cayéndose, a veces iban hasta a la escuela a pedir permiso para que yo me fuera con ellos a Chiconcuac, yo ahora que ya tengo el grupo que empiezo a descubrir pues que eso me daña mucho, me dio mucha inseguridad mi autoestima pues hasta abajo, este para mí era muy vergonzoso ver a mi mamá así, alcoholizada, y pues ella sufrió mucho de no poder contener la pipi, entonces tomando

más, ya me anda y háganme casita ahí en plena calle o a veces en la avenida...”

Además su papá hacía comentarios sobre ella, ya fuera para decirle que estaba fea, provocando que ella tuviera una mala concepción de ella misma y de que se sintiera fea, así mismo se sentía que era una don nadie, dado que no terminó sus estudios así que ella le tocó trabajar desde muy pequeña.

“...me sentía yo que no valía como no estudie porque así me lo hicieron saber y esto yo lo estuve cargando por años, aun así casada me decía mi esposo es que valórate y yo no quería, creo que a veces lo logro, pero luego otra vez me vuelve a este, que no soy digna, para mi papá persona que no estudiaba que no tenía una profesión no era nadie en la vida, él decía, pues te voy a mandar a vender chicles para mí eso era negligente, pero dentro de mí decía yo creo que me lo merezco no estudie...”

“...hasta mi papá por ejemplo cuando era niña iba con él y hay que bonita está su hija, está bien fea, yo me veía fea, yo no me sentía bonita, bueno ni siquiera bonita...”

Es a través de la familia que ella empieza a desarrollar el sentimiento de angustia y vergüenza por parte de sus padres ya que esto al llevarla con ellos para que los cuidara empezaban a formarle miedo, además de que el accidente de su hermano le empezó a provocar sentir miedo al llegar algunas partes porque tenía el miedo de encontrarse con un suceso trágico. Así mismo su percepción influyó mucho sobre qué era lo que pensaba su papá sobre ella, dado que ella por muchos años no se sintió muy bonita.

### 3.4 Ruta de construcción

El deseo es el origen del sufrimiento humano, así como la formación de trastornos emocionales y orgánicos, es por esto que el sujeto a través del deseo construye un padecimiento, ya que un deseo mueve una emoción ya que la emoción es un transporte para el deseo, y al dominar una emoción se

refleja en un órgano y esto conlleva a un trastorno que se corresponderá de acuerdo a la función del órgano y la emoción, por lo que la emoción se expresara tanto interna como externamente, las emociones se mueven para que el sujeto lleve a cabo su deseo, y si lo logra a cumplir se vuelve una persona armoniosa pero si no se logra a enfermar, pero a su vez un deseo que fue satisfecho puede matar y uno que no fue también, es por eso que nosotros trabajamos con el deseo de cómo es que se expresa en el cuerpo, pero hay deseos que no son de nosotros sino que la cultura, la familia, nos propone y esto hace que nos perdamos.

Es por esto que para entender el proceso hay que explicar que un deseo va a llevar a una emoción, que esta permite la elaboración de un sentimiento, que se concreta en una actitud y esta se expresa en la acción.

Para explicar la ruta de construcción de la osteoporosis se revisó la historia de vida de la sr. H, que es una mujer de 63 años, que tiene osteoporosis, tiene tres hijos de los cuales en la actualidad solo vive con uno. Entre los principales hechos significativos se encontró el accidente de su hermano y el alcoholismo de sus padres, además de la emoción que es recurrente en toda su vida, además del abuso que sufrió de niña y de adolescente, y las muertes que tuvo durante el largo de su vida y el sentimiento que sentía con frecuencia en cada muerte.

En primera instancia es el acontecimiento de su hermano, que esto hizo que ella se sintiera abandonada por parte de sus padres por dos meses, y que cuando regresó su mamá y su hermano del hospital las cosas en su casa cambian rotundamente porque su mamá de la mujer alegre que era se vuelve una persona muy insegura y miedosa, además de que su mamá la abrazaba cada vez que pasaba un ambulancia y ella sentía que le debía dar la fuerza a su mamá.

Después su mamá empieza a tomar junto con su papá y esto a ella le causa mucha angustia y miedo porque cuando su papá tomaba le daba por pegarle a su mamá y como su mamá sufría de epilepsia esto a ella le daba miedo, además de que sus papás se la llevaban junto con ellos para que

los cuidara cada vez que se iban a tomar y esto a ella le causa mucha vergüenza porque su mamá en plena calle le daba por hacerse de baño.

El tercer acontecimiento fue el abuso físico y sexual que sufrió durante su niñez y adolescencia, abuso físico por parte de su papá que le pegaba cuando le ayudaba a ser la tarea y esto a ella le daba mucho miedo porque si no contestaba bien una pregunta o no respondía bien las tablas de multiplicar su papá le pegaba.

Abuso sexual por parte de un doctor del ISSTTE que le reviso su vagina sin permiso de ella, y esto la hizo sentir sucia, y también abuso por un hombre de la calle que le intento bajar los calzones y ella se puso a gritar y esto evito que él no le hiciera más que eso.

Y el último hecho significativo fue la muerte de diferentes personas a lo largo de su vida, como es la de su amigo al cual no le pudo llorar como era debido, por miedo a su papá que se enojara, además de que una ex amiga la llenaron de culpa, así como en la muerte de su padre que tampoco le pudo llorar bien porque le tenía que dar la fuerza a su mamá y además de volverse a sentir culpable porque no les comentó a sus hermanos, la muerte de su mamá que fue muy doloroso para ella y la muerte de su esposo al cual le fue muy doloroso porque estaba preparada para pasar su vejez con él.

