



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA

“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN CON  
PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PARA  
PACIENTES CON CÁNCER CERVICOUTERINO

# T E S I S

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

MARIANA GODOY MONROY  
CLAUDIA IVETH JIMÉNEZ RIVERA

JURADO DE EXAMEN

TUTOR: MTRA. MARÍA YOLANDA AGUIRRE GÓMEZ  
MTRO. MARCELO ÁLVAREZ CORDÓVA  
MTRA. JUANA BENGOA GONZÁLEZ  
LIC. PEDRO VARGAS AVALOS  
LIC. VICENTE CRUZ SILVA

MÉXICO

2008



Universidad Nacional  
Autónoma de México



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

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

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

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

## AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría agradecer primeramente a la vida por permitirnos llegar a este momento, a nuestra querida Universidad Nacional Autónoma de México y a la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza por todos los momentos agradables que nos permitió vivir, por todo el conocimiento que nos llevamos y por el privilegio de pertenecer a ella. También nos gustaría agradecer a los profesores que guiaron y orientaron nuestro camino profesional, a nuestro querido Maestro Luis del Villar, por todas sus enseñanzas para llegar a este momento, a nuestra querida maestra, amiga y directora de tesis, por la paciencia, el consejo, el regaño, y el cariño depositado, por ayudar a orientar nuestro trabajo, por estar siempre ahí para nosotras y por convertirse en una de las personas que más admiramos, muchas gracias Yola, a nuestro profesor de clínica porque gracias a él conocimos la programación neurolingüística, por todo su apoyo, por ser un gran maestro, amigo y estupenda persona, gracias Pedro, al profesor Marcelo, por su apoyo, consejo, y conocimiento brindado a este trabajo, por toda la dedicación que tuvo para el mismo, y por esta última lección que nos dio, profesor muchísimas gracias, a Juana Bengoa y Vicente Cruz, por sus valiosas apreciaciones y aportaciones a este trabajo, por su tiempo e interés, muchas gracias.

Me gustaría expresar mi profundo agradecimiento a las muchas personas que me han acompañado y apoyado para llegar a este momento tan especial en mi vida. Quisiera dar las gracias especialmente:

A JOSÉ GODOY:

Pa, por ser mi ejemplo a seguir, por compartir toda tú sabiduría, por inculcarme el amor al conocimiento, por impulsarme a dar más y ser la mejor, por ayudarme a ser la persona que hoy soy, por tú paciencia y apoyo incondicional, con todo mi cariño y admiración, gracias.

A SOCORRO MONROY:

Mami, por darme la vida y enseñarme a vivirla, por todo lo que me enseñaste con tú amor. Este logro no sería posible sin ti, este logro es pensando en ti y para ti, en tú memoria y en mi corazón, gracias.

A SANDY:

Que te puedo decir, que no te halla dicho antes, tan simple y complejo, como que no explicaría mi vida sin ti, tú me has acompañado siempre y en todo momento, eres mi compañera de juegos y de la vida, cómplice de toda alegría, por tú apoyo y amor gracias.

A ISRAEL:

Mi amor, sabes lo importante que eres para mí, tú eres parte de mi vida y de este logro, tu amor me ha inspirado para seguir, tu paciencia ha sido indispensable y tu dedicación admirable. Quisiera poder expresar todo lo que siento por ti, te amo como no lo puedes imaginar, gracias por estar aquí.

A ARES:

Por todo lo que me has regalado con tu presencia, el aprendizaje que he tenido desde tu llegada a mi vida, la sabiduría que me compartes con tu día a día, por ser mi inspiración y motor de todos mis logros, por enseñarme a redescubrir el amor, gracias por existir.

Me gustaría agradecer a todas las personas que contribuyeron en mi formación profesional y personal, a las personas que siempre han confiado en mí y que me han impulsado a seguir adelante, gracias por estar conmigo, por toda su paciencia, y cariño, quiero agradecer especialmente:

A CLAUDIO JIMÉNEZ:

Aun cuando el tiempo ha pasado, sigues estando presente en mi vida y mi corazón, porque con tu ejemplo me impulsaste a alcanzar esta meta, porque tu recuerdo mantiene vivo el amor que siempre te tendré, y aunque no recuerdo tu rostro y tampoco tu voz, tengo los relatos de mamá, que me permiten conocerte y comprobar lo mucho que me parezco a ti y lo orgullosa que estoy de que sea así, gracias papá por seguir formado parte de mis sueños, por estar conmigo en cualquier lugar y en donde quiera que te busque y en cualquier situación.

A MARÍA DE JESÚS RIVERA:

Mamita querida no podría decirte todo lo que significas para mí en solo unas líneas y lo mucho que agradezco a la vida que tú seas mi mamá, gracias mami, por ser mi corazón, mi fuerza por estar siempre conmigo, aunque no estés siempre de acuerdo con mis decisiones me has apoyado, gracias mami por trabajar siempre tan duro enseñándonos que hay que esforzarse para ser mejores, por enseñarme a no rendirme nunca ante nada, por tu preocupación, por todas las noches que nos pasamos platicando de todos los planes que teníamos, por ser la mujer fuerte, firme y de gran corazón que algún día espero ser, por quedarte siempre a mi lado, por tener siempre tiempo para mí, por preguntarme todos los días como estoy y como me fue, por regañarme de forma dura cuando es necesario, por adivinar mi pensamiento por compartir tristezas y alegrías, por ser mi mejor amiga. Gracias mamá.

### A JESÚS SALVADOR:

Disculpa que te llame con tanta propiedad, sabes lo importante que eres para mi hermanito, te quiero tanto, has sido, fuiste y serás mi mejor amigo, jamás me has dejado, siempre estás aquí para mi, siempre me has cuidado, aun sin que yo lo sepa, eres mi compañero de la infancia, mi compañero de juegos, me conoces tan bien, nos parecemos tanto, eres con la única persona que puedo hablar sin temor, porque sé que en el fondo pensamos igual, gracias hermanito por estar conmigo y por enseñarme tantas cosas, siempre he querido ser como tú, porque admiro tu inteligencia y tu habilidad para comprender todo, gracias por todas las noches que nos quedábamos platicando y discutiendo, extraño tanto esos momentos y creo que tu también, sé que puedo contar contigo en cualquier momento y eso me hace sentir bien, se que estas orgulloso de mis triunfos y sé también que me quieres tanto como yo te quiero a ti, gracias por ser mi hermano.

### A JOSÉ LUÍS RUIZ:

Por llegar en un momento tan importante en mi vida, por estar conmigo y apoyarme cuando lo necesito, por ser mi gran compañero y el amor de mi vida, por llenar mi vida con nuevos colores, por enseñarme a disfrutar de la vida, por comprenderme y por toda la paciencia que has tenido en estos dos años conmigo, muchas gracias, porque con tu sonrisa y tu mirada me has enseñado que el amor y la paciencia, ayudan a solucionar mejor los problemas, por ayudarme dándome el espacio y tiempo que necesite para este trabajo, contigo estoy aprendiendo cada días más, por ser un hombre de gran corazón, gracias por apoyarme por impulsarme a seguir adelante gracias mi amor, en verdad no sabes todo lo que eres para mí y lo mucho que te quiero y admiro.

