



CENTRO UNIVERSITARIO DE TAXCO

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD
NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE UNAM 8991-25 ACUERDO CIREyTG 32/13 DE FECHA 2013/2014

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

*ESTUDIO DE LA NEUROSIS, ESTRÉS Y SOLEDAD EMOCIONAL QUE SUFRE EL
ORGANIZADOR DE EVENTOS SOCIALES*

T E S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

NOMBRE

DANIELA DÍAZ BAHENA

NOMBRE DEL ASESOR

LIC. CLAUDIA NARVAEZ CASTREJON

Taxco, Guerrero; a mayo 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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



CENTRO UNIVERSITARIO DE TAXCO

ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD
NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE UNAM 8991-25 ACUERDO CIREyTG 32/13 DE FECHA 2013/2014

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESTUDIO DE LA NEUROSIS, ESTRÉS Y SOLEDAD EMOCIONAL QUE SUFRE EL ORGANIZADOR DE EVENTOS SOCIALES

T E S I N A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

DANIELA DIAZ BAHENA

DIRIGIDO:

NOMBRE DEL ASESOR

LIC. CLAUDIA NARVAEZ CASTREJON

SINODALES

LIC. CLAUDIA NARVAEZ CASTREJON

PRESIDENTE

LIC. IRMA ELIZABETH ALCOCER ARRIAGA

SECRETARIO

DRA. KAREN ITZEL RODRIGUEZ MATA

VOCAL

Taxco, Guerrero; a mayo 2023

DEDICATORIAS

A mis padres, quienes han sido guía, fortaleza y apoyo incondicional en cada etapa a lo largo de estos 27 años, por su valiosa aportación de darme la mejor educación y el amor por apoyar a los demás, la empatía y la perseverancia. Por creer en mí en cada paso del camino que hemos recorrido juntos.

A mis hermanos, mis sobrinos, mi familia que han creído en mí en cada paso de mi educación, que confían y demuestran su cariño siempre.

A todos los que ya no están, por su paso por este mundo, por su tiempo, su amor y por haber compartido y caminado conmigo, por su estadía en mi vida y la gran lección de vida que cada uno dejó en mi vida.

AGRADECIMIENTOS

A mis maestros de la carrera, que cada uno con un enfoque distinto hicieron con su peculiar manera de enseñar que fuera mayor mi interés por aprender mucho más de la psicología.

Al profesor Ricardo González Reyes, por su amor la psicología y su vocación como docente que en especial en la clase de Neuropsicología me enseñó y me hizo proponerme mucho más mejorar mis notas cada día, porque gracias a sus exámenes orales aprendí las funciones del cerebro humano. Mi primer asesor de esta tesina que por motivo de un viaje al cielo no pudo estar presente hasta el término de ésta.

A mi asesora, Claudia Narváez, por el apoyo y el tiempo invertido en elegir el mejor tema, por ser la más interesada en tener buenos profesionales egresados de esta institución educativa.

A mis padres, hermanos y mi familia por creer en mí siempre.

¡GRACIAS!

RESÚMEN

La presente tesina que lleva por nombre “***Estudio de la neurosis, estrés y soledad emocional que sufre el organizador de eventos sociales***”. Para obtener el título de licenciada en psicología, está constituida por tres capítulos de abordaje teórico los cuales son:

En el primer capítulo se abordará el término de la neurosis, la cual son enfermedades de la personalidad caracterizadas por conflictos intrapsíquicos que inhiben las conductas sociales (Janet). Producen más bien una perturbación del equilibrio interior del neurótico que una alteración de su sistema de la realidad. Dichas reacciones neuropáticas constituyen las formas de enfermedades mentales crónicas “menores”, es decir que desestructuran menos profundamente que la psicosis, el sistema del Yo y sus relaciones con la realidad. En las neurosis los trastornos negativos están menos marcados, la regresión es menos profunda y el psiquismo restante se organiza a un nivel más elevado, próximo al normal. Por lo tanto, los organizadores de eventos pasan por etapas de conflictos intrapsíquicos.

Posteriormente en el segundo capítulo se hará una revisión teórica del estrés, el cual es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud. Por lo consiguiente cuando se prepara un evento tener estrés es indispensable.

Finalmente se culmina con la soledad emocional la cual está definida como un estado mental que puede surgir en soledad física o en compañía, y que se construye basada en sentimientos relacionados con la incomprensión, la falta de apego con otras personas, la tristeza, la inseguridad, sensación de vacío.



ÍNDICE



ÍNDICE

Dedicatorias

Agradecimientos

Resumen

Introducción.....	1
Planteamiento del problema.....	5
Marco teórico.....	12
CAPÍTULO I. NEUROSIS.....	13
1.1 Antecedentes de la neurosis	13
1.2 Definición de Neurosis	15
1.3 Síntomas y causas de la Neurosis	17
1.4 Tipos de Neurosis	20
1.5 La Neurosis Pre Matrimonial	24
CAPITULO II. ESTRÉS	26
2.1 Historia y definición de estrés	27
2.1.1 Origen del estrés	30
2.2 Diferencias entre estrés y ansiedad	31
2.3 Tipos de estrés	33
2.4 Fases de respuestas de estrés	35
2.5 Como afecta al organismo el exceso de estrés	37
CAPITULO III. SOLEDAD EMOCIONAL QUE SUFREN LOS ORGANIZADORES DE EVENTOS SOCIALES	39
3.1 La soledad	40
3.2 La Soledad emocional	42
3.3 El bienestar emocional y el efecto de la psicología positiva	44
3.4 Necesidades del ser humano	52



3.5 Inteligencia emocional	58
3.6 Guía del bienestar emocional	63
Conclusión	71
Esquema	73
Bibliografía	74

Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Causas de la neurosis</i>	17
Tabla 2 <i>Síntomas de las personas neuróticas</i>	18
Tabla 3 <i>Tipos de Neurosis</i>	20
Tabla 4 <i>Diferencias entre estrés y ansiedad</i>	31
Tabla 5 <i>Eustrés y distrés</i>	33
Tabla 6 <i>Características de las emociones positivas y negativas</i>	47

Índice de figuras

Figura. 1 Origen del estrés	30
Figura 2 Fases del estrés	35
Figura 3 El estrés en el sistema nervioso central	37
Figura 4 Pirámide de necesidades de Abraham Maslow.	53
Figura 5 Esquema del cerebro	59



INTRODUCCIÓN



Introducción

Si entendiéramos completamente las razones del comportamiento de otras personas, todo tendría sentido.

-Sigmund Freud-

En la siguiente investigación se abordará un estudio sobre la neurosis, estrés y soledad emocional que sufre un organizador de eventos sociales. Para dicha investigación se abordarán teorías ya estudiadas las cuales nos permitan llevar a cabo dicha investigación.

Por tal motivo surge el interés por hacer un análisis de estos trastornos para conocer el trasfondo de la vida de personas que tienen a su cargo vender, planear, coordinar y diseñar momentos especiales para otras personas dejando de lado el interés personal y vida propia.

La neurosis es un término que se caracteriza por la presencia de una serie de trastornos nerviosos o alteraciones emocionales sin ninguna lesión física aparente, las personas con este padecimiento tienden a tener dificultades de control y gestión emocional es por ello por lo que se presentan frecuentemente episodios de inestabilidad emocional. La fisionomía clínica de la neurosis viene caracterizada por:

Síntomas neuróticos: los cuales son trastornos de la conducta, de sentimientos o de ideas que manifiestan una defensa contra la angustia y que constituyen, en relación con este conflicto interno, un compromiso del que el sujeto obtiene, desde su posición neurótica, cierto provecho.



Carácter neurótico del Yo: este, a través de la identificación consigo mismo, no puede encontrar buenas relaciones con el prójimo ni un equilibrio interior satisfactorio.

Así, la neurosis como afección psicógena, ha sido y es todavía a menudo opuesta a las psicosis como afecciones orgánicas. La neurosis es vivida como un malestar interior desbordante de angustia. Sin embargo, la neurosis consigue neutralizar eficazmente la angustia, convirtiéndola en un accidente somático tranquilizador (por ejemplo, en la histeria) o invirtiendo su sentido en un sistema de castigo merecido o conjurado (obsesión), de manera tal que el conflicto interior no vuelve a aparecer. Sin embargo, no por eso deja este de seguir existiendo, constituyendo el núcleo mismo de la neurosis.

Por otro lado, el estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria. En general tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas.

Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas. La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones. El estrés o "stress", es toda demanda física o psicológica que se le haga al organismo.

*Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.*



Muchos estudios han considerado la relación entre el estrés de trabajo o estrés profesional y una variedad de enfermedades. Alteraciones de humor y de sueño, estómago revuelto, dolor de cabeza y relaciones alteradas con familia y amigos son síntomas de problemas relacionados con el estrés que se ven comúnmente reflejados en estas investigaciones. Estas señales precoces del estrés de trabajo son fácilmente reconocibles. Pero los efectos del estrés profesional en las enfermedades crónicas son más difíciles de diagnosticar, ya que estas enfermedades requieren un largo período de desarrollo y se pueden ver influidas por muchos factores aparte del estrés.

Y por último la soledad emocional en este caso en particular veremos que es parte de la falta de apego hacia una pareja o la nula o poca reciprocidad que recibe del su entorno que se enfocará en hacer de momentos especiales para otras personas parte de su vida diaria, todo el interés y todo el tiempo dedicado al trabajo y un abandono de tiempos de calidad como persona.

Cada profesión en general conlleva tiempo, esfuerzo y dedicación, pero ¿qué tanto podemos perder por no querer perder? Estas personas de las que hablaremos son profesionales empeñados en no perder tiempo de ninguna forma, personas que se preparan para su trabajo para ser multitasks para atender en todo sentido a sus clientes y dejar una experiencia maravillosa en mejor día de sus vidas, pero, a un grave costo, la salud mental. Para ello se pretende conocer el bienestar emocional el cual se entiende como un estado de salud mental que contribuye a que los seres humanos presenten sentimientos de optimismo, con compromiso, felicidad y sensación de satisfacción con uno mismo. Hoy sabemos que el bienestar emocional se relaciona con la adaptación positiva y el afrontamiento de adversidades y está asociado a una reducción de los factores de riesgo relacionados con los problemas de salud mental (Dienel et al 2015). Es por tanto un estado subjetivo al que aspirar. Sin embargo, su adquisición y mantenimiento depende de distintas variables, entre las que cabe destacar el equilibrio establecido entre las capacidades de adaptación y los factores estresantes que afrontan las personas.



Planteamiento del problema



Planteamiento Del Problema

Nuestros complejos son la fuente de nuestra debilidad; pero con frecuencia, son también la fuente de nuestra fuerza.

-S. Freud-

El objetivo de estudio de este análisis es identificar el perfil psicológico que conlleva ser un organizador de eventos sociales. Se llevará a cabo una investigación bibliográfica sobre los tipos de trastornos involucrados, la relación que los une o los hace similares.

Hablar de neurosis está constituido como inseguridad, miedo, irritabilidad, ansiedad, celos, resentimiento, soledad, depresión son muchas de las emociones atormentadoras que muchas experimentamos día a día y que falsamente justificamos como nuestra forma de ser y que son emociones incontrolables que en cualquier momento podrían destruirte a ti mismo o a tus seres queridos. Sin embargo, pocos sabemos que estas son manifestaciones de un estado emocional alterado de una enfermedad llamada Neurosis.

La neurosis se considera la enfermedad número uno entre las enfermedades mentales y emocionales es una afección en el sistema nervioso que provoca consecuencias en el manejo que una persona tiene de sus emociones que le impiden un buen desempeño a nivel social, el individuo NO tiene autocontrol emocional, ya que esta enfermedad no le permite tener la capacidad de controlar sus emociones, sino que por el contrario estas lo controlan condenándolo ser infeliz. Según lo explican los especialistas, los seres humanos que padecen de neurosis se protegen de la angustia a través de la negación, el desplazamiento y la represión. Una persona que padece neurosis presenta una forma de actuar insana, es incapaz de analizar fríamente su entorno y buscar soluciones, entonces se queda dando vueltas en un círculo y acude a la negación para no aceptar lo que la perturba.



Si la enfermedad se diagnostica en la infancia sus causas pueden ser fobia a la escuela, tartamudez, hiperactividad, anorexia, o incluso autismo (los casos más severos) (El autismo abarca una serie de trastornos que afectan las habilidades comunicativas, y la empatía de la persona). En cambio, el adulto o el adolescente neurótico presenta conductas que pueden ir desde la depresión, adicciones, compulsiones, acciones criminales hasta incluso el suicidio; quienes lo padecen tienden a estar llenos de miedos, confunden la realidad, no pueden esperar, son extremistas, poseen una mente cerrada y llena de prejuicios, se aferran a los demás y dependen de ellos, se engañan a sí mismos y jamás llegan a nada.

Así mismo el estrés la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio de una persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación. En esta reacción participan casi todos los órganos, incluidos cerebro, el sistema nervioso, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo produzca más energía.

También puede provocar pérdida o aumento del apetito con la subsecuente variación de peso en la persona. El estrés prolongado puede causar enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide, migraña, calvicie, asma, alteraciones nerviosas, alteraciones de la piel, impotencia, irregularidades menstruales, colitis, diabetes o dolores de espalda.



El efecto continuado de la adrenalina sobre el aparato cardiocirculatorio sobrecarga la función generando un endurecimiento paulatino de las arterias, con un consiguiente aumento de la presión arterial. Esto dificulta la función cardíaca que se ve aún más obligada, y se cierra el círculo vicioso.

Sufrir estrés por tiempo prolongado o de forma intensa debilita el sistema inmunológico, el corazón, daña las células de la memoria en el cerebro y produce acumulación de grasa en las arterias.

Lo interesante es tener en cuenta que los genes heredados, el tipo de niñez vivida, los alimentos que incorporan a la dieta diaria, el nivel de ejercicio físico realizado, los patrones de sueño, el nivel social y el tiempo de relaciones afectivas ejercen influencia en los niveles de estrés en cada persona.

Por ende, los organizadores de eventos sociales en consecuencia de la neurosis y el estrés que sufren al adquirir la carga de la planificación de los eventos, llega un momento donde experimentan un vacío existencial y con esto soledad emocional, Según Reeve (2010), las emociones comunican como nos sentimos y regulan la manera en la que las demás personas reaccionan ante nosotros. A través de posturas, gestos, vocalizaciones y expresiones faciales, nuestras experiencias internas son comunicadas.