## Reflexión

Como se observó en el cuadro de hechos significativos y en capítulo dos, las emociones influyen en nuestra vida, así como en nuestra salud, y muchas veces no les ponemos atención simplemente cuando vamos al doctor, solo nos tomamos una pastilla pero no procuramos que fue lo que detonó esa enfermedad o ese padecimiento, ya sea una mala alimentación que se llevaba desde mucho antes, o la falta de actividad, dado que actualmente las personas no hacen mucho ejercicio, ya que esta sociedad actual se ha convertido en personas que pasan mayor tiempo sentadas, y si a esto, le sumamos que las personas se encuentran actualmente estresadas, nerviosas o con miedo y en algunos casos hasta con depresión, y no solo las personas mayores lo están viviendo sino que estos problemas emocionales se ha visto que los niños los están presentando con mayor frecuencia estos sentimientos, y muchas veces no les ponemos atención dado que nadie nos ha enseñado, cómo es que se sienten las emociones en el cuerpo, y muchas ocasiones sentimos que es una enfermedad en sí.

¿A qué me refiero con que las emociones se sienten en el cuerpo? Bueno, una de las formas que se me viene a la cabeza es cuando una persona está estresada la mayoría de las personas sienten dolor de cabeza, y algunas otras personas sienten mucha hambre. Aunque la mayoría de las personas, han dejado de sentir hasta estas dolencias, y no se dan cuenta de que está pasando dentro de su cuerpo, hasta que el padecimiento a avanzado, y empieza a ser mayores estragos en el cuerpo de la persona, o de cómo resultado una enfermedad crónica degenerativa, y esto es porque el cuerpo no está para almacenar, a que me refiero con esto, a que muchas veces nuestras emociones no las dejamos que fluyan, sino que las dejamos estancadas y es aquí cuando empiezan a tener estragos en nuestra emociones, pero como lo mencione eso es porque desde que somos niños nadie nos explicó cómo era que se expresaban las emociones, ya que la familia se encargaba solo de inculcarnos los valores, de decirnos que si se podía dentro de la sociedad y que no, pero muchas veces no se hablaba de

cómo era que se sentía la tristeza o que no era malo que se sintiera, ya que hay emociones que en nuestra familia no son bien vistas, por ejemplo la tristeza la mayoría de las personas no se permiten sentirla, porque sienten que es una emoción mala que si sienten tristeza, se van a ver vulnerables ante las demás personas y esto no es tan adecuado, dado que cuando los niños van creciendo, van aprendiendo que si son vulnerables o si son frágiles, no van a poder lograr sus objetivos. En cambio la alegría es la emoción que la mayoría de las personas buscan, ya que es una emoción que nos da una sensación en el cuerpo mucho más agradable, y es la emoción que la mayoría de los productos nos venden, dado que eres feliz si compras un celular nuevo, eres feliz, si te compras el último coche, y las personas empiezan a ser compradoras y consumidoras de estos productos, y compran y compran, hasta no tener un fin pero es porque existe un vacío en ellos que buscan llenarlo, y sienten que al comprar estas cosas se van a poder llenar y van hacer felices como las personas de la revista, y tal vez sí lo sean en el momento de comprar ese producto, pero es una felicidad engañosa, dado que ésta no dura mucho tiempo, y es aquí que se empieza a ver al vecino, al compañero de trabajo o de la escuela, siendo feliz, y empezamos a envidiar esto, empezamos a envidiar sus cosas, pensando que si tuviéramos lo que tiene esa persona, también nosotros seríamos igual de felices que esa persona, y empezamos a competir con las demás personas, a ver quien tiene la casa más grande, el coche mejor, la familia impecable, y en todo este proceso, nos empezamos a olvidar de nosotros, ya que sentimos que esa felicidad que tanto estamos buscando está afuera y no nos damos cuenta que la verdadera felicidad está en nuestro interior, y que es una emoción, y como todas las emociones son solo por un momento, y no puede durar para siempre, ya que esto también nos provocaría un daño en alguno de nuestros órganos, y es que nadie nos dijo que también en el sufrir esta un aprendizaje, al contrario nos enseñaron que si podías evitar el dolor eso era la mejor forma.

Pero, en esta vida, se tiene que aceptar todo, ya que no hay nada bueno ni nada malo, solo hay aprendizaje que tenemos que pasar para crecer, para

desarrollarnos para convertirnos en personas, que se vuelvan humanas, que vean a las demás personas, como hermanos, esto es que se apoyen , que se ayuden unos a otros, y no solo para competir, sino que en verdad se celebre cada uno de los logros de las demás personas, que nos volvamos a ver como una comunidad, en donde cada uno de nosotros tiene un objetivo y no es el de lastimarse unos a otros, o buscando apropiarse de cosas materiales, si no todo lo contrario, en donde sea crecer personalmente, aceptando todo, ya que en esta vida nada es justo, porque todo lo que nos pasa es para que aprendamos, y después cuando veamos que alguien está pasando por lo mismo, y nos pide ayuda, ayudar sin esperar nada a cambio, sino simplemente ayudar, porque a veces nosotros podemos ser esa luz para esa persona que en esos momentos necesita a alguien, pero ojo solo si la persona busca la ayuda, ya que la mayoría de las personas no la quiere, porque así están bien, porque sienten que es la mejor manera, y muchas veces nosotros nos acercamos para ayudarlas. Pero por motivos muy diferentes, a qué me refiero con esto, que la mayoría de las personas ayudan solo a las demás solo para después para presumir y para subir su ego, de una manera un poco idónea, dado que se negocia con el pesar de esa persona.