#### A MI FAMILIA:

Quiero agradecer profundamente a mi familia por haberme acompañado durante todos estos años porque con su amor y consejo me han permitido estar aquí. A mis tíos Francisco Mendoza y Rosamaría Rivera, a mis queridas hermanas María de Jesús y Rosangela Mendoza. Muchas gracias.

#### A MIS AMIGOS:

A Adriana, Saúl, Adrian, Alma, Alfonso, José Manuel, y muy en especial a mi amiga Mariana gracias por estar conmigo y por preocuparse por mí sé que me quieren como yo a ustedes, gracias por haber sido mis compañeros, y por permitirme crecer con ustedes. Los quiero mucho.



## DEDICATORIAS

Este trabajo está dedicado a las mujeres que padecen cáncer cervicouterino, porque existen alternativas que nos permiten llegar a un estado de bien-estar, a estas mujeres que aun no han podido encontrar un camino diferente ante su padecimiento, porque sabemos la importancia que tiene el hacerse cargo de sí mismo, este trabajo de tesis está dedicado a quien atraviesa por un momento crucial en sus vidas y que se encuentra en la búsqueda de posibles soluciones, a los médicos y psicólogos porque creemos que es importante una intervención integral para este tipo de padecimientos.

## **INDICE**

RESUMEN

INTRODUCCION

MARCO TEORICO

CAPITULO 1. SALUD-ENFERMEDAD; COMO PARTE DEL EQUILIBRIO

CAPITULO 2. FILOSOFIA DE LA PROGRAMACION NEUROLINGÜÍSTICA  
(PNL)

CAPITULO 3. CÁNCER

CAPITULO 4. TERAPEUTICA Y REHABILITACION, DEFINICION Y

CONCEPTO

RESULTADOS

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFIA

ANEXOS

## **RESUMEN**

El propósito de este trabajo de tesis es elaborar un programa de intervención con programación neurolingüística para pacientes que padecen cáncer cérvicouterino, fundamentando que los estados emocionales también participan en todos los procesos de equilibrio, que se pueden crear día con día desde el manejo de los procesos mentales. A través de la propuesta del “Taller para llegar al estado de salud deseado de la mujer que padece cáncer cérvicouterino”. Presentando como resultado que se puede influir en la manera en como las mujeres y en general el ser humano percibimos la enfermedad, llegando así a la conclusión de que en efecto a través del cambio de creencias negativas se puede cambiar el rumbo de la enfermedad para llegar al resultado deseado, “el estado de equilibrio”.

## INTRODUCCIÓN

Cursábamos el séptimo semestre de la carrera de Psicología cuando tuvimos el afortunado encuentro con el profesor Luíís del Villar quien con su visión del mundo nos impulso hacia el interés del saber; fue cuando a través de él llegó a nuestras vidas el libro “Punto Crucial”; reconocemos que al principio representó un problema por lo difícil que resultaría el leerlo, ahora al escribir estas líneas confirmamos lo enorme que es, no por la extensión de sus páginas sino por el gran contenido de éste, que repercutió en nuestras vidas académicas y personales; sumado a este hecho llegó la gran experiencia de leer las páginas del libro “La enfermedad como camino” que resultó tener un gran impacto en nuestra formación como Psicólogas, y a este libro le siguieron muchos más.

Al mismo tiempo conocimos al Profesor Pedro Vargas quien fue el responsable de que conociéramos e integráramos como parte de nuestra vida profesional la PNL (Programación Neurolingüística). Finalmente al inicio del octavo semestre conocimos a la persona que lograría que en nosotras surgiera la integración de este conocimiento, y se llevara a cabo dentro de cada una un aprendizaje significativo que nos llevaría a aplicarlo a nuestra vida diaria y a quien agradecemos particularmente por comprometerse en este proyecto tomando el papel de directora, gracias amiga y maestra Yolanda Aguirre Gómez, de todo lo antes descrito surgió en nosotras la necesidad de poner en práctica este conocimiento nuevo que aunado a nuestras experiencias personales relacionadas con el tema Salud- Enfermedad es como surge este proyecto de investigación donde ponemos en practica nuestra visión del mundo, entre lo que destaca nuestro interés hacia el tratamiento que se le da al cáncer cérvicouterino, tanto por los médicos, los psicólogos y por supuesto por quien lo padece, además de hacer una propuesta para el mismo.

Se han realizado muchos estudios en torno al cáncer, la intervención por parte de médicos y psicólogos no se ha hecho esperar; en el año de 1978, el oncólogo-radiólogo Carl Simonton y la psicoterapeuta Stephanie Matthews, desarrollaron una estructura conceptual y la terapia, que les ha permitido ver hasta qué punto pueden llegar, con un reducido número de personas altamente motivadas, a la comprensión de la dinámica básica del cáncer.

Una vez alcanzada esta comprensión, aplicaron sus conocimientos y sus técnicas a un gran número de pacientes, con un muy buen éxito. Hasta hoy, el tiempo medio de

supervivencia de sus pacientes es el doble, con respecto al de los pacientes de los mejores institutos oncológicos y tres veces mayor con respecto al promedio nacional en los Estados Unidos (Capra, 2003).

Además la calidad de vida y el nivel de actividad de estos hombres y mujeres, todos ellos considerados médicamente incurables, son realmente extraordinarios. Uno de los principales objetivos del enfoque de Simonton citado en Capra 2003 es el de invertir la imagen generalizada del cáncer, que no corresponde a los resultados de las investigaciones más recientes puesto que el cáncer es visto como un invasor fuerte y potente que ataca al cuerpo desde el exterior, la biología celular moderna ha demostrado que ocurre todo lo contrario, que las células cancerosas no son fuertes y potentes, sino débiles y confusas. La técnica principal del reforzamiento del sistema inmunitario es un método de relajamiento y de visualización de imágenes mentales creado por los Simonton al darse cuenta de la importancia de la imaginación visual y del lenguaje simbólico en la biorretroacción. La técnica que emplean los Simonton consiste en una práctica regular de relajación y visualización durante la cual el paciente crea sus propias imágenes mentales de lo que para él es el cáncer y la acción del sistema inmunitario. Esta técnica es un instrumento realmente eficaz para reforzar el sistema inmunitario y muchas veces han logrado reducir o incluso eliminar los tumores malignos, el método de visualización es un método excelente para que los pacientes se comuniquen con su subconsciente. Los Simonton, examinan muy atentamente las imágenes mentales de sus pacientes y a través de ellas han aprendido mucho más sobre los sentimientos de sus enfermos que lo que hubieran podido deducir de una explicación racional. Pese a la gran importancia de la visualización en la terapia de los Simonton, también hay que destacar que la visualización y la terapia física no son por si mismas suficientes para curar a los enfermos de cáncer, según los Simonton, la enfermedad física es la manifestación de unos procesos psicosomáticos ocultos que pueden ser engendrados por varios problemas psicológicos y sociales (Capra, 2003).