Pregunta Central de Investigación

Por lo mencionado anteriormente nuestra pregunta central es la siguiente ¿Cuáles son las características que muestran los organizadores de eventos sociales que padecen los trastornos de



neurosis, estrés y soledad emocional? Así mismo conocer si la mayoría de las personas que se dedican a organizar eventos padecerán en algún momento de su vida soledad emocional.

Objetivo general

- El objetivo general de este estudio es realizar una investigación con argumentos sobre la relación que existe entre la neurosis, el estrés y la soledad emocional. Dar a conocer un estudio del perfil psicológico de esta profesión, descubrir las habilidades mentales que han generado los trastornos emocionales involucrados en este estudio y realizar una guía de propuesta de bienestar emocional.



Justificación

Si estás lo suficientemente preocupado por un resultado, posiblemente harás algo para solucionarlo.

-William James-

La idea principal de realizar esta investigación es dar a conocer cómo se detona la neurosis en un organizador de eventos, el estrés que conlleva su trabajo y como consecuencia la ausencia emocional que es el resultado de priorizar el tiempo en el trabajo y dejar de lado totalmente el interés personal. La falta de apego hacia el mundo real fuera de un teléfono o una computadora.

La pandemia por COVID-19 desde el año 2020 en México trajo consigo no sólo un daño irreversible la salud física de muchas personas sino también un estado crítico en la salud mental de cada persona que se debe a factores que en su momento eran poco comunes para la población en general, tales como la soledad y aislamiento social aunados a una incertidumbre que parece no tener fin se ha traducido en un incremento de trastornos mentales.

En el caso de los organizadores de eventos, la pandemia trajo nuevos cambios para la realización y planeación, cambiando el procedimiento, el proceso y la organización de su trabajo, como consecuencia se redujeron los números de personas asistentes a diferentes eventos sociales y la venta y match con los clientes se dio de manera nada personal y simplemente todo virtual, zooms, meets, etc. Conferencias o videollamadas que dejaron de lado tener contacto con la calidez humano de manera personal, lo que ha llevado en este punto a los Event Planners como parte del nuevo mundo del home office, dejando entonces de lado la aparición personal fuera de casa, la soledad emocional y la falta de relaciones interpersonales por la entrega y el compromiso al trabajo incluso de manera virtual.

*Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.*



En México la neurosis la padecen igual adultos y niños, aproximadamente 15 millones de personas la padecen de las cuáles el 15% son niños, 20% jóvenes y el 65% son adultos (Notimex, 2018).



Marco Teórico



Marco Teórico

*De tus vulnerabilidades surgirá la fuerza.
-Sigmund Freud-*

Capítulo 1. Neurosis.

1.1 Antecedentes de la neurosis

Los antecedentes de la neurosis no sólo tienen inicio en tiempos muy lejanos, sino que también tiene inicio en el comienzo de la historia de cada persona.

Es a partir de finales del siglo XIX cuando la neurosis comienza a hacerse más definida en relación con la neurosis como representante arcaica de los actuales de los actuales trastornos mentales, en especial de la vertiente patológica de la ansiedad y la angustia. (M. Sarudiansky, 2012)

A lo largo de la historia la humanidad ha vivido con crisis nerviosas, síntomas de ansiedad y estrés, sentimiento de inseguridad y estrés, sólo que en épocas atrás en la historia esa clase de patologías no tenían el mismo valor que hoy en día con una generación de cristal.

De acuerdo con la Nosología de las Neurosis y la ansiedad, Cullen se refiere a las obras de Thomas Willis y Sydenham como un ala de la neurosis con cuadros tales como la histeria, la hipocondría y la melancolía que a su vez hacen referencia a síntomas incluidos en descripciones contemporáneas de la ansiedad como disnea, dispepsia o palpitaciones. (M. Sarudiansky, 2012) Son los mismos síntomas hacen alusión a lo que hoy en día es llamado ataque de ansiedad o ataque de pánico.

La Neurosis es un término que guarda una relativamente cercana correspondencia con lo que consideramos hoy por hoy trastornos mentales y en especial con el espectro **ansiedad – depresión**. (M. Sarudiansky, 2012)



La neurosis es entonces el paraguas de trastornos que hoy en día después de la pandemia del 2020 la mayor parte de la población en México padece y no solo hablamos de ansiedad y depresión sino también estrés.

Es por ello que en la revista Cubana de Psicología vol. IV “Etiología de las neurosis” se habla de que las neurosis se instalan sobre la base de un desarrollo anómalo de la personalidad, el cual tiene su origen en la infancia como resultado de necesidades insatisfechas de afecto, seguridad, independencia y realización personal, principalmente; de entre las cuales, por las propias vivencias afectivas frustrantes del niño en un ambiente familiar inadecuado, la necesidad de afecto comienza a adquirir un sentido personal exacerbado pasando a ocupar un lugar central en la jerarquía de motivos del sujeto, convirtiéndose en motivo rector de su actividad; todo lo cual va a incidir en el desarrollo alterado de formaciones motivacionales como la autovaloración, cuya inadecuación se va a expresar, particularmente en las relaciones interpersonales del sujeto. (Álvarez, Rodríguez, 1987)

De acuerdo a lo antes mencionado se refiere, hablando de la vida de un organizador de eventos sociales, es una persona profesional cuya necesidad de afecto aún no es complacida desde la niñez, por la falta de apego con sus padres, en la actualidad la generación adulta (Millennial), son las personas que sufrieron de desapego con uno de los padres o incluso de ambos progenitores, por trabajo, los padres tuvieron que acudir a un cuidador que atendiera las necesidades del niño, que estuviera en los momentos especiales, que alimentara y diera afecto, reemplazando el vacío emocional, es por ello que se detona un ambiente familiar inadecuado, la necesidad de afecto es uno de los puntos focales en esta investigación ya que en la edad adulta es cuando todo comienza a tomar sentido, la autovaloración de alguna manera es nula, estas personas, tienden a tener el reconocimiento valorado por otras personas de su círculo laboral o incluso personal, pero personalmente la valoración como persona es poca o nula, el trabajo se vuelve prioridad, entonces vive fuera de la realidad personal porque entonces podemos decir que vive para otros.



1.2 Definición de Neurosis

Para la PsicoMed, la neurosis es un término genérico usado en el ámbito de la salud, para catalogar a un grupo de alteraciones que se caracterizan por la presencia de trastornos nerviosos y/o alteraciones emocionales sin que, aparentemente, haya ninguna lesión física en el sistema nervioso. (Psicomed, 2020)

La neurosis hoy en día es un término con el que se tiene mucha más familiaridad, siendo ahora una palabra que forma parte del círculo científico de la cultura general.

El escocés William Cullen (1710-1790) creó el término neurosis, que utilizó por vez primera en 1769. (Salazar, 2007) Cullen fue miembro de la escuela médica de Edimburgo durante la época de la Ilustración, creó el término para determinar lo que en aquella época se denominaba “enfermedades nerviosas”.

Por su parte Sigmund Freud construyó su teoría sobre la neurosis a lo largo de su obra completa, situando estos padecimientos, en relación con otras enfermedades psicológicas. (Salazar, 2007)

Aunque la neurosis sea un término que en la actualidad no podemos encontrar como tal en libros de manera común, Freud fue uno de los pioneros en incluir el término en una de sus teorías, haciendo relación del término con otras patologías que hoy en día son mencionadas con frecuencia.

Freud, desde sus primeras obras se refiere a distintos cuadros, la histeria, la neurosis obsesiva, la histeria de angustia, la neurosis de angustia y la neurastenia, los cuales agrupa en las categorías de neurosis actuales y psiconeurosis. (Sarudiansky, 2012)

El padre del psicoanálisis se encargó entonces de exponer en su teoría no solo la neurosis sino también un estudio bastante completo sobre la histeria.



Según Ivonn Bravo, la neurosis es un conjunto de defensa que surge como un intento de defenderse ante una intrusión o ante una agresión, es más bien como ella dice un sistema de defensa que se ha tomado desde la niñez para evitar una fractura emocional más adelante, más conocida como inestabilidad emocional. (Bravo, 2020)

Se dice que absolutamente todos tenemos un pequeño porcentaje de neurosis en nuestra persona, la diferencia es que algunas personas la desarrollan y afrontan de mejores o peores maneras.

Los neuróticos como menciona Bravo tienen una tendencia a autodestruirse, a repetir patrones en repetidas ocasiones y a vivir en el pasado sustentado por su historia de vida que en ocasiones se trata de eventos dolorosos, pérdidas significativas y emociones mal direccionadas. Estas personas tienen una desestructuración Yoica, tiene poco contacto con la realidad y la conciencia coloquialmente hablando “nublada”.

Parte de la historia de la neurosis se remota en que el término ha desaparecido y lo han traído de vuelta en varias ocasiones, la psicología, la psiquiatría y el psicoanálisis han entrado en controversia y hay partes a favor y en contra de que aún exista o desaparezca el término que a su vez tiene que ver también con la histeria y a su vez la histeria y se relaciona con la teoría de Freud, pero debido a que la historia y la neurosis tienen relación con otras enfermedades mentales es por lo que el término “neurosis” ha perdido ubicación en libros importantes en la actualidad.

A pesar de que es un término conocido en la actualidad no se puede encontrar el término como tal en manuales de diagnóstico como el DSM V.



1.3 Síntomas y causas de la Neurosis

Los síntomas y causas de la neurosis tienen raíz en la niñez, el desarrollo de una personalidad neurótica depende de varios factores, por ejemplo:

Tabla. 1

Causas de la neurosis

	FAMILIA DESESTRUCTURADA
	CARENCIAS AFECTIVAS
C	SOBREPROTECCIÓN O INFRA-CUIDADO
A	FACTORES HEREDITARIOS
U	ACONTECIMIENTOS VITALES ANGUSTIANTES SOBRE
S	TODO DURANTE LA NIÑEZ (MALTRATO, ABANDONO,
A	ABUSO, PÉRDIDAS DE UN PROGENITOR, ETC).
S	CONDICIONES SOCIALES Y CULTURALES

Fuente: PsicoMed.mx

Enfocándonos específicamente en la profesión que estamos estudiando en este análisis podemos observar que la mayoría de las causas se tratan de un padecimiento que desafortunadamente repercute en la edad adulta, pero ha tenido origen en casa, la carencia o la sobreprotección, el maltrato o el abandono, las condiciones sociales y culturales, los Event Planners u Organizadores de Eventos Sociales, son personas que se perciben como profesionistas conocedores del mundo, del arte, del diseño, regularmente multitasks, porque no pueden hacer solo una cosa para llenar las expectativas de un cliente, ven más allá, intentan a como dé lugar lograr más de lo que su cliente espera, esto debido a la poca o nula autovaloración, por la necesidad de recibir atención y necesidad de ser reconocido y valorado.



Las causas de una persona con neurosis se remota en su historia de vida en la acumulación de situaciones inconclusas, de culpa, enojo y tristeza.

Síntomas: Existe una alta variedad de síntomas que acompañan a la persona neurótica, dentro de los cuales destacan;

Tabla 2.

Síntomas de las personas neuróticas

	SENSACIÓN DE TRISTEZA CONSTANTE
S	APATÍA Y FALTA DE INTERÉS POR REALIZAR
I	ACTIVIDADES PLACENTERAS
N	PROBLEMAS EN SUS RELACIONES PERSONALES DEBIDO A
T	LA BAJA TOLERANCIA A LOS DEMÁS.
O	SALTA SENSIBILIDAD.
M	SE MUESTRAN IRRITABLES, AGRESIVOS Y FRUSTRADOS.
A	
S	EMOCIONALMENTE INESTABLES.

Fuente: PsicoMed.mx

Los síntomas tienen que ver con las causas expuestas anteriormente, en repetidas ocasiones hay poca tolerancia a la frustración, no se acepta un no por respuesta, siempre se buscan todas las posibilidades para hacer posible lo que parece imposible, los organizadores de eventos pueden llegar a tener más de 3 emociones durante un evento en menos de 3 horas de trabajo, por ejemplo, alegría, miedo y enfado, por situaciones que no están dentro de lo que se puede manipular manualmente, como el cambio de clima o un accidente. Es por ello por lo que pueden reaccionar o accionar de manera impulsiva o agresiva con el



personal, porque lo que se busca en cada momento de cada uno de los eventos es la perfección.

Este tipo de personalidad vuelve a la persona hipersensible, manipulador e incluso llega a chantajear para cumplir sus objetivos.

La vida de un event planner se basa en conseguir lo que otras personas quieren, literalmente “hacer sueños realidad” de las personas que los han contratado, tener una personalidad demasiado sensible no es suficiente, pero con ayuda del chantaje o la manipulación logran conseguir sus objetivos, aunque esto se vea como una persona que se quiere demasiado poco para tener que satisfacer los deseos de otros para sentirse satisfecho por lo que se creó, aunque no sea para un beneficio propio.



1.4 Tipos de Neurosis

El término neurosis se usa para englobar a una serie de alteraciones de índole emocional, sin embargo, según el tipo de síntomas la neurosis puede ser clasificada de diferentes maneras:

TABLA 3.

Tipos de neurosis

	TIPOS	DESCRIPCIÓN
T I P O S D E N E U R O S I S	<i>De Angustia</i>	Es episódica y suele presentar pesimismo y molestias somáticas como hormigueo de alguna parte del cuerpo, adormecimiento y mareos.
	<i>Fóbica</i>	Miedos intensos irracionales hacia objetos o situaciones. Puede llevar a ataques de angustia.
	<i>Obsesiva</i>	Pensamientos persistentes de contenido angustioso e incontrolables. Hay depresión y sentimiento de culpa.
	<i>Hipocondriaca</i>	Preocupación constante por la propia salud y referencia de síntomas de enfermedades.
	<i>Depresiva</i>	Autocrítica excesiva, baja autoconfianza y autoestima. Puede haber molestias físicas y expresiones de irritabilidad.
	<i>Neurasténica</i>	Debilidad, fatigabilidad y baja autoestima.
	<i>Despersonalización</i>	Sentimientos de irrealidad y de extrañeza hacia uno mismo y hacia el ambiente. Se pueden presentar episodios de pánico.



Histérica

De tipo conversivo con actitud de indiferencia, diferencias sensoriales y dolor; y de tipo disociativo con alteraciones de la conciencia y del sentido de identidad. La angustia no es evidente.