Pero en sí que es ayudar, muchas veces las personas creemos que ayudar es casi, casi quitarle el dolor a la persona y pasárnoslo a nosotros, pero no es así ayudar es acompañar a la persona por lo que está pasando, escucharla, ser empáticos con lo que está pasando, pero dejando que viva lo que tenga que vivir ya que es a partir de esta experiencia que se encontrara su crecimiento o que se cierre y ya no quiera sentir más, pero esa ya es la decisión de la persona y se tiene que respetar ya que todas las personas tenemos eso, nosotras elegimos, y tenemos que ser conscientes que la elección que tomamos nos debemos de hacer responsables después que esa decisión conlleva.

Y es por esto que muchas veces es aconsejable hacer nuestra historia de vida, ya que es a través de aquí que podemos ver cómo es que ha sido nuestro proceso tanto emocional, como los hechos que tuvieron un mayor

impacto en nuestra vida, que en si cada momento que hemos vivido, ha tenido un impacto en nuestra vida, ya que hasta con haber saludado al vecino, o solo detenerse por un momento y admirar un árbol, sentir el aire pasar por nuestro rostro tiene un impacto en nuestra vida, que muchas veces no nos ponemos a pensar en esas pequeñas partes de nuestra vida, y solo nos quedamos pensando en lo que nos hizo el vecino, en que otra vez nos aventaron la basura, en que las personas no van agradecer por lo que hacemos para ellas, etc. Y con estos pensamientos la mayoría de las veces nos vamos a la cama, y después amanecemos enojados, frustrados, porque las cosas no son como nosotros quisiéramos, pero a nosotros quien nos dijo que las cosas iban hacer tal y como nosotros queremos, que todos nuestros deseos se iban a cumplir, y que la mayoría de las veces si nosotros hacemos que esos deseos, que son muy materiales, que si se nos logran no tenemos que dar algo de nosotros, ya sea el tiempo que lo pudimos pasar con nuestros seres querido, o hasta dar nuestra propia salud, ya sea emocional o física, y lamentablemente es cuando vemos que empezamos a perder a esas personas que queremos que nos ponemos a pensar y si hubiera pasado más tiempo con esa persona, y si hubiera ido a esa fiesta que e invitaron en lugar de ir a trabajar, y sí. Y nos empezamos a llenar de los “y si”, todo esto porque no escuchamos nuestra intuición porque no es adecuado sentir en esta sociedad, porque lo más adecuado, es dejar de sentir y que nos empiece a dominar nuestra razón, porque eso es lo que tiene peso, porque si le decimos a las demás personas que lo “sentimos” y que por eso no hicimos ese contrato, no nos toman en serio, en cambio sí les damos números, y toda la información importante, y hechos es cuando nuestras decisiones no son tan descabelladas, ya que sí toman a las personas que se permiten sentir que se permiten vivir sus emociones de una manera sana.

Y de verdad si todos sintiéramos nuestras emociones, si todos supiéramos cómo expresarlas de una manera adecuada, sin llegar a los excesos o a suprimirlas, no nos enfermamos muy seguido, nuestro organismo y nuestra salud sería adecuada, y si a esto le sumamos una alimentación balanceada,

en donde en verdad consumimos la cantidades adecuadas, y que en nuestro plato estuviera todas las proporciones adecuada, nuestro cuerpo podría tomar mayor energía y no nos sentiríamos tan cansados, y sin ganas de nada, y más aparte si dormimos nuestras horas adecuadas, irnos a dormir sin estar pensando todas las preocupaciones del trabajo, de la escuela, tendríamos un descanso adecuado, y podríamos empezar nuestros días de una manera más clara, y eso lo podemos hacer sin tener que llevar una vida de lujos, más a parte si nos empezamos a ver como hermanos, que estamos dentro de una comunidad, pero primero debemos empezar con nosotros, para que de esta manera en verdad podamos ver los cambios, dejemos de buscar esa felicidad que tanto nos venden, si nos empezamos a procurar, vamos a darnos cuenta que esa es la mayor satisfacción, porque solo de esa manera vamos poder ayudar a las demás personas, y nos daremos cuenta que todos somos uno, porque todos conformamos y somos partícipes de una comunidad, que busca crecer y desarrollarse, sin pisotear a nadie, sino apoyándose unos a otros.

Por otra parte en la historia de vida de la Sr. H, se observa cómo es que las emociones muchas veces vienen desde que estamos en el vientre de nuestra madre. Dado que no solo nos da alimento, sino que nosotros percibimos todas las emociones que nuestras madres tienen en el momento en que estamos en el vientre de éstas, dado que la señora sentía miedo porque se había cambiado de casa, y esta emoción la tenía cuando estaba esperando a la Sr. H, a veces esto no le damos mucha importancia, qué emoción sentía con mayor frecuencia nuestras madres cuando estaban esperándonos, que es la emoción que nos trasmitían, ya que muchas veces he escuchado a las personas, no debes de sentir tal emoción y menos en tu estado y mayormente son la emoción de la tristeza o del miedo, y que pasaría, si en lugar de no dejar que la madre suprima su emoción mejor la expresara, para que de esa manera pudiera ser pasajera y no tener que dejar que la emoción habite en su cuerpo, a tal punto que en verdad llegue al bebé, ya que las personas tienen la creencia que si no se permiten sentir, la emoción no existe y nunca han estado tristes, nunca han tenido miedo,

cuando en realidad solo enterraron esta emoción muy, muy en lo profundo y desde ahí empieza hacer estragos por no dejarse sentir dicha emoción, llegando en muchos casos, a una enfermedad crónica.

## Conclusión

Para concluir la osteoporosis es una enfermedad muy antigua, pero actualmente no hay muchas investigaciones sobre este padecimiento, aunque es preocupante dado que se estima que en futuros años existan más personas que padezcan dicha enfermedad, sin embargo como es una enfermedad silenciosa, de los huesos, no se le tome la mayor importancia, dado que si uno va al médico solo le recetan medicamentos los cuales en su mayoría en lugar de hacer un bien, traen consigo mucho más consecuencias para nuestro cuerpo, y las personas que padecen esta enfermedad son las que mayormente sufren del dolor en los huesos.