En México se han llevado a cabo investigaciones que comparten el pensamiento de los Simonton, en la ENEP Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, donde se llevó a cabo un estudio titulado *“Psicología de la Salud; Resultado de un programa de afrontamiento para pacientes con cáncer”* en este trabajo se generó un programa conductual con el fin de coadyuvar a que los pacientes cancerosos aprendan a afrontar su enfermedad. (Rangel, 1997)

El programa de entrenamiento consistió en una aproximación estructurada de corto plazo, basado en: habilidades de afrontamiento, solución de problemas y manejo de contingencias, con los pacientes a reconocer; confrontar y resolver diferentes situaciones que van descubriendo en relación a su enfermedad.

Otro trabajo realizado en México, estuvo a cargo de Gutiérrez Rodríguez C.L., Hernández K.L., García Miranda G.A., Torres Gómez J, quienes mencionan que la manera de enfrentar el problema marca la diferencia de la recuperación del paciente, el trabajo es llamado "*Síndrome Depresivo de los diferentes Estadios de la Evolución del Cáncer!*". En donde se trabajó con 92 pacientes con diferentes tipos de cáncer y evolución, a los cuales se les aplicó un cuestionario que integraba un test tridimensional de la depresión (Rangel, 1997), por medio del cual se valoró el humor depresivo, es decir, la falta de alegría, de energía o sea la falta de interés, la descomunicación y la ritmopatía, la disminución del tiempo del sueño y del apetito. En estos casos existe evidencia de que el estado de ánimo del paciente contribuye a la recuperación de la salud (Rangel, 1997).

Hoy en día se sabe mucho sobre los mecanismos de enfermedad pero menos sobre los de salud o lo que en este trabajo vamos a abordar como estado de equilibrio. El equilibrio es algo que cada uno se va creando día a día a lo largo de la vida. La manera de hacer, la manera de pensar, y la manera de vivir contribuyen a crear salud (O'connor 1996).

El mensaje principal de lo anterior es que se puede influir en el equilibrio, que el cuerpo es una parte integral del ser humano, no algo que a veces falla, la capacidad del cuerpo para aprender y sanar es asombrosa.

¿Estar sano es lo mismo que no estar enfermo? Es parte del equilibrio, la salud es algo más que un estado físico es un estado y también una capacidad. La energía y la posibilidad de hacer lo que nos interesa y lo que disfrutamos haciendo, y la capacidad de curarnos a nosotros mismos (Delthlefsen, 2004).

La enfermedad y la salud, son sólo parte del equilibrio según; Hipócrates estar sano significaba haber encontrado un estado de equilibrio, ya que la salud y la enfermedad no se hallan en alguna parte del cuerpo sino en todo el cuerpo con la misma fuerza. Cuando Descartes dividió al ser humano en cuerpo (soma) res extensa y mente (psique) res cogitans llevó a adjudicar en personas cualquier noción de la medicina dominada o enfocada sólo por el cuerpo.

A lo largo de la historia de la ciencia occidental el desarrollo de la biología ha sido paralelo al de la medicina. Es natural por tanto, que la visión mecanicista de la vida, una vez establecida firmemente en el campo de la biología, haya dominado también la actitud de los profesionales de la salud, ante la curación.

De la influencia del paradigma cartesiano en el pensamiento médico resultó el llamado modelo biomédico que constituye la base conceptual de la medicina científica moderna (Capra, 2003).

Probablemente la rigurosa y mal entendida separación que Descartes hizo entre mente y cuerpo llevó a los médicos a concentrarse en la máquina del cuerpo y a olvidar los aspectos psicológicos, sociales y ambientales de la enfermedad, pese a haber sido Descartes quien introdujo la distinción entre mente y cuerpo, consideraba la interacción de ambos como un aspecto esencial de la naturaleza humana, y comprendía perfectamente las repercusiones que esto tenía en medicina, finalmente Descartes se reveló menos “cartesiano” que algunos de los médicos de hoy (Capra, 2003).

Por otra parte la psicología también tuvo la influencia cartesiana en su estudio. Los psicólogos partidarios de la teoría de Descartes, hicieron una estricta distinción entre la *res extensa* cuerpo (*soma*) y *res cogitans* mente (*psique*) y por ello a la ciencia de psicología también le resultó difícil la interacción de mente y cuerpo.

Afortunadamente los psicólogos de los siglos subsiguientes no siguieron las sugerencias de Descartes y adoptaron ambos métodos para el estudio de la *psique* humana.

Cabe mencionar que la medicina hizo posible incrementar los índices de esperanza de vida, y el poder reducir exitosamente la mortandad infantil, con la prevención y el tratamiento de enfermedades peligrosas en la infancia, y la expectativa de vida se ha incrementado para los adultos (Capra, 2003).

Dando todo el crédito que la medicina y sus avances merecen, cabe mencionar que aunque es cierto que hoy estamos más sanos, no ha sido sólo porque se reciban los mejores tratamientos al enfermarse, sino también porque se tiende a enfermarse menos de entrada; es decir, la prevención.

Es verdad que como se mencionó la expectativa de vida aumentó, pero aparece la enfermedad del Alzheimer, importante déficit de neurotransmisores cerebrales, las sustancias químicas que transmiten los impulsos nerviosos, en particular la acetilcolina, vinculada con la memoria, convirtiéndose en un problema enorme a medida que la población alcanza mayor edad, otros ejemplos como son defectos congénitos, estrechamiento de las arterias coronarias; tensión arterial alta o trastornos del ritmo

cardíaco; el cáncer una enfermedad neoplásica con transformación de las células, que proliferan de manera anormal e incontrolada; la artritis reumatoide, la osteoporosis que es fragilidad de los huesos producida por una menor cantidad de sus componentes minerales, que disminuye su densidad; diabetes enfermedad metabólica caracterizada por eliminación excesiva de orina, adelgazamiento, sed intensa y otros trastornos generales, por la falta de producción de insulina; depresión síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neurovegetativos y el SIDA, enfermedad viral que consistente en la ausencia de respuesta inmunitaria, (Capra, 2003).

La naturaleza como se puede observar mantiene un pulso que el saber médico no puede alcanzar ya que con la misma rapidez que se desarrollan fármacos para curar infecciones, los microorganismos cambian para adaptarse a ellos.

El principal efecto de muchos de los avances médicos es que hoy las personas somos capaces de vivir más tiempo sanos y a su vez con otras nuevas enfermedades. Las enfermedades que atacan a las sociedades modernas son muy diferentes a las infecciosas contra las cuales se ha tenido tanto éxito en la medicina. Con el paso de los años aparecen nuevas “enfermedades degenerativas”.

(... “La medicina tiene menos repercusión sobre nuestra salud de la que le atribuimos y nosotros más de la que pensamos”... O’connor 1996 pag 19).