Fuente: PsicoMed.mx

Los tipos de neurosis expuestos en la tabla anteriormente se relacionan en la actualidad con trastornos mentales que hoy en día un gran porcentaje de personas sufre, como la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo e incluso la depresión.

Continuando con nuestro enfoque de estudio, los Organizadores de eventos, podrían tener cualquiera de estos tipos de neurosis, o una combinación de los mismo, la angustia es un factor, la apatía, la falta de interés personal que probablemente no sea notoria hacia ellos mismos se puede percibir desde que hay una falta de actividad física, no hay relaciones interpersonales o intra personales fuertes, se denominan a ellos mismos como profesionales, que crean, diseñan y organizan eventos personalizados, lo que no se nota detrás de cada evento es la debilidad de personas que otros miran como personas enormes, la fatigabilidad y baja autoestima, que en cada uno de sus proyectos lo que buscan no es solo llenar las expectativas de sus clientes sino, irse superando como persona, para llevar un poco el vacío existencial que se tiene de años atrás por algún motivo que no han superado. Por tener un poco de motivación extra, aunque eso cueste incluso perder tiempo de calidad.

Cada persona tiene una percepción diferente de la realidad, cada persona tiene una historia de vida y por tanto un yo histórico, realidades que se programaron a lo largo del tiempo desde la infancia que en algún punto de la vida se vuelven una condición patológica. Las personas con neurosis según Tania Ramón son personas que no tienen la capacidad de recoger aprendizajes emocionales de malas experiencias, es entonces que se quedan en el sufrimiento y pasan a tener una desconexión de la realidad y una vez que caen en neurosis depresiva por ejemplo pueden caer en un narcisismo tóxico donde sólo se hace



introspección de su mismo dolor. La falta de adaptación a los cambios y de estabilidad emocional es un factor importante en la neurosis, las personas con neurosis se conforman con cualquier cosa, no sólo poco contacto con la realidad sino también poca madurez emocional. (Ramón, 2022)

Las personas con neurosis no son capaces de dominar su dolor, no entienden que una persona puede ser dominada por diferentes emociones durante el día y que absolutamente todas las personas están por debajo de su potencialidad como persona, pero a diferencia de otras personas, los neuróticos no son capaces de mejorar como personas, no entienden que el dolor deja una enseñanza y no es capaz de sanar sin culpa porque tienen una tendencia a autodestruirse, se vuelven víctimas de las circunstancias y de la vida, incluso se ven más afectadas por los cambios estacionales, sólo por el hecho de evitar evolucionar.

El estrato falso: o de los roles según Perls nos sirve para ocultarnos ante la dificultad de aceptar las experiencias desagradables para evitar la angustia que se produciría si nos viéramos tal y como somos es una contante negativa a ser y a ver quiénes somos este es el estrato en el que se representan roles, representamos ser aquello que no somos y actuamos como si fuéramos de tal manera dependiendo de la situación, del momento y de las personas, hace actuar de acuerdo a un concepto o idea creado por uno mismo o por los demás, responde tanto idea mismas o ideas inculcadas por otras personas como padres, profesores, amigos, medios, etc. Para ser de una manera distinta a la que ya son el resultado es que la persona renuncia a vivir para sí misma llegando a vivir para un concepto y para la realización del mismo concepto, empieza a rechazar partes suyas, comienza a alejarse de su centro y pierde su identidad transformándose en algo que no es, la situación extrema es la despersonalización, trastorno de personalidad múltiple.

El estrato fóbico: Se vuelven evitativos en este estrato se encuentran los “no debo” no debo sentir tal cosa, “no debo hacer” en este estrato funciona lo que los psicoanalistas llaman “super yo” y lo que Perls denomina “Perro de arriba” son todas las normas,



prohibiciones y normas dentro de cada persona que sirvieron para evitar la angustia al hacer determinadas cosas, protegieron de hacer cosas que no serían bien vistas según la visión de la vida o del entorno, la parte moralista.

Estrato de la in paz: sensación de no estar vivos, se sienten como objetos manipulables, la in paz es la sensación de estar atascado, de no poder adelante o atrás. Su vida se convierte en un calvario para ellos que afecta irremediablemente a todos los que lo rodean, es la fijación a un estado emocional único ante la existencia.

Estrato implosivo: es el estrato donde la persona se ha volcado totalmente contra sí misma, inmovilizando su energía, aprisionada en sí misma, no siente que pueda avanzar adelante o atrás, es un punto de paralización y un periodo de estancamiento de la energía, exteriormente puede percibirse como un periodo de estancamiento de la energía, exteriormente puede percibirse como un estado de abotargamiento, de falta de interés de la vida. Es la fase de la paralización, de la falta de interés incluso por la propia vida. Estas personas dan la impresión de ser un cadáver andante, las personas muestran una total indiferencia por todo, falta de emociones, de sentir y de plenitud.

Estrato explosivo: En este estrato se produce el paso de lo neurótico en el sentido del bloqueo, represión e inmovilización a la fluidez y al gusto de estar dentro de la propia piel, se produce cuando se atraviesa el estrato implosivo, el final de este estrato va hacia la sensación de sentirse vivo por fin, según Perls, el paso por estos estratos es importante para llegar a ser auténtico y real. Se puede pasar por cada uno de los estratos o se puede pasar simplemente por alguno, pero si se pasa por alguno de estos para llegar al estrato explosivo donde se libera, se sana y se resuelve. Amplia la visión, se aprende y se evoluciona. Toda neurosis tiene un origen, una vez que se llega al origen se sana.



1.5 La Neurosis Pre Matrimonial

Este estudio está enfocado en organizadores de eventos sociales, principalmente quienes se encargan de organizar fiestas de todo tipo, bautizos, xv años, pic nics, fiestas temáticas, pero en este punto en particular hablaremos de los organizadores de eventos que realizan bodas, quienes se denominan como Wedding planners, de ahí parten wedding designers y event planners.

Los wedding planners son profesionales que se encargan de la planeación, diseño, organización y coordinación de una boda, ahorrando el trabajo a la novia que conlleva un proceso largo de contratación de proveedores, encontrar el lugar ideal, acompañar a la novia a su cita de encontrar el vestido perfecto, la música, la ambientación, los colores ideales para la temporada de la boda, el tipo de comida, el dress code de los invitados, la confirmación, el acomodo y aforo de los invitados, absolutamente todo por lo que la novia debía preocuparse estará bajo control gracias a la Wedding Planner, la novia no deberá preocuparse en ningún momento por nada, todo deberá estar bajo control para que pueda disfrutar de su gran día, probablemente “el mejor día de su vida” el día que se planea años, o meses y tiene un proceso a seguir.

Estas personas se encargan no solo de controlar cada situación previa a la boda, sino que el día de la boda deberán mantener la cabeza fría para resolver cualquier adversidad que se presente, no siempre las novias tuvieron a un profesional de esta magnitud, profesión que se considera, está poco valorada por las personas que probablemente solo fueron a una boda. Todo el trabajo que hay detrás es gracias a una o un Wedding planner que por supuesto, pasó días y noches de angustia revisando el clima, hablando con proveedores, invitados, el chef, eligiendo el mobiliario. El problema de las novias es que no siempre tienen toda la confianza en una persona desconocida así que pueden llegar a sufrir la neurosis prematrimonial, tienden a subir o bajar de peso o se les cae el cabello por angustia, o ansiedad, se convierten en la “Bridezilla” (Bride, novia) (Zilla, hace alusión al dinosaurio mutante de la cultura japonesa Godzilla)



Este tipo de neurosis es poco conocido, el psiquiatra Hemant Mittal, quien se ha ocupado de este síndrome, explica que lo caracteriza el aumento de ansiedad y estrés a medida que se acerca la boda. Este perfeccionismo lleva a la manía de grandeza, necesidad constante de admiración, control maníaco de cada aspecto en particular, falta de empatía, arrogancia, expectativas irracionales, irascibilidad y falta de capacidad de disfrutar el momento. (Kirschbaum, 2016)

El síndrome o este tipo de neurosis se asocia también con el temor al compromiso a una serie de cambios que conlleva el matrimonio.

Todas las tareas, el trabajo, los viajes que implican el trabajo de un Wedding planner hablan de la falta de estabilidad emocional, la baja autoestima y la falta de la autovaloración para perderse de momentos de su vida por cumplir los sueños de otras personas y más que trabajar esclavizar su trabajo teniendo una vida de trabajo 24/7 los 365 días del año, sin respetar los días festivos, las vacaciones o los momentos importantes.



CAPÍTULO II

ESTRÉS



Capítulo II. ESTRÉS

A veces lo más productivo que podemos hacer es relajarnos.
-Mark Black

Capítulo 2.

2.1 Historia y definición de estrés

Según Eduardo Slipak (1991) la palabra “Estrés” deriva del griego Stringere, que significa provocar tensión. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés como Stress, Stresse, Sterst y Straisse.

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1936, cuando un joven austriaco de 20 años, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en su universidad, a través de una beca de la Fundación Rockefeller se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore EE.UU, para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal Canadá en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill donde desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de estas alteraciones orgánicas el doctor Selye denominó “estrés biológico”. Hans decía que el estrés “es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga” (Slipak, 1991) no cabe duda que lo que distingue y caracteriza a la vida humana es la habilidad de adaptarse a los cambios que se le presentan.



De acuerdo con la especialista Ana Ma. Regueiro, el estrés, se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. (Regueira, 2018)

El estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones; por tanto, cierta cantidad de estrés (activación) es necesaria. Por lo tanto, si esta respuesta natural se produce en exceso, puede provocar una serie de enfermedades somáticas sin razón aparente.

El estrés forma parte de la vida adaptativa hacia nuevas situaciones, como un nuevo trabajo, nuevos proyectos, un cambio de ciudad, etc. No sólo se trata de la adaptación sino también de la demanda de dichas situaciones, el estrés entonces aparece cuando se percibe que los recursos que se tienen no son suficientes para afrontar los problemas.

Según el Dr. Krouham (2022) el estrés no es una enfermedad sino un mecanismo de supervivencia del organismo, el único problema es que hoy en día se está bajo estrés en toda situación día a día todo el día.

Es hoy el estrés (Slipak, 1991) el de la civilización, un estrés atribucional, emocional. Los órganos de percepción externa y la interpretación de los estímulos; las dudas, angustias y conflictos de nuestro inconsciente.

Existen diferentes situaciones cotidianas que provocan estrés y por tanto provocan la producción de ciertas hormonas y cambios en el cuerpo, por ejemplo, despertar de la siesta por la mañana es una crisis, te enfrentas ante un nuevo día y echas a andar una serie de protección y es cuando se tiene una producción de cortisol más alto y entonces que se tiene un problema pues cuando hay un exceso de producción se tiene una repercusión en ciertas zonas particulares del cerebro, hay zonas en el cerebro que tienen receptores de cortisol, el área que más receptores



tiene es un área de la parte baja del cerebro que se llama “hipocampo”, el hipocampo está implicado en la memoria y en la regulación de estados emocionales, una de las causas principales que se dan cuando se tiene estrés es la pérdida de la capacidad de memoria y se está entonces en situación de riesgo para enfermedades como Alzheimer y otros tipos de situaciones. Según el Dr. Krouham el estrés no es una enfermedad sino un mecanismo de supervivencia del organismo, el único problema es que hoy en día se está bajo estrés en toda situación día a día todo el día. (Krouham, 2022)

Si nos enfocamos en nuestro objeto de estudio en esta profesión se dan situaciones adversas todo el tiempo, durante el proceso que tienden a causar estrés, provocando malestares físicos, cansancio, fatiga, tensión muscular, e incluso parálisis en casos extremos.

Estas personas, viven para adaptarse a situaciones adversas todo el tiempo, no sólo durante la vida cotidiana sino en los mismos eventos, yendo incluso en contra de su salud mental, retando a superar cualquier reto por situaciones inesperadas.

Existe el estrés incluso por situaciones biológicas, por ejemplo, por si hay una situación en el organismo que no esté funcionando adecuadamente causa estrés.

México de hecho es uno de los países más estresados del planeta ya que el factor no. 1 de estrés en el país es la inseguridad.

Un estudio realizado por la Universidad del Valle de México dice que $\frac{3}{4}$ partes de la población mexicana sufren de estrés al menos una vez a la semana, el 73% de la población está preocupada por la inseguridad y otro 65% está preocupada por la situación económica de los mexicanos. (Regil, 2022)

2.1.1 Origen del estrés

Figura 1.

Origen del estrés



Fuente: uma.es

El origen tiene viene desde la respuesta natural que funciona como mecanismo de defensa, el objetivo es sobrevivir.

La respuesta tiene que ver con la percepción, si se perciben demandas que se consideran que están fuera del alcance entonces se produce el estrés.

Estudios han demostrado que el estrés es transgeneracional, puede trascender hasta 3 generaciones ya que hay mutaciones dentro de cada persona que los hace más propensos a desarrollar el estrés porque es parte del organismo.

*Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.*



2.2 Diferencias entre estrés y ansiedad

Tabla 4.

Diferencias entre estrés y ansiedad

ESTRÉS	ANSIEDAD
La causa del estrés es la presencia real de un factor estresante.	La ansiedad, es una respuesta emocional de aprehensión, inquietud, desasosiego que se produce, en ausencia de un estímulo claro.
El estrés se refiere a un proceso de adaptación al medio	La ansiedad es una reacción emocional de alerta general, porque pensamos que estamos en peligro, que algo nos amenaza.

(Fuente, uma.es)

Por lo expuesto en esta tabla comparativa se refiere a que el estrés se trata de un factor real que está afectando en el momento por una situación que de alguna manera causa conflicto, el cuerpo reacciona como respuesta natural a esa situación de diferentes formas como lo mencionamos antes, en cambio la ansiedad se trata de una respuesta emocional de alerta, que puede venir acompañada de “pensamientos a futuro” de “lo que podría pasar” por ejemplo, en cambio la respuesta del estrés es ante una situación que está pasando en el momento, porque se trata de una cuestión adaptativa y la ansiedad tiene que ver con un estímulo emocional de alerta ante lo que de acuerdo a la probabilidad de lo que podría pasar.

La ansiedad se trata de “una respuesta anticipatoria a una amenaza futura” (American Psychiatric Association, 2014)



El estrés como mecanismo de defensa ante una amenaza ha ayudado a salvar vidas, es lo que te hace sobrevivir e incluso correr por ayuda desde hace cientos de años.