Además como se menciona es una enfermedad de los huesos, y estos son muy importantes para proteger la mayoría de nuestros órganos, además es una enfermedad mortal, dado que una persona que tiene osteoporosis baja el nivel de vida, y esto no lo dicen, solo se mencionan que es una enfermedad que duele, y que provoca desaparición de los huesos, y que es falta de calcio, o por algunas causas, aunque estas causas no son una lista dado que conozco personas, que nunca en su vida tomaron coca y sin embargo padecieron osteoporosis, así como personas que tuvieron muchos hijos, se tomaban muchas tazas de café, y no padecieron la osteoporosis, pero la medicina tradicional este hecho no lo puede explicar, y solo menciona que no existe explicación, pero nunca se puso a pensar en las emociones, en la historia que tiene sus pacientes y no me refiero a la historia clínica, que solo se enfoca en ver los padecimientos que tiene la persona, que medicamento se le ha dado, que estudios se le han hecho y que se ha encontrado en sí, y solo se enfocan en que enfermedades han tenido los familiares, sin ponerse a preguntar más en fondo e incluyendo las emociones

que ha tenido la persona a lo largo de su vida, que comida era la que más prefería, en todas las etapas de su vida, si incluyeran esto tendrían un expediente de la persona más completo y no solo se enfocarían en la enfermedad y en como curarla sino que además verían a la persona que en esos momentos está en consulta y verían que esta persona, a partir de la emociones, su alimentación, los hechos que ha pasado en su vida, han tenido una connotación en su salud, para que se volteara a ver, y no para que se perdiera más en medicamentos y dolencias, que esa persona es un ser vivo que tiene algo que contar, sobre lo que ha vivido, y no es en sí su enfermedad, ya que esta solo es un detonante de todo lo que ha vivido, y de todo lo que es, porque nuestro cuerpo tiene memoria, y si nos volitaríamos a ver nos daríamos cuenta de esto.

Hace poco una persona se hizo una resonancia, y en esta le salía todas las fracturas, su forma de sentar, y como esto ha provocado que su columna se vea afectada, esta persona estaba muy sorprendida ante este hecho, y claro a veces no nos ponemos a pensar que hicimos durante nuestra vida, para que nos apareciera anemia, colesterol alto, gastritis, solo decimos es que no me alimente adecuadamente, y que pasa cuando vamos al doctor, solo nos dice que nos tomemos cierto medicamento para que no sintamos mejor, pero lo que nonos ponemos a pensar que emoción a provocado que nuestro cuerpo no tomara las vitaminas suficientes de los alimentos que consumíamos, que emoción provoco que nos diera ardor en el esófago cada vez que consumimos un picante o una comida con mucha grasa, o que emoción provoco que nuestro organismo formara un tumor maligno, así como que emoción provoca que las personas padezca la osteoporosis y que en muchos casos llegue hacer una enfermedad mortal, claro que en la historia de la Sr, H, se observa que ella las emociones que más sentía, era miedo y una gran tristeza, que estas emociones juntas provocaron que su cuerpo no absorbiera de una manera adecuada el calcio de los alimentos, así como el estar tensa de situaciones que muchas veces no estaban en su control hasta el grado de que sus huesos se volvieran porosos, y frágiles.

Así mismo en la historia de la Sr, H. y de muchas otras personas nos

podemos dar cuenta que es muy importante la relación órgano-emoción y sabor, porque la mayoría de las veces no nos ponemos a pensar que emoción es la que más me domina o la que con mayor frecuencia siento, pero si podemos detectar rápido que sabor es el que más preferimos, o de que es de lo que más nos enfermamos, aunque a veces las personas no saben sobre esto y cuando pasa esta situación es porque la persona está perdida, se perdió de sí misma y se ha dejado abandonada, y no se permite observarse, ya que muchas veces es algo doloroso o simplemente se ha perdido por complacer a los demás dejándose ella misma sola, y se ha olvidado de quien es ella, es aquí cuando aparece una enfermedad como diciéndole “hey tú también eres importante vete, como estas” muchas personas entienden y se vuelven “egoístas” como dirán otras personas, pero hay otras que no, y solo buscan complacer a las demás personas y es aquí en donde se pierden completamente y muchas veces llegan a perder la vida.

Así mismo muchas veces no consumimos los alimentos que son los de temporada o como algunos nos pasan ni siquiera sabemos que alimentos son los de cada estación, y esto también nos puede provocar un daño dado que actualmente muchas veces a los alimentos se les han hecho modificaciones, provocando que muchos de sus nutrientes falten ocasionando que nuestra alimentación este bajo en nutrientes, y nosotros pensamos que estamos muy sanos porque todo el año hemos comido verduras y frutas pero no nos ponemos a pensar si los alimentos que estamos consumiendo son de temporada o han sido modificados. Es por esto que es importante el conocer que verdura y frutas son de temporada para que el día que vayamos al mercado digamos, esa fruta si y esa no, dado que ya no es su tiempo.