La longevidad individual y la salud individual son responsabilidad de cada cual, sin decir con esto que de algún modo somos culpables de estar enfermos, ya es suficientemente penoso tener que soportar la enfermedad y las dolencias, como para agregar además el sentimiento de culpa; por el contrario la intención es exaltar nuestras capacidades de acción para alcanzar el equilibrio.

La enfermedad es una señal avanzada de que algo anda mal para lo cual es preciso actuar. La pérdida de armonía o equilibrio se produce en la conciencia, en el plano de información y en el cuerpo sólo se muestra. El cuerpo es vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia, si todo el mundo material no es sino el escenario en el que se plasma el juego de los arquetipos (Imágenes o esquemas congénitos con valor simbólico que forma parte del inconsciente colectivo), con los que se convierte en alegoría (Imágenes o esquemas congénitos con



valor simbólico que forma parte del inconsciente colectivo) también el cuerpo material es el escenario en el que se manifiestan las imágenes de la conciencia, como señala Dethlefsen, si una persona sufre un desequilibrio en su conciencia, ello se manifestara en su cuerpo en forma de síntoma, de esta manera es un error afirmar que el cuerpo está enfermo por más que el estado de enfermedad se manifieste en el cuerpo como síntoma, el único que podría enfermar es el ser humano (Dethlefsen, 2004).

Algunas formas de medicina holística afirman que la persona debería ser capaz de curarse sin tratamientos médicos y que si fracasa es quizá porque no se esforzó lo suficiente, aun cuando esta afirmación parece hecha muy a la ligera, pedimos al lector que reflexione, que relea y verifique que esto es en verdad una realidad profunda y probable. Cabe mencionar que la idea de que quien se ha provocado la enfermedad sin la ayuda de los médicos debe también ser capaz de librarse de ella sin su intervención. Ya que la enfermedad que amenaza la vida tiene un desarrollo largo y complejo, no tiene sólo una causa simple, para lo cual es necesaria toda la ayuda posible en la recuperación del estado de equilibrio.

La salud y la enfermedad no están por completo en el cuerpo o en la mente, sino en ambos.

Dethlefsen menciona en la enfermedad como camino que, mientras se vive y se piensa en polaridades, separándolo todo, el bueno y el malo, lo justo o injusto, a algunos individuos se les hace imposible percibir, reconocer o imaginar siquiera la unidad o el todo en cualquier forma, a lo que a lo largo de este trabajo llamaremos polaridad.

La conciencia lo extiende todo en parejas de contrarios que nos plantean un conflicto porque nos obligan a diferenciar y a decidir, desafortunadamente nuestro entendimiento no hace otra cosa que desmenuzar la realidad en pedazos más y más pequeños, es decir nos hace analizar cada parte para después diferenciar entre ellos entre la enfermedad y salud.

Enfermedad es también polaridad, la curación es superación de la polaridad, es decir llegar al equilibrio.

Esta afirmación confirma la postura de este trabajo somos parte de todo y en cada parte de nosotros se alberga tanto la enfermedad como la salud.

Todo lo que no se quiere ser, lo que no se quiere admitir, forma parte del negativo, de la otra parte de la persona de la “sombra” (Dethlefsen, 2004). Pero el repudio de la mitad de las posibilidades no los hace desaparecer si no que sólo las destierra de la conciencia o de la identificación. La enfermedad es causada por esta sombra por aquella que se deja

fuera de la conciencia y la percepción, la sombra debe su existencia a la mala diferenciación que se hace entre el bien y el mal, entre la verdad y la mentira.

Resulta complejo entender que pertenecemos al todo. El ego de algunos seres humanos que deseamos tener siempre algo que se encuentre fuera de nosotros y no nos agrada la idea de tener que extinguir para ser uno con el todo. (Delthlefsen, 2004).

Es probable que cáncer no sea producto de un desequilibrio, pero eso depende de qué se considere como desequilibrio, algunos médicos convencionales consideran el crecimiento y reproducción desmedida como un desequilibrio. En este proyecto pretendemos correlacionar el desequilibrio emocional con la producción de cáncer. Algunas personas pueden atribuirse la culpa de su enfermedad porque prefieren eso a sentirse impotentes, una sensación terrible que consume las energías, el animo y el sistema inmunitario.

Algunos intentarán combatir la enfermedad y la sensación de impotencia con sólo la fuerza de voluntad, y será necesario entender que no somos impotentes, disponemos de muchos recursos que pueden ayudar, y muy probablemente la ayuda de la que se habla anteriormente hará más efectivo el trabajo de curación.

En la enfermedad existe una combinación de factores muchos de ellos fuera de nuestro control pero también es así en la curación.

Creerse completamente responsable de la salud es tan desequilibrado como lo sería delegar la responsabilidad en las manos médicas y no hacer el menor esfuerzo por generar el cambio. Echarse la culpa no agiliza el proceso de curación y si lo hace más difícil.

A veces algunos médicos ven en la enfermedad una molesta perturbación del “estado normal de la salud” y, por tanto, tratan no sólo de subsanarlo lo antes posible sino, ante todo, de impedir la enfermedad, para finalmente desterrarla. La enfermedad es un sistema de regulación muy amplio que ha servido a la evolución.

La salud es complicada porque el cuerpo es un sistema vivo y complejo, cada parte afecta a las demás. Lo que cada cual puede hacer es asumir el control de lo que está en sus manos (Delthlefsen, 2004).

Disponemos de muchos recursos para estar y mantenernos en equilibrio, y el apoyo de los médicos es uno más de ellos.

Lo importante será el compromiso que cada uno haga consigo mismo. La salud y la enfermedad son experiencias subjetivas. Cada cual las define como quiere, sobre todo a partir de sus propias sensaciones. Justamente la programación neurolingüística (PNL) es

el estudio de la estructura de la experiencia subjetiva de cómo crear nuestro mundo interno único. No existe un “salutómetro” que mida objetivamente la salud, ni “dolómetro” que mida objetivamente el dolor.

Todas las personas somos capaces de curarnos empleando nuestros mecanismos naturales de equilibrio, utilizando la enfermedad como instrumento de autoinspección de nuestros procedimientos cotidianos de pensamiento y acción hacia la vida diseñando, a través de diversas estrategias de PNL, formas de cultivar y mantener el bienestar.

En el presente trabajo proponemos otra opción para la paciente con cáncer cérvicouterino, la cual le permitirá llegar al estado de equilibrio, a través del modelo salud-enfermedad basado en una visión holística, lo importante de este modelo es que puede ser aplicado a cualquier enfermedad y lo puede retomar cualquier interesado en el equilibrio de salud-enfermedad llámese psicólogo, médico o paciente. Es importante resaltar que si este modelo es aplicable a cualquier tipo de enfermedad pensamos en enfocarnos en la primera causa de muerte en el mundo, el cáncer, la segunda causa de muerte en México, y en específico en el cérvicouterino porque dentro de los tipos de cáncer es el que ataca a un mayor número de mujeres a temprana edad, es un problema de tipo nacional por lo cual es importante abordarlo desde otro enfoque para brindar a las mujeres que lo padecen la mayor ayuda posible.