El objeto de investigación por su parte puede padecer de estrés y ansiedad al mismo tiempo ya que su trabajo se trata de resolver situaciones, adaptarse a los cambios que puedan surgir de último momento en un evento, por otro lado también sumamos la ansiedad de todo el proceso de planeación, el diseño y la coordinación, la planeación se realiza con mucho tiempo de anticipación, el diseño no sólo tiene que convencer a una pareja, tiene que convencer al público detrás de una pareja, a su familia, la ansiedad se da incluso desde el momento de conocer a los futuros clientes, el vender, cuadrar, hacer match y hacer todo lo posible por venderse de la mejor manera, ya que un evento social o una boda no son una necesidad de primera mano, el mercado se vuelve más complicado de conquistar.



2.3 Tipos de estrés

Existen 2 tipos de estrés: estrés agudo y estrés crónico.

El estrés agudo es a corto plazo, sucede con una situación “cotidiana” y lo que pasa en tu cuerpo es que te exaltas, tu corazón se acelera, sudas y se acelera la producción de adrenalina y noradrenalina y dura solo un momento, se podría decir que después de 30 minutos incluso el efecto ya pasó. En cambio, el estrés crónico como lo explica el Dr. Krouham (2022) se caracteriza por situaciones a largo plazo, tiene que ver con el estrés por anticipación, o sea por situaciones que aún no han pasado y se tiene un pensamiento anticipado de lo que podría pasar.

Según varios autores, el estrés se distingue además por estrés positivo y estrés negativo, el estrés positivo o bueno se conoce como Eustrés y el estrés negativo o malo se conoce como Distrés.

Tabla 5.

Eustrés y Distrés

EUSTRÉS	DISTRÉS
Provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada.	Es un estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con la carga.
Es adaptativo y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar.	Provoca una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica.
Es un tipo de estrés positivo. Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, practicar un deporte que te gusta o afrontar algún reto o situación que consideras excitante	Es dañino, nos provoca sufrimiento y desgaste personal.

Fuente: uma.es

*Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.*



El estrés tiene una parte buena y mala, la “respuesta” puede ser ante una situación que aporte a la vida y al bienestar de una persona cuando se trata del Eustrés pero por otro lado el Distrés se trata de que cuando la percepción controla por completo la situación de manera negativa se verá implicada una desregularización psicofisiológica lo que provocará no sólo sufrimiento y desgaste personal sino enfermedades gastrointestinales que tienen que ver con las emociones recibidas, como la gastritis o la colitis nerviosa.

Nuestro objeto de estudio suele tener Distrés, ya que todas las responsabilidades que recaen en sus manos le provocan una serie de emociones de todo tipo, pero en el trabajo en su mayoría se pueden percibir como negativas. Puede haber estímulos del medio que provoquen un impacto importante y por tanto dañen el funcionamiento del cuerpo y entonces enferme.

El estrés no debería tomarse sólo como una enfermedad mental, tiene consecuencias que repercuten en la salud física incluso de manera radical, por ejemplo, tener una parálisis facial por estrés.

Cuánto más dure una situación difícil en ser resuelta mientras haya sido percibida como negativa más será el tiempo de desgaste emocional y mientras tanto habrá un desequilibrio emocional.

2.4 Fases de respuestas de estrés

Cómo lo menciona Ana Ma. Regueiro, se describen tres fases sucesivas de adaptación del organismo que fueron descritas por Hans Selye ya en 1936, a las que llamó Síndrome General de Adaptación. (Regueira, 2018).

Figura 2.

Fases del estrés



Fuente: uma.es

Fase 1: Reacción de alarma

El organismo reacciona automáticamente preparándose para la respuesta, para la acción, tanto para luchar como para escapar del estímulo estresante. Se genera una activación con las típicas manifestaciones de sequedad de boca, pupilas dilatadas, sudoración, tensión muscular, taquicardia, aumento de frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, etc. Se genera también una activación psicológica, aumentando la capacidad de atención y concentración. Es una fase de corta duración y no es perjudicial cuando el organismo dispone de tiempo para recuperarse. (Regueira, 2018).

*Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.*



Esta primera fase es la menos invasiva si de malestares se trata, es un primer aviso ante la situación que se ha percibido.

Fase 2: De Resistencia

Aparece cuando el organismo no tiene tiempo de recuperarse y continúa reaccionando para hacer frente a la situación. Aparecen los primeros síntomas de estrés. (Regueira, 2018). En esta fase los individuos que la padecen tienden a tener un mecanismo de defensa, de negación para continuar con su vida cotidiana a pesar de estar teniendo síntomas de estrés, sin tomarlos en cuenta.

Fase 3: De agotamiento

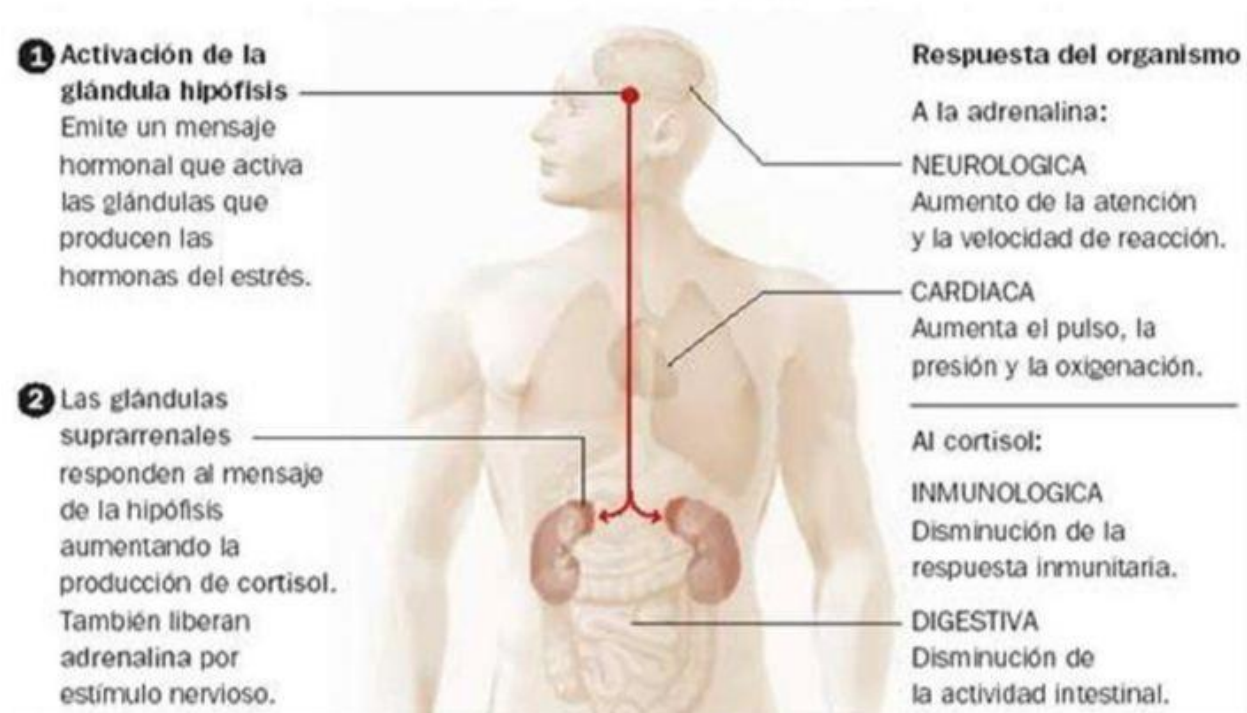
Como la energía de adaptación es limitada, si el estrés continúa o adquiere más intensidad, pueden llegar a superarse las capacidades de resistencia, y el organismo entra en una fase de agotamiento, con aparición de alteraciones psicosomáticas. (Regueira, 2018). En esta fase, por ejemplo, los organizadores de eventos sociales llegan a tener insomnio, dolor muscular, alopecia, colitis, etc. Por no haber atendido los primeros síntomas que se tenían de estrés cuando estaban en la fase de resistencia.

2.5 Como afecta al organismo el exceso de estrés

“El sistema nervioso central (SNC) desempeña un papel clave en la integración de la respuesta a situaciones estresantes de cualquier naturaleza” Ana Ma. Regueiro (Regueira, 2018). El bienestar del cuerpo humano depende mucho del bienestar emocional, por ende, el sistema nervioso central se ve afectado por efecto de situaciones adversas que provocan estrés.

Figura 3.

El estrés en el sistema nervioso central



Fuente: uma.es

De acuerdo con lo antes mencionado el exceso de estrés puede provocar enfermedades físicas serias, trastornos coronarios, enfermedades respiratorias, inmunológicas, sexuales, endócrinas, metabólicas, gastrointestinales, dermatológicas, musculares, entre otras.

Cuando el cuerpo trata de equilibrar la producción de hormonas como el cortisol por estrés, pasa que se desequilibra todo el sistema inmune y es entonces que el sistema se vuelve

*Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.*



más sensible y se desarrollan trastornos del sistema de defensa que incluso pueden llevar a cáncer.

El eje neuroendocrino inmunológico como lo explica el Dr. Krouham significa que el cerebro está conectado con la producción de hormonas y eso está conectado a su vez con el sistema de defensa. En el cerebro se integran todas las funciones que son muy importante que no sólo sea la memoria, sino que tiene que ver con la conexión con la percepción del mundo, el sistema endócrino tiene que ver con las hormonas y esto se refiere a hormonas de estrés como adrenalina, noradrenalina y cortisol, pero también influyen hormonas tiroideas hormonas sexuales entre otras. O sea que es una relación bidireccional, o sea que va en un sentido, pero también va en el otro. (Krouham, 2022)

Como lo explica la figura 3 hay varios órganos afectados por estrés, por ejemplo, el sistema digestivo, la microbiota intestinal por el tema de la permeabilidad del intestino, es un elemento que está influenciado por el estrés, el intestino es un filtro que permite que entre al cuerpo todo aquello que tu cuerpo necesita y lo que no lo elimina, en situaciones de estrés el intestino incrementa la permeabilidad y entonces está permitiendo que entren cosas que normalmente no deberían de llegar como alimentos que no han sido correctamente digeridos, fragmentos bacterianos o productos tóxicos de la flora intestinal y entonces hay una respuesta del sistema inmune y el sistema inmune ataca los elementos y produce anticuerpos que van a generar gastritis, rinitis, sinusitis, asma, problemas de tiroides, incluso problemas neurológicos, etc.



CAPÍTULO III

SOLEDAD EMOCIONAL QUE SUFREN LOS ORGANIZADORES DE EVENTOS SOCIALES.



Capítulo III. Soledad emocional que sufre el organizador de eventos sociales

La soledad del hombre no es más que su miedo a la vida.

-Eugene O'Neill.

Capítulo 3.

3.1 La soledad

La soledad es un recurso metodológico prescindible, para construir la autonomía. Sin soledad no sólo nos quedaremos en la precocidad, sino que no se desarrollan las habilidades del yo. La soledad puede ser vivida, como metodología, como proceso de vida. (Lagarte, 2012). De acuerdo a lo antes mencionado la soledad no sólo es un estado de “vacío” podría decirse también de también que tiene que ver con el “espacio personal”, pero también podría considerarse un estado de crecimiento es por eso el autor menciona que es un recurso metodológico, ya que pasamos solos una gran parte de la vida, de alguna manera mientras creces, cuando eres niño tienes la compañía de tus padres mientras aprender a caminar, a hablar y a ser “autosuficiente”, posterior a eso entras al preescolar y empiezas a convivir con otras personas, a percibir otras historias y a tener atención por otras cosas, te desarrollas socialmente, vas teniendo noción de la vida y a tener uso de razón, es la primera etapa en la que puedes tener tu propio espacio o empezar a formar vínculos con otras personas, vas conociendo el ambiente el juego, las emociones y por tanto vas aprendiendo lo que te gusta y lo que no. El preescolar es el primer sitio donde puedes sentirte “solo” porque es la primera vez que tus padres te “abandonan” y depende de ti si creas nuevos lazos afectivos o no tienes habilidades para socializar y por primera vez sientes lo que es estar rodeado de personas, pero estás “solo”.

En términos psicológicos, existen diversas definiciones para la soledad, tal vez la más antigua sea la de Sullivan, quien la concibió como una experiencia displacentera, asociada con la carencia de intimidad interpersonal. Continuando con esta línea, Young concibió a la soledad como la ausencia real o percibida de relaciones sociales satisfactorias que pueden ser acompañadas por manifestaciones de “distress” psicológicos. En cambio, para Weiss, quien fuera llamado el padre de la investigación sobre la soledad, dice que esta es una respuesta ante la ausencia de una provisión de relación en particular. (Montero et al, 2001).

*Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.*



Según las definiciones de los autores antes mencionados existen diversas definiciones para la soledad, por lo que podemos agregar también que de acuerdo con una carencia afectiva se puede tener esta experiencia displacentera por la ausencia. Esto pasa a lo largo de todo el desarrollo de la historia de vida, de acuerdo a las etapas vas pasando, el estudio, las relaciones sociales, la relación y apego familiar, te permiten percibir y considerar las ausencias que más crean conflicto a lo largo de la vida, desde los papás hasta que creces y empiezas a crear vínculos amorosos, es entonces cuando se perciben más las carencias afectivas que afectaron en las etapas pasadas que estar en un tiempo de “soledad” crea demasiado ruido, confusión y dependencia emocional.

La soledad no siempre es un sentimiento negativo, por lo que podemos hablar de soledad objetiva y soledad subjetiva. La primera, hace referencia a la falta de compañía y no siempre implica una vivencia desagradable para el individuo, ya que puede ser una experiencia buscada y enriquecedora. La soledad subjetiva por otra parte la padecen personas que se sienten solas, es un sentimiento doloroso y temido por un gran número de personas, nunca es una situación buscada. (Rodríguez, 2008)

De acuerdo con lo que menciona la autora en definitiva la soledad no se trata siempre de algo negativo, si bien es un tiempo a solas, depende de la actitud de cada persona como vivir con soledad, desde la introspección y el análisis de su vida puede saber si le afecta o le funciona como un momento simplemente de auto conocimiento y reconocimiento de su persona, de crecimiento personal, por ejemplo.