Por otra parte también hay que honrar todas las historias de nuestros antepasados, dado que como ya mencione nuestro cuerpo tiene memoria y si también guarda memoria de nuestros ancestros, desde la prehistoria hasta actualmente ya que nuestro cuerpo es un universo muy grande, y no es solo una máquina para que podamos hacer nuestras actividades, sino

que es un mundo muy especial dado que cada célula, cada órganos, cada hueso, tiene marcado una historia y es por esto que debemos de agradecer todo lo que vivió nuestra familia y nuestros seres de nuestro árbol genealógico porque gracias a eso, estamos en este plano terrenal y estamos vivos, así que hay que recordar que nosotros tenemos el poder de cambiar nuestra vida pero no nuestra historia, nosotros podemos agradecer por cada hecho que hemos vivido, y saber que solo nosotros tenemos el poder de cambiar nuestra historia, viviendo solo el presente y empezándonos a voltear a ver, a observarnos y reconociendo nuestras emociones, que emoción estoy sintiendo, la dejo que pase, la vivo pero no me atoro en ella para que de esta manera no se vuelva un sentimiento que después tenga estragos en mi cuerpo, que mi ser es maravilloso y lleno de luz que las emociones son pasajeras y que nada es para siempre, que mis deseos, pueden también tener estragos, y que a veces es mejor no aferrarse a ellos, pero si trabajar, aunque siempre hay que tener presente que cada órganos, cada célula de mi cuerpo es importante y que yo soy importante y que no me puedo perder en los demás porque antes de ayudar a alguien yo debo de estar bien, porque como un ciego va a ayudar a caminar a otro ciego.

Por eso hay que ser agradecidos y el empezar a trabajar con nosotros mismo, solo así vamos a poder ser una luz para las personas, solo así a través del ejemplo las personas se acercaran y vibraran en amor y aceptaran que nadie es perfecto pero que todos somos parte de este pequeño mundo, y que todos podemos llegar a sanarnos, si nos empezamos a reconocer y a mirar. Pero eso, hay que agradecer nuestras vivencias y nuestros hechos significativos que pasaron en nuestra vida, porque nosotros somos los que escribimos nuestra vida, nosotros somos los escritores y los protagonistas de esta.

## Referencias

Aguilar, M., y Rolleri, D. (2015). INTELIGENCIA EMOCIONAL CONÓCELA Y APLÍCALA. Editores Mexicanos Unidos, México, México.

Alvaro, J. (2010). Naturaleza y cultura en el estudio de las emociones. Revista Española de Sociología. Recuperado de. [https://www.researchgate.net/publication/277194956\\_Naturaleza\\_y\\_cultura\\_en\\_el\\_estudio\\_de\\_las\\_emociones](https://www.researchgate.net/publication/277194956_Naturaleza_y_cultura_en_el_estudio_de_las_emociones)

Barrera, A., Cano, E., Gallardo, I., Mendoza., L., Meoño, E., y Perez, A. (2009). Guía de Práctica Clínica Diagnóstico y Tratamiento de Osteoporosis en Adultos. Recuperado de. [http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/083\\_GPC\\_OsteoporosisAdulto/GPC\\_CenetecOsteoporosis020909.pdf](http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/083_GPC_OsteoporosisAdulto/GPC_CenetecOsteoporosis020909.pdf)

BBC. (2019). ¿Por qué las mujeres viven más que los hombres? Recuperado de. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47117444>

BBMundo. (2018). Todo sobre la negligencia emocional en la infancia. Recuperado de. <https://www.bbmundo.com/mamas-papas/papas/todo-sobre-la-negligencia-emocional-en-la-infancia/>

Bericat, E. (2012). Emociones. Sociopedia.lsa. Recuperado de. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bisquera. R. (s/f). Psicopedagogía de las emociones. España: Editorial síntesis. Recuperado de.  
[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjls8yXr8PyAhWrSzABHdOWBQQFnoECAMQAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.codajic.org%2Fsites%2Fwww.codajic.org%2Ffiles%2FPsicopedagogia%2520de%2520las%2520emociones%2520-%2520Rafael%2520Bisquera%2520Alzina-1.pdf&usg=AOvVaw0PjpE6V\\_6ECeua6bup3Lqg](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjls8yXr8PyAhWrSzABHdOWBQQFnoECAMQAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.codajic.org%2Fsites%2Fwww.codajic.org%2Ffiles%2FPsicopedagogia%2520de%2520las%2520emociones%2520-%2520Rafael%2520Bisquera%2520Alzina-1.pdf&usg=AOvVaw0PjpE6V_6ECeua6bup3Lqg)

Blazquez. (2012). SISTEMA ESQUELÉTICO: FUNCIONES. HUESOS: ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN. HISTOLOGÍA DEL TEJIDO ÓSEO: CÉLULAS, TEJIDO ÓSEO COMPACTO Y TEJIDO ÓSEO ESPONJOSO. FORMACIÓN Y CRECIMIENTO DE LOS HUESOS. DIVISIONES DEL SISTEMA ESQUELÉTICO. PRINCIPALES HUESOS DE LAS DIFERENTES REGIONES DEL ESQUELETO. Recuperado de.  
<https://www.uv.mx/personal/cblazquez/files/2012/01/Sistema-Oseo.pdf>

Calabro, K. (2007). SALUD: ETAPAS DE LA SALUD A LA ENFERMEDAD. Salud y medicina. Recuperado de.  
<https://es.slideshare.net/naturalito/salud-etapas-de-la-salud-a-la-enfermedad>

Caldeiro, G. (S/f). El deseo. Recuperado de.  
[https://filosofia.idoneos.com/problemas\\_filosoficos/el\\_deseo/#:~:text=Para%20Spinoza%2C%20el%20deseo%20es,la%20conciencia%20de%20s%C3%AD%20mismo.&text=En%20efecto%2C%20la%20intencionalidad%20del,y%20para%20el%20otro%20deseado](https://filosofia.idoneos.com/problemas_filosoficos/el_deseo/#:~:text=Para%20Spinoza%2C%20el%20deseo%20es,la%20conciencia%20de%20s%C3%AD%20mismo.&text=En%20efecto%2C%20la%20intencionalidad%20del,y%20para%20el%20otro%20deseado)

Camps, V. (2011). El gobierno de las emociones. Barcelona. España. Herder.