Con el presente trabajo de tesis pretendemos beneficiar a las mujeres que padecen cáncer en primer lugar desde un encuentro directo a través del “Taller para llegar al estado de Equilibrio (Salud-Enfermedad) deseado de la mujer que padece cáncer cérvicouterino”, tomando como herramienta a la PNL; en un segundo plano al difundir el modelo holístico de Salud-Enfermedad y permitir que a través de esta tesis lo conozcan más psicólogos, más médicos y más pacientes, para que se pueda lograr una integración de todos ellos y quien padece esta enfermedad o alguna otra, alcance el equilibrio deseado. La capacidad de sanar es una señal de estar vivo. ¿Qué hay de los casos de curación al borde de la muerte, de esas recuperaciones milagrosas, de las que hay informes en todas las épocas y en todos los lugares? ¿Qué pueden decirnos estos episodios acerca de la curación? La PNL se interesa por modelar la excelencia. Contempla lo excepcional, lo que se halla en los límites de la experiencia humana, para entender los poderes que todos tenemos pero que quizás no usamos. No hay ningún tipo de personalidad particular asociado a estas recuperaciones extraordinarias, ninguna personalidad propensa a recuperarse. La capacidad para la recuperación se encuentra en

todas las personalidades y parece que está relacionada con el descubrimiento individual del camino correcto para cada cual, y no en ser el tipo de personalidad adecuado.

David McClelland, psicólogo de Harvard, llevó a cabo una serie de experimentos cuyos resultados han tenido gran difusión.

En dichos experimentos se mostraba a un grupo de estudiantes un breve documental sobre la madre Teresa atendiendo a los enfermos moribundos en las calles de Calcuta. Los alumnos mostraron un incremento de la respuesta del sistema inmunoglobina salivar. Este incremento se producía fuera cual fuese la opinión que les merecía la madre Teresa. Algunos decían que la consideraban un fraude y que su labor era inútil, pero sus sistemas inmunitarios siguieron respondiendo positivamente. El amor y el cariño nos afectan a un nivel muy profundo, sea cual sea nuestra reacción consciente. (Cuando se pasó a los alumnos una película sobre Atila, el humo, ¡los niveles de anticuerpos descendieron!) McClelland también descubrió que la capacidad para amar y ocuparse de otros parece que da como resultado menores índices de adrenalina y un nivel superior de ayudantes del linfocito T supresor. Quizá no sepamos cómo actúa el amor, pero hay sólidas pruebas de que lo hace (O'Connor, 1996). Los psicólogos que aplican la PNL estudian la estructura de la experiencia subjetiva. Y sus herramientas que la PNL nos da para poder comprender y modelar los propios estados de salud.

Nuestros objetivos son: proporcionar un marco de referencia holístico para el manejo de los padecimientos, contribuir desde la psicoterapia a la creación de procedimientos de sanación integrales, influir en el proceso terapéutico de padecimientos considerados como exclusivos del tratamiento médico, el manejo de creencias y emociones como tácticas terapéuticas revolucionarias, proporcionar a las mujeres con cáncer cérvicouterino otra opción para llegar al estado de equilibrio de salud-enfermedad, intervenir en el cambio de creencias de mujeres con cáncer cérvicouterino, brindándoles alternativas de hasta lo que hoy saben de salud-enfermedad, implementar algunas estrategias de PNL para alcanzar el estado de equilibrio, e influir en la modificación que cada mujer realice en sus condiciones de vida con la ayuda de la PNL.

A partir de esta visión holística del modelo salud-enfermedad, aplicable a cualquier padecimiento, en esta ocasión dedicaremos el esfuerzo a trabajar con cáncer y específicamente con mujeres que padecen cáncer cérvicouterino. El taller consta de seis sesiones en donde las mujeres y las psicólogas reestructuren los conceptos de salud-enfermedad que permitirán cambiar las creencias de los mismos para fortalecer el

deseo de querer seguir viviendo, o respetar el de ya no hacerlo, todo esto apoyándonos de algunas técnicas de la PNL.

Proponemos siete capítulos, el primero de ellos se titula salud-enfermedad; como parte del equilibrio en, el cual hablamos de la forma de llegar al estado de equilibrio, mediante los recursos naturales de sanación, dentro de este existen tres apartados el primero de ellos es, Concepción clásica; salud-enfermedad, el cual dará una explicación de cómo aparece el desequilibrio mediante los síntomas visibles y no visibles, manifestados en el ser humano y la forma en que el enfoque médico tradicional ha influido en nuestras creencias con respecto al equilibrio. Para dar paso al siguiente apartado, Concepción holística; salud-enfermedad, que es el complemento de cómo se ve el equilibrio salud-enfermedad tomando como ejemplo la visión oriental, además de contextualizarlo desde la experiencia personal, y tocando temas importantes para la comprensión desde este punto de vista como lo es la polaridad y unidad, que ejemplificará la forma de cómo a veces olvidamos que somos parte de todo, que somos una unidad y como este pensamiento hace que todo síntoma o cualquier “mal” funcionamiento dependa de situaciones externas, cuando sólo son manifestaciones internas de que algo funciona mal, al no querer ver esto dejamos algunas situaciones de lado, a un lado oscuro y desterrado en la “sombra”, y la “mala” interpretación de lo que es y no es “correcto” hace difícil la distinción de todo aquello que se presenta como producto de un único funcionamiento integrador, creando conflicto en el ser humano; para de este modo culminar con la combinación de los subcapítulos en alcanzando el equilibrio; salud-enfermedad. Que es el título del último apartado donde tratamos precisamente eso, llegar al equilibrio a través de la propuesta holística, que da cuenta de cómo a partir de los recursos naturales, el ser humano podemos llegar a un estado de equilibrio.

El capítulo dos es Programación Neurolingüística y su aplicación en la salud que define lo que es PNL y explica su funcionalidad la cual se ha retomado con éxito para el reestablecimiento de los pacientes.

El primer subcapítulo es Filosofía de la Programación Neurolingüística (PNL) en el cual hacemos un señalamiento de cuan importante es mantenerse equilibrado y según la PNL qué significa esto, para después hablar de los niveles de salud, creencias y valores que de cierta manera contribuyen a mantener el equilibrio en el cuerpo/mente, el uso y conocimiento de modalidades y submodalidades, la *Fisiología de los niveles*

*neurológicos*, hacen una clara relación entre, nuestras creencias, la manera en cómo nos expresamos y la forma en qué programamos nuestras acciones.

Para continuar con Cáncer siendo este el capítulo tres comenzaremos dando una pequeña introducción de éste, en los siguientes apartados hablaremos de los antecedentes que existen en México teniendo en cuenta que México ocupa el primer lugar a nivel mundial de casos de este tipo de enfermedad, el siguiente subcapítulo, nos habla de la evolución y etapas de esta enfermedad, el último apartado de este capítulo nos habla de los tres tratamientos más importantes que se llevan a cabo con relación al cáncer cérvicouterino. En el capítulo cuatro hablamos de terapéutica y rehabilitación para de este modo ampliar la visión holística del equilibrio en el aspecto salud-enfermedad desde un enfoque de la psicología y en específico de la terapéutica aplicando herramientas de la PNL en el apartado titulado Los 4 pilares para alcanzar el equilibrio. En el capítulo cinco presentamos el, “taller para llegar al estado de equilibrio de salud-enfermedad deseado de la mujer que padece cáncer cérvicouterino”.