Álvarez define el síndrome de la soledad como un “estado psicológico que sucede a consecuencia de pérdidas en el sistema de soporte individual, disminución de la participación de las actividades dentro de la sociedad a la que pertenece y sensación de fracaso en su vida”. (Rodríguez, 2008)

El síndrome de la soledad se presenta principalmente en adultos mayores o en personas con enfermedades terminales o alguna discapacidad, por la disminución de actividad dentro de su



círculo social o dentro de la misma sociedad, este síndrome podría presentarse también en personas como nuestro objeto de estudio porque hablamos de que tiene poco contacto con la realidad social y el entorno que le rodea.

3.2 La Soledad emocional

La soledad emocional alude a la ausencia de relaciones de apego, es decir, a las relaciones parcialmente significativas para la persona, y que proporcionan una base segura. La ausencia de este tipo de relaciones se asocia a sensaciones de vacío, y al deseo de alguien especial con quien compartir la vida. (Fernández et al., 2013). A lo largo de este estudio hemos mencionado que la soledad es la parte complicada o el precio que pagan los profesionales que se dedican a la organización de eventos sociales. La falta de contacto con la realidad debido al exceso de trabajo deja a estas personas con una soledad emocional significativa ya que hablamos de la pérdida o ausencia de relaciones de apego significativas, estas personas regularmente tienden a no tener incluso relaciones amorosas estables o a no tener relaciones amorosas.

Según Montero López Lena y Sánchez Sosa (2013) la soledad es un fenómeno con tres características esenciales:

Es multidimensional, ya que involucra aspectos de personalidad (evaluaciones cognoscitivas, antecedentes de desarrollo afectivo y autoestima), de interacción social, y de habilidades conductuales.

Es subjetivo y potencialmente estresante, en tanto depende de la interpretación que la persona hace de la situación, bien como negativa, bien como una oportunidad de autoconocimiento.

Es secuencial pues puede abordarse como un proceso con antecedentes, manifestaciones y consecuencias que varía en intensidad y duración a través de factores contribuyentes, físico-situacionales, socioculturales y de personalidad.



La soledad como mencionan estas autoras es un término subjetivo y depende de la situación es como puedes verlo positivo o negativo, puede ser una oportunidad de autoconocimiento o convertirse en un lapso de estrés y depresión.

La soledad emocional en este estudio es muy relevante e incluso podría decirse increíble, el objeto de este estudio está rodeado siempre de personas, compañeros de trabajo, proveedores, parejas, clientes, etc. Pero no existen las relaciones de calidad por la falta de tiempo y la entrega al trabajo, la relación con la familia incluso es poca o nula, las amistades son pocas o nulas, las relaciones amorosas son desastrosas o nulas, la falta de tiempo por horarios no definidos, por ser workaholic, por tener un trabajo los 365 días del año existe un vacío inmenso dentro de estas personas, que como vemos a lo largo de este estudio no solo sufren de neurosis por la historia de vida de cada persona que ha sido tan complicada y mediante esta profesión se están sustituyendo situaciones o rellenando vacíos emocionales sino que también son personas con estrés no solo agudo sino también crónico, porque todo el tiempo están a la expectativa de lo que pueda suceder en cada evento.

Lo increíble es que están rodeados de tantas personas, pero nada les llena que se sienten no sólo vacíos sino solos emocionalmente.

Peplau, L. A. y Perlman D. (1982) mencionan que lo opuesto al bienestar es la soledad, entendida como un deseo no conseguido de mantener una relación o relaciones interpersonales estrechas; como la discrepancia subjetiva entre los niveles de contactos sociales deseados y los obtenidos.

La soledad presenta tres aspectos importantes. Refiere al déficit percibido por la persona, que puede ser cuantitativo (por ejemplo: no tengo amigos o no tengo los que quisiera) o cualitativo (por ejemplo: siento que mis relaciones son superficiales o no tan satisfactorias como quisiera). Tiene un carácter subjetivo ya que es el propio individuo el que decide si su nivel de contacto social es satisfactorio o no.



Estos aspectos se deben a si el individuo ve la soledad de manera positiva o negativa, hablamos de que puede ser una persona que está rodeada de gente y aun así sentirse sola o de una persona que prefiere tener menos contacto con la realidad social y convertirse en una persona simplemente ermitaña.

3.3 El bienestar emocional y el efecto de la psicología positiva

La dimensión positiva de la salud mental se destaca en la definición de la salud que figura en la constitución de la OMS como “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. (Castro, S.F.) La salud mental indica que para que una persona esté completamente sana debe estar en equilibrio mente y cuerpo. El cuerpo enferma de acuerdo con pensamientos, emociones y trastornos que sufre una persona.

Los procesos mentales y emocionales poseen un sustrato fisiológico. Y es así como mente y cuerpo están directamente vinculados, siendo de especial importancia para el bienestar físico la suma de estados emocionales y la forma en como sean manejados. (Castro, S.F.) Las emociones tienden a tener un efecto en el cuerpo de cada persona, ya sea una emoción positiva o negativa causa una reacción fisiológica.

Una buena salud mental permite desenvolverse mejor en la vida cotidiana. Un estado general de bienestar físico y mental predispone para una respuesta más eficaz. Pues a la vez que se percibe e interpreta el mundo de forma constructiva y se acompaña de sentimientos de confianza y autoestima se puede enfrentar mejor los desafíos, aprovechar oportunidades y disfrutar de la vida que llevamos. (Castro, S.F.) El bienestar emocional permite tener un mejor estado de vida, desarrollando cada etapa de su desarrollo de la mejor manera, disfrutando, aprendiendo y agregando más lecciones o conocimientos de acuerdo con las experiencias vividas.



Según Castro, la salud mental se define como un estado de bienestar en el cuál el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer contribución a su comunidad, este estado de bienestar solo puede ser posible estando en equilibrio mente y cuerpo, cubriendo las necesidades fisiológicas y de autorrealización personal.

El bienestar emocional tiene que ver hoy en día con la psicología positiva. La psicología positiva se centra en el estudio del bienestar, de las cualidades, las fortalezas y las virtudes humanas. Desde el inicio de la PP (Psicología positiva) que se pone énfasis en el bienestar psicológico de los aspectos positivos de las personas y en su relación con la salud, teniendo en cuenta al mismo tiempo, el dolor y el sufrimiento humano. Según varios autores hay más publicaciones científicas centradas en la depresión, el estrés o la ansiedad que en el bienestar o en la felicidad, éstas son superadas. (Gómez, 2016) La psicología positiva surgió a partir de la segunda guerra mundial, cuando más personas se vieron afectadas en sobre problemas emocionales, fue entonces cuando incluso surgió la logoterapia.

El término de psicología positiva fue propuesto por Seligman en 1999, conocido hasta entonces por su dedicación al estudio. La define como “El estudio científico de las experiencias positivas los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan el desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología”. (Gómez, 2016) El propósito de la PP es ir más allá de sólo ser un método de ayuda, sino ser la parte más humana de la psicología, la psicología positiva es lo que lleva a una persona tener una vida saludable y feliz buscando un equilibrio teniendo una visión integral de un ser humano, con la parte saludable y la que no es saludable ya que no sólo las experiencias buenas nos hacen crecer como personas, tomamos en cuenta las malas experiencias y las crisis emocionales, lo que nos hace sentir triste, decepcionados, es todo un conjunto de emociones lo que nos hace sentir más fuertes o capaces y sobre todo personas resilientes.



Un buen estado de salud física y/o mental no sólo está en la ausencia de enfermedad sino en la presencia de recursos y capacidades que permiten encarar los problemas (Almedom y Glandon, 2007) de acuerdo con estos autores hacer frente a un mal estado de salud física depende también de el estado emocional para contrarrestar el malestar, la presencia de recursos se refiere incluso a la actitud con la que se enfrenta un malestar físico o una enfermedad, la resiliencia.

Park, Peterson y Sun (2013) consideran que un buen funcionamiento en la vida se debe a la combinación de las siguientes áreas:

- Experiencias subjetivas positivas (felicidad, plenitud, fluir)
- Rasgos individuales positivos (fortalezas, talentos, intereses, valores)
- Relaciones interpersonales positivas (amistad, matrimonio, compañerismo)
- Instituciones positivas (familias, escuelas, negocios, comunidades)

La combinación de estas áreas tanto en el ámbito personal como social, todas de manera positiva deberían permitir a un individuo vivir en equilibrio pues la psicología positiva se centra en el bienestar y la felicidad.

Uno de los temas centrales de la PP es el estudio de las emociones positivas su desarrollo, funcionamiento y por otro lado también las emociones negativas.

Las emociones positivas y negativas se consideran diferentes por las consecuencias que tienen y repercuten en las personas, incluso la localización neurológica de las mismas es distinta, pueden convivir al mismo tiempo emociones positivas con emociones negativas sin necesidad de que la presencia de unas implique en la ausencia de otras. Pero tanto emociones positivas (alegría, amor, armonía, entusiasmo, cariño, sorpresa, esperanza, etc.) como las negativas



(miedo, tristeza, ira, nerviosismo, frustración, etc.) son necesarias e importantes para el hombre y no debemos caer en su diferenciación rígida, pues convivimos a diario con ambos tipos de emociones. (Gómez, 2016) Cada emoción sea positiva o negativa tienen una función que cumple en nuestro ser, las emociones negativas alertan de un posible peligro y entonces hace actuar de manera rápida para solucionar lo que percibe como peligro, las emociones positivas en cambio aportan mayor seguridad y permiten tener una gama más amplia de recursos u opciones de respuestas.

La mayor parte del tiempo convivimos con ambas emociones, positivas y negativas, lo que nos permite estar alertas, pero al mismo tiempo nos permiten tomar acción de la mejor manera (en el mayor de los casos), los organizadores de eventos sociales como lo hemos visto alrededor de este estudio tienen toda una montaña rusa de emociones no sólo durante el proceso de su trabajo, sino también el día de operar todo lo que se planeó durante un largo o corto tiempo.

Tabla 6

Características de las emociones positivas y negativas

Emociones positivas	Emociones Negativas
-Potencian la salud, el bienestar	-Favorecen la supervivencia y seguridad, siendo necesarias y adaptativas.
-Favorecen: el desarrollo personal; un adecuado afrontamiento ante la adversidad (resiliencia); la creatividad; el éxito académico y profesional; las relaciones; el altruismo; las prácticas saludables; etc.	-Debilitan el sistema inmunológico
-Reducen los efectos del estrés y facilitan su afrontamiento	-Reducen las opciones de respuesta ante un problema.

Fuente: (Gómez, 2016)



Según Avia (2008) pese a ser la felicidad uno de los objetivos más importantes de la vida, a veces resulta ser un objetivo frívolo y para muchos es una utopía, pero la cuestión es que todos buscamos algo mejor en la vida con la paradoja o excusa de no tener tiempo de buscar el bienestar. Como menciona este autor para la mayoría de las personas buscar la felicidad es un objetivo importante, pero al mismo tiempo frívolo pues se busca la felicidad a costa de bienes materiales o de cosas que generalmente no general un estado de bienestar o felicidad, la gente hoy en día se concentra más en su trabajo y entonces la falta de tiempo es lo que genera ansiedad, estrés y por ende soledad emocional y a consecuencia de la soledad emocional no hay felicidad.

Según Vázquez (2013), absolutamente nadie está obligado a sentirse feliz, pero son ya muchas las personas las que demandan hoy en día sentirse mejor.

Lyubomirsky (2008), propone una fórmula de la felicidad (F) según la cuál ésta vendría dada por un punto fijo (PF), que sería nuestro nivel normal de felicidad, con un componente genético importante que podría explicar hasta un 50% de la misma; más las circunstancias © de la vida, que expondrían un 10%; más nuestra Voluntad (V), que explicaría un 40% de la misma.

La fórmula que propone el autor podría dar respuesta a la pregunta que se hacen muchas personas ¿por qué no son felices? Y es porque probablemente se deba a que hay un componente genético que no han descubierto que tiene influencia en lo poder ser feliz porque hay situaciones que no ha logrado sanar o patrones que no ha logrado romper.

Según Seligman (20005) los tres pilares de la PP para una vida plena son:

- Las emociones positivas (relacionadas con una vida placentera – hedónica).
- El compromiso (relacionado con las fortalezas y un sentido eudamónico del bienestar).
- Una vida con significado (relacionada con las instituciones positivas).



Y un cuarto pilar incluido posteriormente por Seligman, según Castro Solano (2010), ha sido:

- Los vínculos positivos (relacionado con la vida social).

Los que tienen más satisfacción con la vida serían los que emplean conjuntamente los tres pilares (Peterson, 2006). Los dos primeros son más individuales y el tercero está más en relación con los demás. Los dos primeros pilares son más enfocados en satisfacer las necesidades básicas de la pirámide de Maslow.

El dominio de las habilidades emocionales permite afrontar los acontecimientos de la vida con mayores probabilidades de éxito.

Según Bisquerra y López (2007) tener adecuadas competencias emocionales tiene resultados positivos, tanto en el ámbito personal (relaciones familiares, sociales y salud) como educativo y laboral; es por ello por lo que la educación emocional se hace cada vez más necesaria y se conoce que facilita una mayor satisfacción con la vida.

Las fortalezas son otro punto clave dentro de la Psicología positiva, se definen como rasgos o características psicológicas que se presentan en distintas situaciones y a lo largo del tiempo teniendo consecuencias positivas y, por ende, previenen de problemas de salud física y/ o emocional (Francoise Contreras, 2006) Las fortalezas tienen que ver con la entereza, la resistencia y la solidez de cada persona para enfrentar cualquier situación. Las fortalezas contribuyen a un desarrollo óptimo a lo largo de la vida y por ende se denominan un concepto multidimensional. El desarrollo de estas es en base a la experiencia de cada persona, de situaciones que incluyen obviamente emociones positivas y negativas y por ende dejan lecciones, implican también poner la capacidad de servicio hacia los demás, hacia la familia, escuela o trabajo.

Peterson y Seligman (2004) identificaron veinticuatro fortalezas del carácter, agrupadas en seis virtudes, como podemos ver a continuación, que serían como las características principales del carácter, siendo las fortalezas las manifestaciones psicológicas de la virtud:



- Conocimiento y sabiduría: creatividad; curiosidad; mente abierta; pasión por aprender; perspectiva.
- Coraje: valentía; persistencia; integridad; vitalidad.
- Humanidad: amor; generosidad; inteligencia social.
- Justicia: civismo, justicia; liderazgo.
- Moderación: perdón y compasión; humildad; prudencia, autocontrol.
- Trascendencia: apreciación de la belleza; gratitud; esperanza; humor; espiritualidad.