Cappa, G. (2018). La historia miente, pero los huesos no: la salud de los antiguos egipcios era muy mala, incluso la de los faraones. DESCUBRE ciencia para ti. Recuperado en.  
<https://idescubre.fundaciondescubre.es/noticias/la-historia-miente-l-los-huesos-no-la-salud-los-antiguos-egipcios-mala-incluso-la-los-faraones/>

Carbonell, C., Martín, J., y Valdés, C. (Ed.).(2008). Atención primaria Guía de Buena Práctica Clínica de osteoporosis. Recuperado de.  
[https://www.cgcom.es/sites/default/files/guia\\_osteoporosis\\_edicion2.pdf](https://www.cgcom.es/sites/default/files/guia_osteoporosis_edicion2.pdf)

Castillo, J. (2013). Osteoporosis en América Latina: revisión de panel de expertos. Medwave. 13(8). Doi. 10.5867/medwave.2013.08.5791

Cervantes, M., Rodríguez, R., Díaz, M. y Viniegra, A. (2018). Diagnóstico y Tratamiento De Osteoporosis En Mujeres Posmenopáusicas.

Recuperado de.  
<http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/673GER.pdf>

Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: El proceso emocional.  
Recuperado de. <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Civera, M. (2006). El enfoque Paleoepidemiológico en la Antropología Física. *Anales de Antropología*. 40, pp. 85-116.

Collado, M. (1999). ¿Qué es la historia oral? En Garay, G. La historia con micrófono. Texto introductorio a la historia oral (pp.13-66). México: Instituto Mora

Corbin, J. (2020). Los 8 tipos de familias (y sus características). Recuperado de. <https://psicologiaymente.com/social/tipos-de-familias>

Corbin, J. (S/f). Los 10 tipos de salud y sus características. Recuperado de. <https://psicologiaymente.com/vida/tipos-de-salud>

Cuidate Plus. (2002). Prevenir la osteoporosis. Recuperado de. <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/musculos-y-huesos/2002/04/04/prevenir-osteoporosis-7410.html>

De Conceptos. (S/f). Concepto de deseo. Recuperado de. <https://deconceptos.com/ciencias-naturales/deseo>

De Lago, A., Parada, M., y Somera, J. (2008). Prevalencia de la osteoporosis en población abierta de la Ciudad de México. *Ginecol Obstet Mex.* 76(5), pp. 261-266

De Porras, R. (s/f). ¿Qué es la ansiedad? ¿La ansiedad mata? ¿Para qué sirve la Ansiedad? Recuperado de. <https://www.psicologos-malaga.com/ansiedad-psicologos-en-malaga/#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20la%20Ansiedad,escapar%20ante%20un%20peligro%20percibido.>

Estrada, N. (S/f). La alimentación en el México antiguo. Recuperado de. [http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/recursos/publicaciones/con\\_m as\\_ciencia/001/alimentacion\\_mex\\_antiguo.html](http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/recursos/publicaciones/con_m as_ciencia/001/alimentacion_mex_antiguo.html)

Flores, J. (2015). Sentimientos y resentimientos de la nación. *Nexos*. Recuperado de. <https://www.nexos.com.mx/?p=26746>

Flores, J. (2019). LO CORPORAL Y EL DESARROLLO HUMANO: UNA PROPUESTA DESDE MÉXICO. *Integración Académica en Psicología.* 7(20), pp. 4-11

Fleur, N. (2017). Las momias revelan secretos sobre las enfermedades 'modernas'. *The New York Times*. Recuperado en. <https://www.nytimes.com/es/2017/06/08/espanol/las-momias-revelan-secretos-sobre-las-enfermedades-modernas.html>

Foust, D. (2011). Miedo, ira y esperanza en México. Emociones, percepciones y reacciones en torno al crimen, el riesgo y el cambio social. *Intersticios Sociales*. (1), pp. 1-24. Recuperado de. <https://www.redalyc.org/pdf/4217/421739489006.pdf>

Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China. (2017). Editorial del Instituto Latinoamericano de Medicina Oriental. México, México.

Galindo, J. (1998). La historia oral y de vida: del recurso técnico a la experiencia de investigación. *Técnicas de investigación en sociedad, cultural y comunicación*. (pp. 207-252). México: Addison Wesley Longman

Garay, G. (1999). La entrevista de la historia oral: ¿Monólogo o conversación? *Revista electrónica de investigación educativa*. 1(1). Pp. 81-89.

García, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica*. 34(96), pp. 39-71. Recuperado de. [https://www.researchgate.net/publication/335031101\\_Neurociencia\\_de\\_las\\_emociones\\_la\\_sociedad\\_vista\\_desde\\_el\\_individuo\\_Una\\_a\\_proximacion\\_a\\_la\\_vinculacion\\_sociologia-neurociencia](https://www.researchgate.net/publication/335031101_Neurociencia_de_las_emociones_la_sociedad_vista_desde_el_individuo_Una_a_proximacion_a_la_vinculacion_sociologia-neurociencia)

García, C. (2014). El papel del deseo en la Ética de Aristoteles (tesis de pregrado). Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de

México, México. Recuperado de.  
<http://132.248.9.195/ptd2014/enero/0707445/0707445.pdf>

Gómez, R. (s/f). Tipos de apegos y sus implicaciones psicológicas.  
Recuperado de.  
<https://www.mentesabiertas.org/articulos/publicaciones/articulos-de-psicologia/tipos-de-apego-y-sus-implicaciones-psicologicas>

Guerrero, V. (S/f). Cerebro y emociones: ¿podemos elegir qué sentir?  
¿Cómo ves? Recuperado de.  
<http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/196/cerebro-y-emociones-podemos-elegir-que-sentir>

Gutierrez, G. (S/f). Causas de la osteoporosis. Recuperado de.  
<https://www.webconsultas.com/osteoporosis/causas-de-la-osteoporosis-657>

Giraldo, L. (s/f). El deseo: Dimensión que nos separa de los animales.