Presentamos en el capítulo seis, los resultados y análisis de este trabajo de tesis. Finalmente las conclusiones y sugerencias las damos a conocer en el capítulo siete.



## MARCO TEÓRICO

El hombre se ha visto arrastrado con fuerza por la esperanza, o la utopía, de conseguir un conocimiento objetivo, incontestable, radicalmente independiente tanto del observador como del teórico, y no contaminado por los instrumentos lógicos y metodológicos de la investigación. Pero, hasta los físicos y matemáticos se han visto obligados, a renunciar al sueño de conseguir verdades absolutas. Un ejemplo claro es que la física del siglo XX ha ejercido profunda influencia sobre el pensamiento filosófico en general, porque ha revelado una limitación insospechada de las ideas clásicas y ha impuesto una revisión radical de muchos de nuestros conceptos básicos. La visión tradicional de la física clásica es un enfoque mecanicista del mundo. Este dualismo fue formulado en su forma más tajante en la filosofía de Descartes, quien basó su visión de la naturaleza entre dos ámbitos separados e independientes: el de la mente (*res cogitans*) y el de la materia (*res extensa*). Tal visión mecanicista del mundo fue la que sirvió a Newton como base para la construcción de su mecánica, y de ella hizo el fundamento de la física clásica (Bohm, 1998). Nos interesa comentar dos ideas que constituyen temas recurrentes en la visión del mundo que tiene la física moderna: la unidad e interrelación mutua de todas las cosas y acontecimientos, y la naturaleza intrínsecamente dinámica del universo. La teoría cuántica revela, la existencia de una cualidad esencial de conexión recíproca en el universo. Demuestra que no podemos descomponer el mundo en unidades mínimas con existencia independiente. A medida que penetramos en la materia nos encontramos con que está hecha de partículas, pero tales partículas no son «bloques de construcción básicos» en el sentido en que lo entendían Demócrito y Newton. Son simplemente idealizaciones, útiles desde un punto de vista práctico pero desprovisto de una significación fundamental (Capra, 2003). Como ya hemos mencionado la influencia de la física sobre el pensamiento en las ciencias y en la psicología no es una excepción un ejemplo de ello es el constructivismo que parte de los principios de la física cuántica, uno de sus presupuestos básicos es que cuanto sabemos y creemos es fruto del lenguaje con que comprendemos y transmitimos nuestras percepciones y que, sobre una misma realidad, pueden darse diferentes puntos de vista, todos ellos igualmente válidos.

Al hablar, vamos creando la realidad junto con nuestros interlocutores. Así es como, sobre la base de nuestra biografía, creamos y modificamos nuestra identidad, que retocamos permanentemente en virtud del contexto, de las circunstancias de nuestra interacción y de las características y expectativas de nuestro interlocutor. Todos los sistemas filosóficos, al igual que las creencias religiosas y las teorías científicas son hijos de su tiempo; nacen como una respuesta creativa del hombre ante las necesidades que se le presentan en esa circunstancia histórica donde surge el constructo. Batson el Grupo de Palo Alto, junto con Bandler, Grinder y los representantes de la terapia familiar sistémica, hablan del "mapa de representación del mundo", fabricado por cada persona, a partir de la percepción de su propia experiencia.

Toda experiencia es VAKOG; es decir, una señal visual, auditiva, kinestésica, olfativa y gustativa, que constituye nuestra percepción de dicha experiencia. Estas percepciones son objeto de una serie de transformaciones, antes de configurar la estructura profunda de representación del mundo, algo así como el archivo secreto de nuestra experiencia. Cuando hablamos de nuestra experiencia, recurrimos a este archivo y, en el proceso de extracción de la información, ésta tiene otra serie de transformaciones o arreglos, tras los cuales se configura lo que Bandler y Grinder llaman "la estructura de superficie", el relato que hace la persona sobre qué fue lo que vivió. En terapia, es importante tener en cuenta este largo e intrincado proceso, porque lo que nos cuenta del paciente, a pesar de él mismo, no responde exactamente a su experiencia real (Bohm 1998).

Existen, además de este, otros paradigmas que pretenden establecer un modelo de la realidad y de la conciencia. Uno de los más importantes es el llamado "Paradigma Holográfico". (Un holograma es un sistema óptico de almacenamiento, donde cada parte individual está contenida en la totalidad de la imagen, razón por la cual, accediendo a una parte cualquiera se puede llegar a reproducir la totalidad Bohm, propone la concepción holográfica como punto de partida para una nueva descripción de la realidad, propugnando "un campo unificado del ser, un universo autoconsciente que se comprende a sí mismo como parte integrada e interconectada del todo". Como dice el mismo Bohm: "...el modelo holográfico de la conciencia se basa en que la noción con que trabaja la conciencia no se almacena en ningún lugar especial sino más bien por todo el cerebro o por extensas áreas



del mismo, y cada vez que la información se utiliza, se hace una selección recogiéndola de todas partes, lo mismo que ocurre en el holograma existente fuera del cerebro." Estas expresiones forjadoras de un nuevo meta-paradigma, y por ende, una nueva ciencia, luego una nueva Psicología y una nueva forma de practicarla, podrían seguir siendo desarrolladas, pero consideramos suficiente lo expresado hasta ahora, como para comenzar a dar cuenta de la necesidad de un viraje en nuestra postura como seres en el mundo, como psicólogos, médicos o pacientes.

El modelo de Salud-Enfermedad que conocemos es un punto de vista clásico que parte de la forma de interpretar una realidad desde el punto de vista de la física del siglo xx que ha ejercido una profunda influencia sobre el pensamiento filosófico en general, porque ha revelado una limitación insospechada de las ideas clásicas y ha impuesto una revisión radical de muchos de nuestros conceptos básicos. El concepto de materia en la física subatómica, por ejemplo, es totalmente diferente de la sustancia material tradicional en la física clásica, y otro tanto puede decirse de conceptos como los de espacio, tiempo o causalidad.

Tales conceptos son, sin embargo, fundamentales para nuestra perspectiva del mundo que nos rodea, y, con la radical transformación de los mismos, toda nuestra visión del mundo ha empezado a cambiar, entre lo que podemos destacar las diferencias entre la visión clásica mecanicista del modelo Salud-Enfermedad y la visión holística del mismo (Capra, 2003).