Peterson y Seligman (2004), señalan los criterios por los que se define una fortaleza: debe ser reconocida en todas las culturas y contribuir a la satisfacción y realización personal, debe ser un rasgo, poseer cierto grado de generalización y estabilidad; debe ser observable y evaluable; debe ser diferente de otras fortalezas; debe existir en la población como modelo a seguir. Según lo que mencionan estos autores las fortalezas deberían ser reconocidas principalmente por uno mismo, y asimismo contribuir a reconocer las fortalezas de otras personas, siendo instituciones asociadas al desarrollo de dichas fortalezas, en el ámbito social.

El optimismo por ejemplo es una de las fortalezas más estudiadas y que más bienestar genera en las personas (Lyubomirshy, 2001; Peterson, 2000), haciendo referencia a la creencia estable de que sucederán cosas positivas y a la habilidad de sacar lo mejor de las experiencias vividas, siempre desde la visión realista de las cosas y no desde la negación o la ceguera propia de un optimismo desmesurado o que huye de la realidad. Estos autores hacen referencia a que una de las fortalezas más importantes de los individuos es el optimismo, que pensar de manera positiva ante una situación hará que sucedan mejor las cosas, o por lo menos te dará la habilidad de actuar de la mejor manera en caso de que llegara a ocurrir algo adverso a lo que tenías pensado, pero pensar positivo siempre dará resultado que cosas positivas pasen.

La psicología positiva en su objetivo de estudiar científicamente el bienestar y los aspectos positivos del ser humano tiene en cuenta, en sus estudios, que existen dos conceptos que definen el término de bienestar, dos perspectivas que aluden a dos antiguas orientaciones filosóficas (Vázquez, et al., 2009).



- Bienestar hedónico: este tipo de bienestar se manifiesta a través de la búsqueda de experiencias placenteras y positivas al mismo tiempo que buscan reducir las experiencias negativas. Dentro de la psicología está asociado al término de bienestar subjetivo pues puede generar habituación ante el placer, pero no conseguir un verdadero aprendizaje de experiencias positivas. Es un tipo de bienestar que te hace sentir bien, que conlleva emociones positivas pero que no tiene una lección o un aprendizaje que puedas ocupar después.

- Bienestar eudamónico: Este tipo de bienestar se obtiene desde la congruencia entre lo que hacemos y los valores más profundos del ser humano, dotando de sentido y plenitud la vida. Ryff y Singer (1998) consideran en esta línea que la felicidad o el bienestar psicológicos no sería tanto un objetivo a alcanzar como el resultado de vivir “sanamente”, es decir, en base a unos valores y fortalezas que nos permiten un verdadero desarrollo humano. El eudonismo es el goce o el disfrute de un modo de ser por el cual se alcanza a felicidad y por ende se puede vivir pleno y “sanamente”.

Una adecuada salud psicológica o bienestar emocional implica, según Park et al. (2013) experimentar más sentimientos positivos que negativos, hacer uso de las fortalezas, participar en actividades y tener un propósito en la vida. Según esta visión, no tener problemas no significa tener salud, se puede tener un adecuado funcionamiento en la vida aún con la existencia de algún problema. A lo largo de la vida nos vamos a encontrar con dificultades que desestabilicen nuestro equilibrio, pero depende de nosotros como enfrentar cada situación, se trata de poner más atención en las fortalezas y recursos para permitirse desarrollar más de sí mismo en problemas incluso a futuro.

Las personas que tienen mayor bienestar son más optimistas, resilientes y con mayor habilidad para tener relaciones interpersonales conocen sus cualidades y trabajan en su desarrollo para conseguir una vida más satisfactoria.



Todos los profesionales deberían poseer bienestar emocional para realizar mejor su trabajo, los organizadores de eventos sociales son personas que carecen de bienestar emocional por el exceso de estrés y ansiedad, pero a lo largo de este capítulo tendremos recomendaciones para tener una adecuada salud mental.

3.4 Necesidades del ser humano

El ser humano tiene distintas necesidades básicas para sobrevivir, una necesidad se puede definir como una carencia o algo indispensable para un estado de bienestar, el bienestar como lo vimos anteriormente se trata de la salud mental de una persona.

Maslow estableció una serie de proposiciones sobre las necesidades humanas que se concretan de la siguiente manera:

Figura 4

Pirámide de necesidades de Abraham Maslow



Fuente: academia.edu

Según Abraham Maslow las necesidades de las personas están jerarquizadas según su importancia, como se puede observar en la figura las necesidades fisiológicas ocupan un espacio mayor y se imponen con más urgencia en el individuo. (Vázquez, Valbuena, 2010) Esta jerarquización se debe a que las necesidades fisiológicas en su mayoría son vitales, la carencia de estas podría provocar un desajuste en el bienestar del individuo.

Maslow estudió las siguientes necesidades:

1. Necesidades fisiológicas

Son necesidades básicas para poder existir, por ejemplo: respiración, alimentación, sed, sueño, vestimenta, cobijo, sexo, etc. Son localizables en lugares específicos del cuerpo humano y



apremian por su carácter repetitivo. Se denominan también como homeostáticas, porque contribuyen al equilibrio del estado corporal. (Vázquez, Valbuena, 2010)

Estas necesidades son carencias del cuerpo humano que sin ellas no podríamos sobrevivir, tan básicas como respirar y que no solo generan un equilibrio corporal sino también bienestar, salud física.

2. Necesidades de seguridad

Esta necesidad se emplea a partir de la inseguridad que genera la propia sociedad, los individuos generan más ingresos para conseguir más dinero y hacer frente a peligro y amenazas que probablemente sólo estén en su imaginación.

La publicidad explota este aspecto del ser humano. (Vázquez, Valbuena, 2010) puesto que hay productos que la gente puede consumir para sentirse mejor y ahuyentar el miedo. Se trata de cuidar la integridad física, de tener empleo, de generar recursos, de salud y de mantener la moral.

3. Necesidades sociales

(Llamadas también de pertenencia al grupo de amor). Cuando hombres o mujeres tienen un grado de seguridad que es aceptable, o precisamente para lograrlo si no lo tienen, se asocian en grupos. El mayor miedo que siente una persona es el temor por quedarse solo. Compartir sus alegrías y horas malas exige la compañía de otras personas. Si, además desea convivir y transmitir la vida satisfaciendo también necesidades fisiológicas establece una relación permanente con otra persona del sexo opuesto. (Vázquez, Valbuena, 2010) Satisfacer esta necesidad es para crear nuevos vínculos afectivos con personas de tu entorno social, hacer nuevas amistades con personas a las que les tengas afecto, y conocer a la persona con quien puedas compartir la vida y poner intimidad.

Las personas por naturaleza son seres sociales, como hemos visto a lo largo de este estudio llegar a un estado de soledad, soledad emocional, es una parte controversial para



cualquier persona porque no están cubriendo parte de sus necesidades fisiológicas y sociales al estar dentro de un espacio en el que no entra nadie más, si bien hemos estudiado, puede ser de manera positiva o negativa, pero la soledad impide tener contacto con el exterior, el enlace con grupos o incluso tener un vínculo amoroso.

4. Necesidades de estima

Tanto dentro y fuera de la familia, las personas quieren que los demás reconozcan sus esfuerzos. Eric Berne habla de la “caricia” como la unidad básica de la interacción social. Claude Steiner ha estudiado a fondo lo que él denomina “economía de las caricias”. La no satisfacción de las necesidades de estima lleva a tener desdibujada la propia identidad, a dudas profundas sobre el sentido de la acción y a un sentimiento de futilidad, que pueden conducir al suicidio. (Vázquez, Valbuena, 2010) La familia es un punto clave en la formación de la autoestima y en la formación de la identidad de una persona, la familia es un núcleo que atiende a las personas desde cero. Desde el punto cero es que se aprende a como querer y respetar a otras personas y como se siente el amor incondicional que alguien más te puede dar, como el amor de tus padres y de tus hermanos.

En esta necesidad se habla de lo importante que es satisfacer la necesidad de socializar para no romper con vínculos importantes para tener satisfecha la necesidad de estima y de ser reconocidos no sólo a nivel nuclear sino a nivel social para no perder no sólo la identidad sino también el sentido de vida.

La explicación de muchos fracasos escolares reside en la ausencia de refuerzos positivos. Los niños que ven reconocidos sus méritos y no únicamente criticados sus defectos pueden encontrar el mundo pleno sentido. Cuando esas personas crecen perdonarán a toda aquella persona que se dedica a potenciar lo positivo de los demás y serán inclementes con quienes sólo se fijan en lo negativo y con quienes hunden la moral del grupo. (Vázquez, Valbuena, 2010) Hablamos de que la autoestima se forma en la infancia, son los padres, nuestro núcleo quien lo forja, de ahí depende como vaya tomando sentido la vida de una persona, si es positivo o negativo que repercute a lo largo de toda su vida.



5. Necesidades de conocer y comprender

Explorar, conocer, comprender y crear las necesidades hasta aquí presentadas exigen sistematizar el mundo que nos rodea. (Vázquez, Valbuena, 2010) Desde la infancia se tiene como objetivo explorar, conocer, aprender y comprender, después de esto se procede a adaptarse y a crear hábitos propios que se generan con el tiempo.

Quienes no tienen satisfecha esta necesidad no tienen estructurada su vida, porque carecen de un criterio para sistematizar la gran sobrecarga de informaciones y datos que llegan a su cerebro.

Por ejemplo, los testimonios de expertos, la explicación de los procesos de fabricación de un producto determinado, los pasos hasta que llega manos de una persona un servicio concreto, son algunas de las modalidades que la publicidad emplea para satisfacer esas necesidades. (Vázquez, Valbuena, 2010) De acuerdo a lo que mencionan Vázquez y Valbuena sobre esta necesidad se refiere a que desde la infancia las personas van explorando, conociendo y de esa manera van aprendiendo y comprendiendo desde pequeños a grandes conceptos, no todos los niños son autodidactas, los que no lo son van aprendiendo durante el proceso, durante diferentes etapas y de esta manera también se van adaptando a diferentes sistemas de aprendizaje para de esta manera evolucionar su conocimiento, lo que le servirá en futuras etapas de su vida.

6. Necesidades estéticas

Vázquez y Valbuena (2010) mencionan que muchos hombres y mujeres sienten necesidad de orden, simetría y belleza en todo lo que captan. Por eso, miles de anuncios presentan seres humanos, objetos y paisajes bellos y armónicos. Hoy en día la sociedad impone ciertos estereotipos que la población le da la importancia que no debería, tomando en cuenta que no toda la población tiene los mismos recursos económicos o sociales, pero se dejan llevar por la falta de amor propio que no los hace tener un estilo propio, o algo que los haga sentir seguros hacia su persona.

*Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.*



Esta necesidad tiene que ver con los estereotipos, cada necesidad que explica Maslow tiene que ver con cada etapa de la vida de las personas, en una edad determinada las personas se preocupan más por la estética en las cosas e incluso en su misma persona.

7. Necesidades de autorrealización

Quienes tienen un mundo interior de valores elevados y una imagen muy consistente sobre sí mismos son capaces de sacrificar la satisfacción de gran parte de las necesidades anteriores o de transformarlas al servicio de una vocación. De acuerdo con lo que mencionan Vázquez y Valbuena (2010) Estas personas tienen el centro de su actividad dentro de sí mismos y su independencia ante los estímulos del ambiente demuestra un grado elevado de libertad interior.

Satisfacer esta necesidad te permite tener más confianza, respeto hacia a ti y respeto por las demás personas y llegar a la cima del éxito, personal o laboral.

Llegar a la cima de la pirámide según Maslow es la autorrealización personal de una persona, lo que se puede observar a lo largo del estudio que Abraham realizó con su pirámide de Necesidades es que el ser humano tiene una serie de necesidades no sólo físicas, que nos funcionan como base para tener un equilibrio y bienestar sino también sociales y de afecto, que nos ayudan a mantener la mente sana, socializar, crear vínculos afectivos para evitar la soledad emocional, la necesidad de la estima es muy importante, el ser reconocido para también no perder el autorreconocimiento y llegar bien a una autorrealización personal, si bien para muchas personas la independencia es parte de la autorrealización no debería pasar por la soledad emocional, no se debería no tener vínculos afectivos, grupos sociales o abstenerse a crear un vínculo amoroso y evitar formar un nuevo núcleo.

La pirámide de Maslow engloba todas las etapas de la vida de un ser humano, desde la niñez, desde que se forma el autoestima, la formación de conocimientos y nuevos conceptos hasta la juventud y edad adulta cuando se debería llegar a la autorrealización, no siempre se



cubren con éxito todas las necesidades, no todas las etapas de todas las personas tienen que ser iguales, cada persona vive su proceso y cada persona tiene una historia de vida, escalando esta pirámide de Abraham es que van surgiendo problemas de necesidades no satisfechas que van a repercutir en alguna otra etapa de la vida, pero que no es un problema si se sana a tiempo con ayuda de un experto.

3.5 Inteligencia emocional

La inteligencia emocional es un concepto definido por Mayer como una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. De esta manera se puede usar esa información para guiar la forma de pensar y de comportamiento. (Mayer, Salovey 1990) Pero es importantes destacar que no es lo mismo emociones que sentimientos, la emoción es una respuesta automática a un estímulo y en cambio el sentimiento es la interpretación de esa emoción en base a muchos factores como creencias, experiencias o personalidad.

Dentro de los orígenes del concepto cabe señalar que en 1983 Howard Gardner en su libro *Inteligencias múltiples: la teoría practica* introdujo la idea de que los indicadores de inteligencia, como el cociente intelectual no explican plenamente la capacidad cognitiva, porque no tienen en cuenta ni la “inteligencia interpersonal” (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) ni la “inteligencia intrapersonal” (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios). (Mayer, Salovey 1990) La inteligencia emocional es una de las inteligencias más importantes que una persona debería poseer, es una habilidad que aporta y ayuda a regular las emociones de cada individuo.