Hermoso de Mendoza, M. (2003). Clasificación de osteoporosis. Factores de riesgo. Clínica y diagnóstico diferencial. Anales del Sistema Sanitario de Navarra. 26(3). Recuperado de.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272003000600004](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272003000600004)

James, W. (1985). ¿Qué es una emoción? Estudios de psicología. (21), pp. 188-205. Recuperado de. file:///C:/Users/hp%20240%20g3/Downloads/DialnetQueEsUnaEmocion-65926%20(1).pdf

Latitud. (2017). La sociedad de las emociones. Revista EL HERALDO. Recuperado de, <https://revistas.elheraldo.co/latitud/la-sociedad-de-las-emociones-142499>

Legisalud. (2007). Conferencia nacional sobre la atención primaria de salud. Recuperado de. <http://test.e-legislar.msal.gov.ar/leisref/public/showAct.php?id=12798>

León, A. (2020). Los 14 tipos de familias que existen y sus características. Recuperado de. <https://www.lifeder.com/tipos-de-familia/>

López, S. (2011). Cap. 6. A manera de conclusiones: el deseo, la emoción, el sentimiento, la actitud y la acción. En lo corporal y lo psicosomático. (pp. 265-273). México: CEAPAC ediciones.

López, S. (2012). Cuerpo, memoria y salud. 37, pp. 33-35. México: Tramas.

López, S. (2017). Lo corporal y lo psicosomático aproximaciones y reflexiones VIII. Propuesta de psicología de lo corporal. México, D.F: Los Reyes.

López. S. (2018). Ponle sabor a tus emociones. México: CEAPAC ediciones.

López, S. (2020). Las implicaciones del coronavirus en el cuerpo. Recuperado de. <https://www.flipsnack.com/InstitutoJaguey/las-implicaciones-del-coronavirus-en-el-cuerpo.html>

López, S. (S/f). La construcción social del cuerpo en el siglo XX, La ruta de la historia oral. Siglo xx mexicano. Pp. 15-28.

López, S. (S/f). Historia social del cuerpo humano en México.

Lozano, J. (2003). Osteoporosis. Prevención y tratamiento. ELSEVIER. 22(6), pp. 79-84. Recuperado de. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-osteoporosis-prevencion-tratamiento-13049109>

Martín, J. (2008). ¿Qué es la osteoporosis? Clasificación y epidemiología. En Carbonell, C., Martín, J., y Valdés, C. (Ed.).(2008). Atención primaria Guía de Buena Práctica Clínica de osteoporosis. Recuperado de. [https://www.cgcom.es/sites/default/files/guia\\_osteoporosis\\_edicion2.pdf](https://www.cgcom.es/sites/default/files/guia_osteoporosis_edicion2.pdf)

Mayo Clinic. (2016). Tratamiento para la osteoporosis: los medicamentos pueden ayudar. Recuperado de. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/osteoporosis/in-depth/osteoporosis-treatment/art-20046869>

Máxima, J. (2020). Emociones. Recuperado de. <https://www.caracteristicas.co/emociones/>

Miranda, E., Muñoz, S., Paolinelli, P., y Astudillo, C. (2013). Desintometría ósea. Revista Médica Clínica Condes. 24(1), pp. 169-173. Recuperado de. [https://www.clinicalascondes.cl/Dev\\_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2013/1%20enero/20-Dra.Miranda.pdf](https://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2013/1%20enero/20-Dra.Miranda.pdf)

Mostazo, L. (2020). El cuerpo es el reflejo de las emociones y los pensamientos. Recuperado de. <https://www.mheducation.es/blog/el-cuerpo-es-el-reflejo-de-las-emociones-y-los-pensamientos>

Muñoz, M. (2010). EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES. Una aproximación humanista. México.

Oliva, E. y Villa, V. (2013). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia juri.* 10(1), pp. 11-20.

Orellana, R. (2015). Osteoporosis. Tipos, causas, diagnóstico y tratamiento. (Grado de Bioquímica). Universitat de les Illes Balears. Palma de Mallorca, España. Recuperado de [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/2842/TFG\\_GBI\\_Q\\_RAorellana.pdf](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/2842/TFG_GBI_Q_RAorellana.pdf)

Ortega, T., Arraiga, J., Martínez, H., Arizmendi, E., López, L., Baca, D., Adriana, I., Sepulveda, A., Madrazo, M., Gonzalez, J., Salamanca, F., Ortega, C., Borja, V., Cervantes, M., Rodríguez, R., Díaz, M. y Viniegra, A. (2018). INTERVENCIONES DE ENFERMERIA PARA LA ATENCIÓB N DE ADULTOS MAYORES CON FRACTURAS DE CADERA. Guía de Práctica Clínica. México, INSTITUTO MEXICACNO DEL SEGURO SOCIAL. Recuperado de <http://www.imss.gob.mx/profesionales/guiasclinicas/Pages/guias.aspx>.