La visión tradicional de la física clásica es un enfoque mecanicista del mundo que tiene sus raíces en la filosofía de los atomistas griegos, quienes veían la materia como constituida por varios «elementos básicos de construcción», los átomos, que son puramente pasivos y se hallan intrínsecamente muertos. Se pensaba que a los átomos los movía alguna fuerza externa a la que con frecuencia se atribuía un origen espiritual, con lo cual se la suponía fundamentalmente diferente de la materia. Esta imagen llegó a ser parte esencial del modo de pensar de Occidente y dio origen al dualismo entre espíritu y materia, entre la mente y el cuerpo, que es característico del pensamiento occidental. Este dualismo fue formulado en su forma más tajante en la filosofía de Descartes, quien basó su visión de la naturaleza en una división fundamental entre dos ámbitos separados e independientes: el de la mente (res

cogitans) y el de la materia (res extensa). La división cartesiana permitió que los hombres de ciencia trataran la materia como algo muerto y totalmente separado de ellos y vieran el mundo material como una multitud de objetos diferentes reunidos en un enorme mecanismo.

Tal visión mecanicista del mundo fue la que sirvió a Newton como base para la construcción de su mecánica, y de ella hizo el fundamento de la física clásica y por tanto la base para la interpretación de la realidad y lo que hasta ahora algunos siguen considerando como verdad, como en el caso de algunos médicos que parten de esta visión mecanicista del ser humano llevado al entendimiento de que Salud-Enfermedad son opuestos que se repelen incluso queriendo suprimir la enfermedad del ser humano.

Descartes había propuesto un modelo del universo-máquina constituido de elementos independientes articulados unos con otros. Aunque seguramente él no confundía el universo mismo con su representación de él, no todos sus sucesores tuvieron la misma prudencia, y algunos científicos comenzaron a descubrir los constituyentes elementales de la materia cuyo conocimiento permitiría explicarlo todo, aunque este método permitió un formidable avance científico, condujo al hombre occidental a vivir en una completa disociación psíquica.

Esta actitud reduccionista llevó a una fragmentación de las disciplinas: física, química, biología, bioquímica, neurología, fisiología, psicología, sociología, medicina etc., trabajando cada una de ellas de modo independiente, sin intercambios ni contactos con las otras. Actualmente, los investigadores estamos redescubriendo que el objetivo común es el estudio del universo, habitado por el hombre, autor de la ciencia y es que partiendo de esta visión en el presente trabajo pretendemos aportar un grano de arena para que juntos integremos la ayuda y el conocimiento para que la mujer con cáncer cérvicouterino a quien está siendo enfocada la intervención partiendo de la primicia de que a través de una propuesta integral alcance el equilibrio deseado en relación a la Salud-Enfermedad, y de esta forma demostrar que trabajando conjuntamente los profesionales de la salud siendo este el caso podremos llegar a mejores resultados.

## CAPÍTULO 1.

### **SALUD-ENFERMEDAD; COMO PARTE DEL EQUILIBRIO.**

*No voy a dejar de hablarle sólo porque no me esté escuchando. Me gusta escucharme a mí mismo. Es uno de mis mayores placeres. A menudo mantengo largas conversaciones conmigo mismo, y soy tan inteligente que a veces no entiendo ni una palabra de lo que digo.*

**Oscar Wilde**

## CAPÍTULO 1. SALUD-ENFERMEDAD; COMO PARTE DEL EQUILIBRIO.

La diversidad de modelos teóricos ó paradigmas y disciplinas involucradas en el análisis de los determinantes y condicionantes del proceso salud-enfermedad, es muy amplia, y excede a los propósitos de este trabajo. Sin embargo sí es un propósito fundamental mostrar un poco de claridad de la diversidad y problemática operativa de propuestas de referencia disciplinaria y de la construcción del conocimiento que se ha abordado alrededor de un mismo objeto de análisis.

El pensamiento espontáneo de la totalidad, que como tendencia se mostró vigorosa , se perdió cada vez más con la atomización creciente del proceso social; en todos los ámbitos del quehacer científico se impuso la especialización de las diferentes disciplinas y la fragmentación interna del abordaje de un mismo objeto de estudio presentándose como fenómeno concomitante la intelectualización del objeto singular aislado pagando un alto costo intelectual-social al renunciar a la realidad como un todo unitario, tanto para su abordaje teórico como operativo.

El ejercicio de la psicología está estrechamente relacionado con esta manera de abordar la realidad y con la aplicación de un conocimiento científico y tecnológico que ha sido transmitido en las aulas académicas y a través de generaciones como algo irrefutable, donde pocas veces los alumnos de medicina y/ó trabajadores de la salud se dan la tarea de hacer un análisis crítico y reflexivo sobre los diferentes modelos teóricos contenidos en sus unidades didácticas y programas educativos que cursan o cursaron y que marcan la pauta de su práctica profesional y de la formación de futuras generaciones.

Para fines de este capítulo, se plantea abordar la problemática mencionada en el párrafo anterior tomando como objeto de análisis algunos de los modelos teóricos que desde diferentes disciplinas de estudio proponen una serie de determinantes y condicionantes del proceso salud-enfermedad. Se trata pues, de hacer una reflexión sobre algunos de los modelos teóricos que se han desarrollado hasta la fecha.

En este ensayo se partirá de la idea de que es imposible separar la salud y la enfermedad y por lo tanto su relación, por cierto muy compleja, puede describirse más como un continuo equilibrio que como una separación de ambos conceptos.

Dicho lo anterior, se ha visto que a través del tiempo el hombre ha elaborado diferentes modelos conceptuales sobre los determinantes del proceso salud-enfermedad. Dichos

modelos han sido acordes con el nivel científico y tecnológico alcanzado y con la forma de organización social predominantes en cada época y cultura.

A pesar de que resulta aparentemente sencillo establecer cuándo y por qué una persona o un grupo ha tenido alteraciones en el proceso salud-enfermedad, y de que su equilibrio nunca ha dejado de considerarse un bien deseable por los distintos grupos sociales a lo largo de la historia, en el momento en que los profesionales de la salud deciden abandonar su experiencia cotidiana y abordan el fenómeno salud-enfermedad desde todos los puntos de vista posibles se encuentran en serias dificultades.

En efecto, explicar y entender los determinantes del proceso salud-enfermedad, no es una tarea fácil ya que existen diferentes modelos para su análisis con múltiples variables, en ocasiones contrapuestas y que expresan diferencias en la manera de interpretar la realidad y el mundo.

Por mencionar algunas premisas que privan en el problema de estudio tomemos en cuenta que aunque, el modelo biologista hace abstracción de los aspectos psíquicos y del entorno social, la búsqueda de indicadores objetivos que permitan la elaboración de un concepto salud-enfermedad lo más científico posible ha obligado a los teóricos de la salud a acercarse paulatinamente al estudio de las ciencias sociales, los científicos han incorporado en sus teorías explicativas las categorías propias de la psicología, la sociología, la economía, la política, y la geografía.

Por otra parte el desarrollo del conocimiento epidemiológico ha demostrado que la determinación social de la frecuencia y distribución de los eventos patológicos se encuentra a un nivel jerárquicamente superior a la determinación biológica y psicológica de los mismos. Desde esta perspectiva, lo anterior significa que es mucho más importante la ubicación que cada individuo tiene dentro de las clases sociales, que su raza, carga genética o herencia para desarrollar nuevas patologías que en conjunto lo conducirán a la muerte.