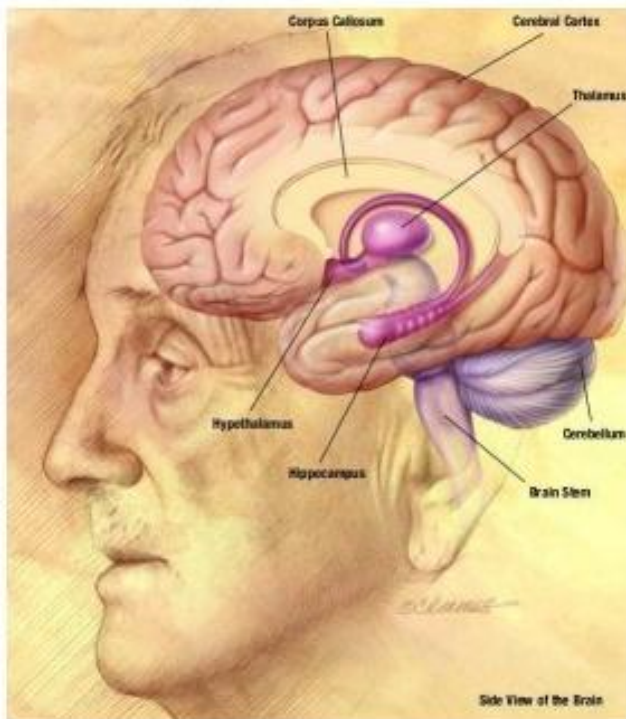
Los organizadores de eventos sociales son personas que a lo largo de su vida han sido personas poco estables emocionalmente, suplen ansiedad, sufren de estrés, son personas complacientes y de eso se trata su trabajo, de complacer a un cliente, de llenar las expectativas de

una persona en un día muy importante, pero ¿qué pasa cuando el organizador de eventos sociales pasa por un mal momento de su vida personal/emocional y tiene que estar al frente de tal evento importante para la vida de otras personas (que por supuesto ya le pagaron)? Lo que sucede es lo siguiente, no son personas que se van a ir a mitad de un evento, no son personas que van a llorar mientras mínimo no haya salido una de las partes más importantes de un evento como lo es el banquete, tienen la habilidad de canalizar la emoción por un momento, pero el costo puede ser más estrés.

La inteligencia emocional les permite asimilar lo que está pasando y comprender pero que tal vez no es el momento de dejarse llevar por las emociones y entonces lo canalizan.

Figura 5

Esquema del cerebro



Fuente: academia.edu

*Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.*



Para comprender el poder de las emociones sobre la mente pensante y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón se debe considerar la forma en que la evolucionado el cerebro.

La región más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo y se comparte con todas aquellas especies que disponen del sistema nervioso, aunque sea muy rudimentario. De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el neocórtex. El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que este sea una derivación de aquel, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento. (Mayer, Salovey 1990)

Conocer el esquema del cerebro nos permite ampliar nuestro conocimiento y comprender la importancia de la relación entre el cuerpo y la mente, el cerebro es una parte muy importante del cuerpo de cada ser humano.

Las opiniones inconscientes son recuerdos emocionales que se almacenan en la amígdala. El hipocampo registra los hechos puros, y la amígdala es la encargada de registrar el clima emocional que acompaña estos hechos. (Mayer, Salovey 1990) O sea que el hipocampo es una pieza clave y fundamental por ejemplo para reconocer el rostro de una persona en específico, pero es la amígdala la que se encarga de agregar el clima emocional de que si esa persona te agrada o no o sea que son dos sistemas de registro, uno para hechos ordinarios y otro para los recuerdos con carga emocional.

La amígdala es capaz de examinar una experiencia presente y la compara con un hecho que sucedió en el pasado utilizando un método asociativo equiparando situaciones por el mero hecho de compartir unos pocos rasgos característicos similares haciendo reaccionar con respuestas que fueron grabadas (guardadas) mucho tiempo atrás, que a veces incluso resultan ser obsoletas.



De acuerdo con esta información podemos incluir que por estos dos sistemas en nuestro cerebro tenemos memoria de hechos o personas y es la amígdala la que se encarga de darle la emoción a cada situación que se recuerda o que asocia un hecho presente con uno similar que haya sucedido en el pasado.

La inteligencia emocional está basada en como cada ser humano vive sus emociones, según Myriam Muñoz hay cinco emociones básicas que desde su punto de vista destacan y que son las reacciones primitivas que el ser humano comparte con los mamíferos, con la diferencia de que los humanos son conscientes de ellas, se sabe lo que se siente. Tales emociones cubren objetivos de supervivencia, manejo de sentimientos básicos (MATEA). (Mayer, Salovey 1990)

Miedo: Su objetivo es protección y cuidado

Afecto: Su objetivo es la vinculación.

Tristeza: su objetivo es el retiro (el alejarse de una situación).

Enojo: Su objetivo es la defensa.

Alegría: Su objetivo es la vivificación.

MATEA describe que no se siente por sentir, la vida mueve a las personas, las personas sienten y por ende actúan de cierta manera como mecanismo de defensa la mayoría del tiempo como método de supervivencia.

La inteligencia emocional según Daniel Goleman permite:

-Tomar conciencia de las emociones.

-Comprender los sentimientos de los demás.

-Tolerar las presiones y frustraciones que se soportan en el trabajo.

-Acentuar la capacidad de trabajar en equipo.



-Adoptar una actitud empática y social que brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

-Participar, deliberar y convivir con todos desde un ambiente armónico de paz.

La inteligencia emocional como Daniel Goleman dice se trata de ser más empático con las personas del medio, de la tolerancia a la frustración en el trabajo y la capacidad de socializar y ser profesional para trabajar en equipo, tener una mejor actitud para poder vivir en paz y en armonía con las personas que los rodean.

En general no todas las personas tienen la habilidad de tomar conciencia de sus emociones y de canalizar las mismas en un momento determinado, la mayoría de organizadores de eventos sociales poseen esta habilidad, son personas entregadas y comprometidas con su trabajo, las bodas por lo general son eventos con muchas emociones de por medio y como hemos visto a lo largo de este estudio no siempre los event planners tienen pareja estable o simplemente no tienen pareja, pero deben tomar conciencia de sus emociones para que esa situación no sea un problema para desarrollar su trabajo.



3.6 Guía del bienestar emocional

Para terminar con este estudio terminaremos con una guía del bienestar emocional, el bienestar emocional se entiende como un estado de salud mental que contribuye a que los seres humanos presenten sentimientos de optimismo, confianza, compromiso, felicidad y sensación de satisfacción con uno mismo. (Pérez et al., 2019) Esta guía es un recordatorio de que el bienestar emocional es un factor importante para poder tener balance como persona y si hay bienestar emocional tendrás una buena salud física, un equilibrio.

1. Aprende a hablar de ti a las demás personas.

Intenta identificar y expresar tus sentimientos. Es una forma de conocerse y de que te conozcan.

La función motivacional de las emociones es evidente: dirigen la conducta y le dotan de energía.

Por ejemplo, la ira facilita las reacciones agresivas y defensivas que serán muy intensas en caso de encontrarse en peligro. (Pérez et al., 2019) En este punto volvemos a la inteligencia emocional, es importante saber identificar las emociones y hablar de sí mismo con otras personas, la inteligencia emocional permite percibir, valorar y expresar las emociones con exactitud.

Según Reeve (2010) las emociones comunican cómo nos sentimos y regulan la manera en la que las demás personas reaccionan ante nosotros. A través de posturas, gestos, vocalizaciones y expresiones faciales, nuestras experiencias internas son comunicadas.

Para que esta comunicación sea positiva, es necesario que tanto tú como otras personas expresen lo que sienten, piensan y desean de forma clara y sin perjudicar al otro, es decir, es necesario comunicarse con asertividad. (Pérez et al., 2019) Es necesario comunicar a los demás



como nos sentimos y lo que pensamos, pero de una buena manera, de manera asertiva, si hay algo que nos molesta o nos afecta es necesario informar a los otros lo que sucede y hablar de nosotros, de cómo nos afecta y como se podría resolver.

2. Conócete, reconoce tus fallas y limitaciones.

Sé consciente de tus fortalezas y potencialidades. La perfección no existe.

El autoconcepto es el sistema de creencias que la persona posee respecto a sí misma.

Fitts (1972) un autor en el estudio del autoconcepto propone responder las siguientes preguntas para indagar en la dimensión personal del autoconcepto:

¿Cómo te ves a ti mismo/a?

Componente emocional.

¿Hasta qué punto te consideras una persona honrada?

Componente ético.

¿Hasta qué punto te consideras una persona honrada?

Componente relativo a la autonomía.

¿Cómo ves tus logros alcanzados?

Componente relativo a la autorrealización personal.

Es probable que haya resultado complejo contestar algunas de estas preguntas. Llegar a conocerse a uno mismo, es decir, alcanzar el autoconocimiento no es una tarea fácil. Sin embargo, como afirmó Shakespeare; De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo. (Pérez et al., 2019) De acuerdo con lo que mencionan estos autores la importancia de conocerse a uno mismo es indispensable, no sólo el autoconocimiento sino el reconocimiento de uno mismo, el darle valor a lo que somos y a lo que hacemos. Para mostrar



también más seguridad en nosotros mismos y darnos más amor del que otras personas puedan darnos y reconocer nuestro valor como personas antes que otras personas.

3. Regula tus emociones, canaliza tu rabia y agresividad.

No te dejes llevar por el momento ni guardes rencor; Analiza y respeta otras posturas. No permitas que el estrés te bloquee.

El proceso de regulación emocional es una de las habilidades del modelo de inteligencia emocional de Mayer y Salovey (1997) implica la habilidad de la persona de modular sus emociones y modificar su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social. (Pérez et al., 2019) Es una habilidad que pocas personas poseen, pero es indispensable regular las emociones para poder tener una comunicación asertiva y no decir ni actuar de manera impulsiva.

En la vida de un event planner es indispensable saber regular emociones porque siempre hay situaciones que no tienen control, el clima, los accidentes, etc., entonces es necesario tener esta habilidad para crear las mejores estrategias e idear un plan b siempre para tener una solución al cliente, porque a pesar de planear, coordinar y diseñar, no siempre las cosas tienen un efecto lineal, como hemos comentado se viven diferentes emociones a lo largo de este proceso por eso también es importante no dejarse llevar por la rabia y la agresividad sino reaccionar todo el tiempo de manera asertiva, eso te permite pensar con claridad qué hacer y no actuar de manera impulsiva o decir algo que no querías.

4. Quiérete, valora diariamente tus logros y los aspectos positivos.

Desarrolla una imagen positiva de ti mismo/a. Sé optimista en la medida de lo posible.

El autoconcepto y la autoestima son dos conceptos que tienen una relación muy estrecha y que a menudo se utilizan de manera intercambiada, sin embargo, tienen un significado diferente.

La autoestima puede definirse como la suma de un conjunto de juicios acerca del propio valor y competencia en diferentes dominios, por ejemplo, el aspecto físico, personalidad, la manera de relacionarse con los demás, la sexualidad, etc. A diferencia del autoconcepto que es el



conocimiento que se tiene sobre quiénes somos y cómo somos. (Pérez et al., 2019) Ambos conceptos nos permiten hacer frente a eventos estresantes que pudieran ocurrir, una alta autoestima protege, teniendo una valoración del autoconcepto y una alta autoestima mejora la salud mental y bienestar emocional. Transmitimos una mejor vibra y una mejor versión de nosotros mismos al entorno y asimismo mejora incluso la salud física, la autoestima es esencial en el desarrollo personal, social y laboral proporcionando mayor seguridad y confianza.

El bienestar emocional es más bien la salud mental de una persona, tener salud física y mental es parte del amor propio de cada persona, de cuidarse, quererse y valorarse a sí mismo.

Los seis pilares de la autoestima son: La conciencia, la aceptación, la responsabilidad, la autoafirmación y la integridad.

5. Busca actividades con las que disfrutes

Haz deporte, escucha música, ayuda a otras personas o participa en ONGs (organizaciones no gubernamentales sin ánimo de lucro). Abre tu mente y muestra ilusión por aprender.

El tiempo libre y el ocio debes ser aspectos importantes en tu vida. El tiempo libre se refiere a la cantidad de tiempo liberado de obligaciones. El ocio, sin embargo, se refiere a las actividades o prácticas que se eligen libremente por parte de la persona, las cuáles satisfacen sus necesidades individuales y le sirven para el propio crecimiento y desarrollo personal. (Pérez et al., 2019) El tiempo de calidad para consigo mismo es muy importante, se deben definir y organizar bien los tiempos de trabajo para poder tener tiempo libre y momentos de ocio. Separar la vida personal del horario laboral, el tiempo de calidad aplica para estar con las personas más cercanas y la familia e incluso tener la oportunidad de poder ayudar a alguien más o a personas que más lo necesiten es salir también de la rutina y tener una buena acción del día.

Las actividades de ocio pueden ser de diferentes tipos, por ejemplo:



- Asociativas: en las que la interacción y participación social son claves; en esta categoría se encuentra, por ejemplo, la labor de las asociaciones o las acciones de voluntariado.
- Formativas, en las cuáles están orientadas a conseguir un fin educativo, por ejemplo, las conferencias, debates o tertulias a las que se puede dedicar tiempo libre.
- Culturales, las que permiten descubrir, recuperar y participar de la cultura como algo vivo; como el teatro, la música, el cine, la radio, exposiciones, las visitas a museos, etc.
- Plásticas, que se encargan de potenciar la expresión creativa y las destrezas manuales, como por ejemplo la fotografía, la cerámica o los talleres de iniciación artística.
- Lúdico- deportivas: relacionadas con la aventura, el juego, los deportes o las actividades al aire libre.

Es super importante hacer actividades que salgan por completo de la rutina diaria, que despejen un poco la mente del estrés y para evitar la ansiedad, como terapia ocupacional, las actividades al aire libre, hacer ejercicio, tomar clases de algo interesante para aprender a hacer algo nuevo, permite también conocer a nuevas personas o incluirse en actividades de voluntariado para ayudar a otras personas son actividades que te permiten sentirte bien contigo mismo.

6. Fija propósitos en la vida

Proponte metas realistas y trata de llevarlas a cabo, te hará sentir bien.