Perez, J. y Gardey, A. (2013). Definición de deseo. Recuperado de <https://definicion.de/deseo/>

Profeco. (2019). Osteoporosis. Dormir con el enemigo. Recuperado de <https://www.gob.mx/profeco/documentos/osteoporosis-dormir-con-el-enemigo?state=published>

Psicocode. (2018). Qué son las emociones: Definición, características y tipos. Recuperado de. <https://psicocode.com/psicologia/que-son-las-emociones-definicion-caracteristicas-tipos/>

Psy.CO. (2017). ¿Cuál es la diferencia entre una emoción y un deseo? Recuperado de. <http://www.psy.co/cul-es-la-diferencia-entre-una-emocin-y-un-deseo.html>

Radiology. (2019). Osteoporosis. Recuperado de. <https://www.radiologyinfo.org/sp/info.cfm?pg=osteoporosis>

Raffino, M. (2020). Concepto de familia. Recuperado de. <https://concepto.de/familia/>

Raffino, M. (2020). Salud (segun la OMS). Recuperado de. <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/>

Ramírez, B. (2016). Deseo y formación en la creación social. Revista Interamericana de Educación de Adultos. 38(1), pp. 70-84. Recuperado de. <https://www.redalyc.org/pdf/4575/457545337005.pdf>

Ramirez, J., y León, H. (2013). Revisión sistemática sobre la importancia de la actividad física para la prevención y tratamiento de la osteoporosis. *iMedPub Journals*. 9(13). Recuperado de. <https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/revisin-sistemica-sobre-la-importancia-del-ejercicio-fsico-para-la-prevencin-y-tratamiento-de-la-osteoporosis.pdf>

Reusche, R. (2011). Dinámica psicológica de la familia. *Temat.psicol.* 7(1), pp. 7-16. Recuperado de. [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista\\_tematica\\_psicologia\\_2011/reusche\\_lari.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/reusche_lari.pdf)

Rodríguez, T. (2008). El valor de las emociones para el análisis cultural. *Revista de sociología.* (87), pp. 145-159. Recuperado de. <https://papers.uab.cat/article/view/v87-rodriquez>

Roig, D., & García, J. (2013). Historia de la SEIOMM (1987-2013). *Revista de Osteoporosis y Metabolismo Mineral*, 5(4), 151-157. <https://dx.doi.org/10.4321/S1889-836X2013000400006>

.Romero, G. (2020). Obesos y sedentarios más de la mitad de los mexicanos. *Contra Replica*. Recuperado de. <https://www.contrareplica.mx/nota-Obesos-y-sedentarios-mas-de-la-mitad-de-los-mexicanos202027111#:~:text=M%C3%A9xico%20ocupa%20el%20segundo%20lugar,poblaci%C3%B3n%20tiene%20obesidad%20o%20sobrepeso.>

Rosas, O. (2011). La estructura disposicional de los sentimientos. Ideas y valores. 59(145), pp. 5-31

S/a. (2014). Fisiopatología ósea. Recuperado de. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/420-2014-02-18-01%20fisiopatologia%20osea.pdf>

S/a. (2017). Osteoporosis. Recuperado de. [https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/59\\_Osteoporosis\\_ENFERMEDADES-A4-v04.pdf](https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/59_Osteoporosis_ENFERMEDADES-A4-v04.pdf)

S/a. (2017). Conexión entre mente y cuerpo: Cómo sus emociones afectan su salud. Recuperado de. <https://es.familydoctor.org/conexion-entre-mente-y-cuerpo-como-sus-emociones-afectan-su-salud/>

S/a.(2019). ¿Cuáles son las funciones de la familia? Recuperado de. <https://eresmama.com/cuales-son-las-funciones-de-la-familia/>

Sanchez, D. y Díaz, D. (2009). Reglas y preceptos culturales de la expresión emocional en México: Su medición. Univ. Psychol. 8(3), pp. 793-805. Recuperado de. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v8n3/v8n3a15.pdf>

Sanfeliciano, A. (2018). Las 6 emociones básicas ; características y funciones. Recuperado de. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-emociones-basicas-caracteristicas-y-funciones/>

Sarmiento, S. (s/f). LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES EN NUESTRO A SALUD Y CUERPO. Emociones, cuerpo y salud. Recuperado de. <https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/temas-actuales-de-psicologia/emociones-salud-cuerpo>

Sauce. (s/f). Emociones. Recuperado de. <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

Sociedad Española de Reumatología. (2017). Osteoporosis. Recuperado de. [https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/59\\_Osteoporosis\\_ENFERMEDADES-A4-v04.pdf](https://inforeuma.com/wp-content/uploads/2017/04/59_Osteoporosis_ENFERMEDADES-A4-v04.pdf)

Significados. (2018). Enfermedad. Recuperado de. <https://www.significados.com/enfermedad/>

Stalin, R. (2017). Alimentarse bien- Vvivir bien. En López, S. y Stalin, R. (Eds). Cómo recuperar tus emociones, tus saores y tus órganos. Desde la psicología de lo corporal. (pp. 13-25). México: Los Reyes.

Theodore, F., Blanco, I., y Juárez, C. (2018). ¿Por qué tomamos tanto refresco en México? Una aproximación desde la interdisciplina. *Interdisciplina*. 7(19), pp. 19-45. doi. <http://revistas.unam.mx/index.php/inter/article/view/70286>

Tómas, P. (2014). Reconociendo las emociones ¿Qué son y para qué sirven? Recuperado de. [https://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/543/reconociendolasemocionesquesonyparaquesirven.pdf](https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/543/reconociendolasemocionesquesonyparaquesirven.pdf)

Tortora. (s/f). El sistema esquelético: tejido óseo. Recuperado de. <https://faciasweb.uncoma.edu.ar/sites/default/files/Cap%206%20Tortora%20%20Sistema%20Esquel%C3%A9tico%20Tejido%20eo.pdf>

Uco. (S/f). El descubrimiento y la alimentación. Recuperado de. <http://www.uco.es/ayc/mono/descubrimiento.htm#:~:text=Las%20comidas%20eran%20a%20base,y%20sopas%20de%20%E2%80%9Cche%20nopodium%E2%80%9D.&text=Uno%20de%20los%20principales%20mantenimientos,asada%2C%20cocida%20o%20en%20guiso>

Universidad Viu (2018). ¿Enfermedad aguda o crónica? Diferencias o ejemplos. Recuperado de. <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/enfermedad-aguda-o-cronica-diferencias-y->