Un propósito es un objetivo que da sentido a nuestra existencia. Los propósitos vitales representan la manera en que cada persona percibe el mundo que le rodea, dan sentido a su vida pasada y presenta cuya consecución debe ser evaluada para conseguir mejorar fortalezas y crecer



personalmente. (Pérez et al., 2019) El propósito de la vida es difícil de encontrar cuando una persona se siente perdida en el camino, cuando obviamente no tiene bien claros sus objetivos, además no todas las personas piensan de la misma manera, hay quienes se fijan metas a corto plazo cada determinado tiempo para llegar a su meta a largo plazo, depende un poco de la organización de todos los ámbitos de la vida, de tener un equilibrio tanto personal como social y laboral. Pero es importante fijar metas para ir superando pequeños retos personales que te hagan trascender personalmente, encontrar el sentido de vida no es complicado, es cuestión de hacer una introspección y saber lo que queremos. Para llegar a la cima de la pirámide de Maslow es indispensable fijarse metas a corto, mediano y largo plazo e ir superando retos personales y después llegar a la autorrealización y no sólo una vez sino las veces que sean necesarias o las veces que tú necesites, superando un récord personal, superándote a ti mismo cada vez como persona.

7. Relaciónate, conéctate.

No te aísles. Enríquécete con nuevas amistades. Protégete de las personas que creas que son dañinas para ti.

El ser humano para su desarrollo depende de un contexto familiar, social y cultural. Las relaciones entre individuos son, por lo tanto, un aspecto fundamental de nuestra naturaleza humana. En este sentido un aspecto que debes tener presente y cuidar es tu red de amigos o estructura social. La estructura social se refiere a la red de personas que se relacionan con una persona, comparten los espacios y generan interacciones mutuas de cooperación. (Pérez et al., 2019) La estructura social se refiere también a la red de apoyo, a el círculo en el que cada persona se siente a gusto y en confianza, que es también de gran importancia para el crecimiento personal, el apoyo, el sentirse apoyado y reconocido por otros que vibran en la misma sintonía, es importante alejarse de todas aquellas personas que tienden a sentir envidia de los logros y del crecimiento profesional, el celo profesional está fuera de contexto a lo que es una verdadera red de apoyo o amistad, esas personas deberían estar fuera de tu círculo social.



Conecta con personas que tengan las mismas ganas, las mismas metas (no precisamente las mismas), las mismas ganas de crecer y de superarse, que te reconozcan y te admiren por lo que haces, que te respeten, que te quieran y te cuiden, que fluyan igual que tú en tu entorno, conecta con personas capaces de brindarte conocimientos sobre su experiencia de vida, que no sientan miedo de que tu puedas superar lo que ellos son hoy en día. Conecta con personas profesionales amantes de su trabajo con el misterio resuelto de como no complicarse la vida.

8. Ten un estilo de vida saludable.

Cuida la salud física.

Haz deporte, aliméntate bien, duerme suficiente y evita dañar tu salud con el consumo de sustancias tóxicas.

Cuidar la salud debe ser una tarea prioritaria. Es importante mantenerla y, en la medida de lo posible potenciarla. Esto supone revisar nuestra forma de vivir, hábitos, en definitiva, el estilo de vida. (Pérez et al., 2019) La salud física es tan importante como la salud emocional de cada persona, el bienestar emocional lleva a tener salud física, es por eso por lo que un estilo de vida saludable ayuda a tener un balance en la vida cotidiana, implementar la actividad física, ejercicios de gimnasia cerebral y una buena alimentación ayudarán a tener un mayor equilibrio.

La salud física proviene de una mente saludable y no solo de alimentarse y ejercitarse sino también de evitar consumir sustancias tóxicas que son nocivas para la salud. El consumo excesivo de sustancias que provocan adicciones viene de un asunto no resuelto con el objeto transicional (y al mismo tiempo tiene que ver con el apego) a lo largo del tiempo ha sido sustituido por una sustancia. Satisfacer la pirámide de necesidades de Maslow y mantener la mente sana hará evitar dañar tu cuerpo y tu mente con adicciones.

9. Acepta los reveses de la vida

El sufrimiento forma parte de la condición humana. Rectifica y aprende de tus errores o de las lecciones de vida eso te hará fuerte. Sé flexible con los contratiempos y cambios que



surjan. Busca alternativas y toma perspectiva. Todo ser humano se encuentra con obstáculos, experimentamos sufrimiento, enfrentamos adversidades y circunstancias difíciles y complejas a lo largo de nuestra vida. Son circunstancias o condiciones ambientales que amenazan, desafían exceden o dañan las capacidades psicológicas o físicas. (Pérez et al., 2019) No todo en la vida siempre va a ser como lo planeaste, siempre surgen situaciones adversas que no tienen control humano, como lo mencionamos antes en este estudio, los organizadores de eventos sociales se cruzan con obstáculos que pueden perturbar un poco su centro, pero depende de ellos o de cada persona tomar las mejores decisiones para afrontar un mal momento.

10. Si la situación te supera y te desborda, pide ayuda.

A familiares, amigos, al profesorado, en el servicio a orientación o al personal de ayuda psicológica o médica. Los problemas no tienen una única solución.

La evaluación del ser humano no se entiende sin la cooperación entre las personas. Los conocimientos actuales, los avances tecnológicos y la sociedad de hoy en día no pueden entenderse sin las conductas de colaboración, comunicación y ayuda de unos seres humanos con otros. Saber reconocer los propios problemas y acudir a familiares, amistades, conocidos/as y/o profesionales para que puedan ayudarnos es, son duda alguna, una virtud. (Pérez et al., 2019)

La red de apoyo de cada persona es su círculo social, amigos, familia, pareja, compañeros, etc., no siempre se puede tener todo bajo control y pedir apoyo o delegar es algo que todos deberían hacer, no te hace débil o insuficiente, no dudes nunca de tus capacidades ni tus virtudes, tú puedes con todo, pero no con todo a la vez.



Conclusión



Conclusión

En conclusión, puedo mencionar que para curar la neurosis se requiere explorar y sacar a la luz con valentía los conflictos de la persona para que con ayuda y apoyo del terapeuta pueda superarlos con paciencia y responsabilidad, aquella persona tendrá que descubrir, aceptar y aprender a convivir con las verdades más crudas de sí mismo y de su entorno, tendrá que llorar hasta la última lagrima, gritar hasta la última rabia y abandonar su último sentimiento de culpa superando así sus viejas resistencias infantiles y solo entonces la felicidad comenzará a entrar en su vida.

La Neurosis es demasiado sufrir y está comprobado que todos la padecemos en algún momento de nuestra vida solo que en unos casos son más graves que otros todo depende de la persona que sea y de las ganas de salir adelante que posea.

El estrés, es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

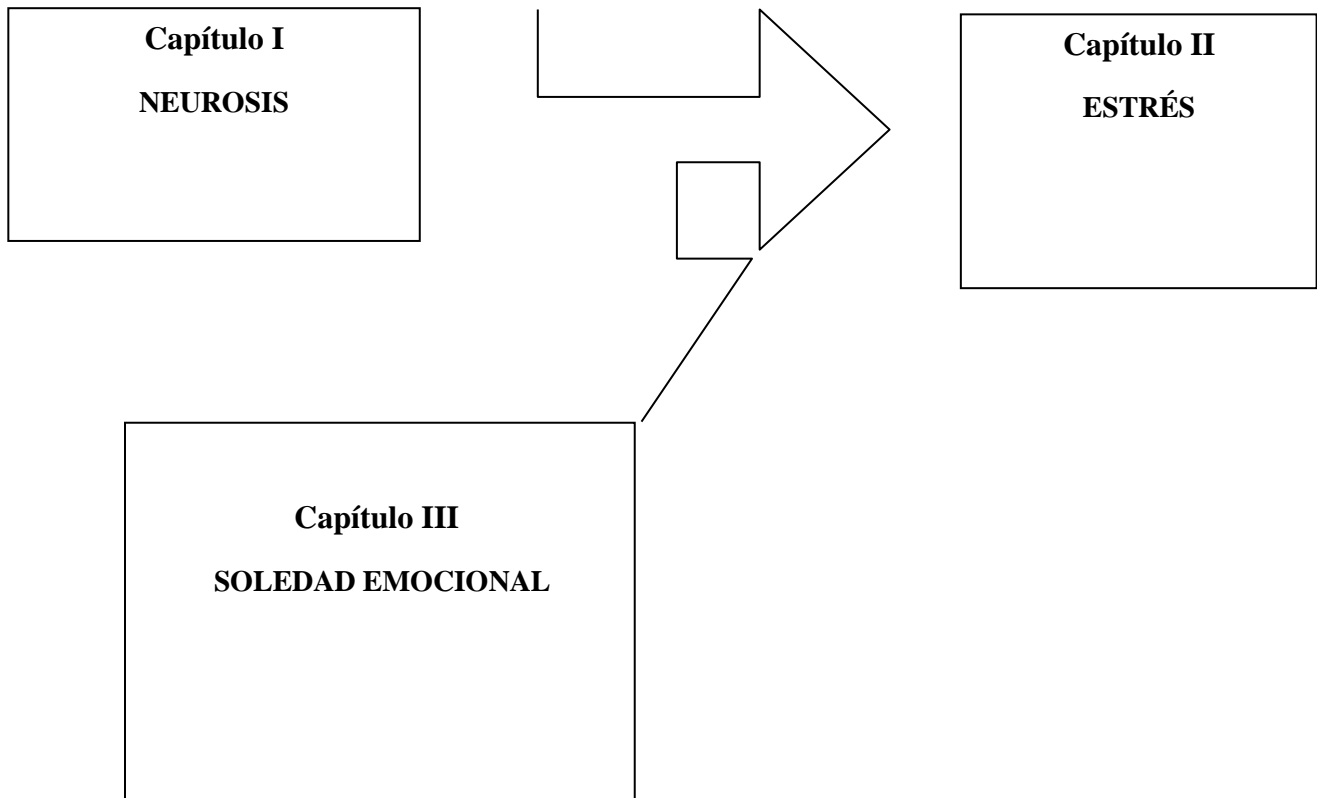
La soledad emocional es el resultado de la autorrealización de la que habla Maslow en su pirámide de necesidades, cada vez que una persona llega a la autorrealización logrando llegar a una meta pasa por un momento de soledad emocional y frustración, las personas a lo largo de su vida se fijan metas a corto y a largo plazo, por ende, las metas a largo plazo son sinónimo de una “autorrealización personal”, después de llegar a la cima de la pirámide de Maslow y no tener claro lo que viene después es un momento de vacío, de soledad, de pausa, la pirámide explica todas las necesidades que se tienen a lo largo de toda la vida, pero no explica la edad ni el orden, o si de alguna manera la pirámide pudiera convertirse en un círculo de nunca terminar.

Los organizadores de eventos sociales pasan por un sinnúmero de trastornos que al final del día terminan somatizando y llegan a la soledad emocional, el exceso de trabajo, la falta de valor hacia sí mismos, la baja autoestima los hace llegar a perder la percepción de sí mismos, por la insatisfacción de ciertas necesidades que deberían cubrir para tener un balance y bienestar emocional.

*Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.*



Esquema





Bibliografía

*Revista Cubana de psicología Vol. IV No.2 (1987).
Etiología de las Neurosis.*

*UNAM Global Notimex (2018) Universidad Nacional Autónoma de México.
Neurosis, un problema de salud que afecta por igual a adultos que a niños.*

*Psicología Iberoamericana Vol. 21 No.2 Universidad Iberoamericana, Ciudad de México (2013)
Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos.*

*Psicomed Mx. (2020) México.
¿Qué es la neurosis? Síntomas, causas y cómo manejarlos.*

*Ricardo Kirschbaum, Clarín (2016) Argentina.
Neurosis Prematrimonial.*

*Ivonn Bravo (2020) Podcast ¿Qué es la Gestalt?
¿qué es la neurosis?*

*Tania Ramón (2022), Podcast Despertar Quantum
Capítulo #381 Madurez vs Neurosis*

*Dr. Alexander Krouham – El podcast de Marco Antonio Regil (2022)
Episodio 242 Estrés, el daño que hace a tu cerebro y cuerpo*

*Dr. Oscar Eduardo Slipak, Revista Argentina neuropsiquiátrica. (1991)
Historia y Concepto de estrés*

*Enseñanza e investigación en psicología (2007) México
El concepto de Neurosis de William Cullen como Revolución científica.*

*IV congreso Internacional de investigación en psicología (2012) Universidad de Buenos Aires
Neurosis y ansiedad: antecedentes conceptuales, de una categoría actual.*

*Atención psicológica de la Universidad de Málaga (2018)
Conceptos básicos: ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?*

*CEDEPCA (2006)
La soledad y la desolación*

*Revista Boletín de psicología (2013)
Bienestar eudaemónico y soledad emocional y social*

Rincón científico (2008)

*Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.*



La soledad en el Anciano

P. Salovey, J Mayer. Imaginación, conocimiento y personalidad (1990)
Inteligencia emocional

María del Pilar Vázquez Muñoz, Felicísimo Valbuena de la Fuente, Universidad Complutense, Madrid, España (2010)

La pirámide de necesidades de Abraham Maslow

Peplau, L. A. y Perlman D. (1982). Perspectives on loneliness. En In L.A. Peplau y D. Perlman (Eds.). Loneliness, New York: Wiley.

Dra. Magdalena Gómez Díaz, Universidad Católica de Murcia, España (2016)
Psicología positiva y bienestar psicológico 17,18,20,21,25,27

Park, N., Peterson, C. y Sun, J.K. (2013). La psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. Terapia Psicológica, 31 (1), 11-19.

Almedom, A.M. y Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of PTSD anymore than health is the absence of disease. Journal of Loss and Trauma, 12, 127-143

Peterson, C., y Seligman, M.E. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.

Lyubomirshy, S. (2001). Why are some people happier than other? American Psychologist, 56, 239-249

Avia, M.D. (2008). El aprendizaje de la felicidad. Análisis y modificación de conducta, 34 (150-151), 169-190.

Vázquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia científica. Papeles del Psicólogo, 34 (2), 91-115.

Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad. México, DF: Urano.

Seligman, M.E. (2005). La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones B.

Castro Solano, A. (2010). Ensayo: Psicología positive: ¿Una nueva forma de hacer psicología? Revista de Psicología, 6 (11), 113-131.

Peterson, C. (2006). A primer in positive psychology. New York: Oxford University Press.

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.

Francoise Contreras, G.E. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. Revista Diversitas. Perspectivas en Psicología, 2 (2), 311-319.

Daniela Díaz Bahena.
Facultad de psicología.



Vázquez, C. (2009). El bienestar de las naciones. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva (pp.103-141). Madrid: Alianza Editorial.

Ryff, C.D., y Singer, B. (1998). The contours of positive human health. Psychological Inquiry, 9, 1-28.

Park, N., Peterson, C. y Sun, J.K. (2013). La psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. Terapia Psicológica, 31 (1), 11-19.