No obstante, el desarrollo teórico-explicativo de los determinantes del proceso Salud-ENFERMEDAD no se ha detenido; en la actualidad sigue su marcha en la búsqueda por encontrar planteamientos y enunciados científicos, objetivos y operativos que expresen las leyes que rigen la determinación del proceso tanto a nivel individual como a nivel colectivo.

Luego entonces, para fines de este capítulo, la pregunta específica a contestar es la siguiente: ¿De los modelos explicativos sobre los determinantes y condicionantes del proceso salud-enfermedad que se han desarrollado, cuáles son los que más nos ayudarían a llegar al estado de equilibrio?

### **1.1 Concepción clásica. salud-enfermedad**

A lo largo de la historia de la ciencia occidental el desarrollo de la biología ha sido paralelo al de la medicina. Es natural, por tanto, que la visión mecanicista de la vida, una vez establecida firmemente en el campo de la biología, haya repercutido también en la actitud de muchos médicos y la mayoría de las personas ante la salud y la enfermedad. De la influencia del paradigma cartesiano en el pensamiento de algunos médicos resultó el llamado modelo biomédico, que constituye la base conceptual de la medicina científica moderna.

El cuerpo humano es considerado como una máquina que puede analizarse desde el punto de vista de sus partes, la enfermedad es el funcionamiento defectuoso de los mecanismos biológicos que se estudian desde el punto de vista de la biología celular y molecular; la tarea del médico es intervenir, física o químicamente, para corregir las disfunciones de un mecanismo específico, es importante tener claro la visión mecanicista que repercutió en la medicina y ésta en los profesionales de la salud porque a través de esta visión es como muchos médicos interpretan a la enfermedad y el trato que le dan, para este caso en particular al cáncer cérvicouterino, para conocer los grandes logros de los médicos en materia de salud, pero también otras tantas carencias en el aspecto emocional, familiar, y muchos otros aspectos que rodean a las mujeres que lo padecen para que posteriormente se entienda el por qué creemos que se puede aportar más a partir de la visión holística del modelo Salud-Enfermedad, y de esta manera alcanzar el equilibrio.

Algunos de estos puntos débiles dentro de la formación de los médicos es por ejemplo, que tres siglos después de Descartes, algunos siguen basándose, en el concepto de máquina, y a la enfermedad como consecuencia de la avería de la máquina, y de la tarea del médico como la reparación de esta máquina. Al concentrarse en fragmentos cada vez más pequeños del cuerpo humano, algunos estudiosos, practicantes y consultantes de la medicina moderna solemos perder de vista la humanidad del paciente y, al reducir la salud

a una función mecánica, se puede llegar a perder la capacidad de tratar con el fenómeno del equilibrio (Capra, 2003).

Lo cierto es que la medicina moderna no falla, de hecho ha resultado ser eficaz en varios rubros, un ejemplo de ello es la disminución de la tasa de mortalidad en niños gracias a las vacunas y al igual un incremento en la esperanza de vida.

Algo importante que queremos destacar que a pesar de la eficacia con que ha venido funcionando la medicina a través de los médicos no se ha logrado que todos los paciente logren llegar al estado de equilibrio de la Salud y la Enfermedad puesto que la tasa de mortalidad en México a causa del cáncer cervicouterino aun es muy alta por ello es que pretendemos que al dar mayor difusión a la visión holística de entender el modelo Salud-Enfermedad se logre tener una herramienta más para llegar al equilibrio.

Dentro de esta ya mencionada visión holística hay varios puntos a tratar como por ejemplo: El problema de la falta de conocimiento de nosotros mismos de lo que nos rodea del mundo donde vivimos realmente de una visión integral y es aquí donde la intervención del psicólogo puede ser de gran ayuda para la curación del paciente ayudándolo a encontrar el equilibrio entre el estado de salud deseado y la enfermedad y esto ocurrirá con mayor efectividad si se trabaja en conjunto con el médico, la persona, la familia el entorno, etc., formando un equipo.

“Holístico” palabra que procede de la voz griega "holos" que se expresa como un prefijo "hol u holo" y significa “todo o totalidad”, indica también “íntegro y organizado”. El término íntegro procede del latín "integer", significa totalidad, entereza o unidad intacta. Lo holístico es un adjetivo que se refiere a la manera de ver las cosas enteras, la “integridad del todo en su relación armónica con los eventos que lo integran”. Por lo anterior es muy factible que el psicólogo y el médico lleguen a integrar un equipo que lleve al paciente a una relación armónica consigo mismo y esto lo lleve al estado de salud deseado (O'Connor, 1996).

En la visión holística de la interacción del ser humano consigo mismo y con el entorno se tiene presente que el propósito fundamental de la filosofía, la ciencia y la tecnología, en conjunto con los avances científicos y culturales, es el de fomentar el pleno desarrollo integral de cada una de las dimensiones del Ser humano para que consolide el máximo potencial de bienestar o salud holística. Todo avance cultural, filosófico, científico y



tecnológico debería tener como objetivo fundamental el fomento del equilibrio y bienestar de la humanidad, en armonía con la naturaleza.

Las disciplinas alternativas hacen un mayor hincapié en una visión holística del organismo, es decir, entonces que no somos solamente una entidad interconectada en nuestro interior, sino que cada parte se refleja y se ve afectada a su vez por la totalidad. Nos afectan las personas y el ambiente que nos rodea a causa de nuestra inseparable relación con ellos. Por tanto, si queremos estar bien y gozar de paz y vitalidad, hemos de prestar atención a todos los niveles de nuestro ser (nuestro cuerpo, corazón y mente), a nuestra relación con los demás, así como cuidar del mundo en el que vivimos.

Entonces, el método de tratamiento es un factor, crucial para el sostenimiento de la afección, no tanto porque en realidad la enfermedad sea incurable, sino porque en algunos casos y en algunos aspectos se ha cerrado la visión de intervención, limitándose a un tratamiento equivocado o parcial, por una falta de tratamiento en otros niveles o por cerrarse exclusivamente a un tratamiento y con ello se estrechan las posibilidades viables para una recuperación plena. De esta forma en el presente trabajo pretendemos expandir los caminos, ampliar estas visiones, aportar nuestra ayuda para que en conjunto con los caminos hechos lleguemos hasta el objetivo trazado.

Cuando la persona está en equilibrio, puede conducir su vida como desee, en cualquier ámbito individual, social, espiritual y emocional. Y es que a pesar de que día a día experimentamos infinidad de emociones, nos cuesta mucho trabajo definir las, las emociones se viven, se sienten, se reconocen pero sólo una parte de ellas se puede expresar en palabras o conceptos muchas de estas emociones se transforman en malestares físicos o el ya conocido síntoma que en ocasiones seguimos sin escuchar. (Armendáriz, 2002).

El cuerpo está enfermo y sano manteniendo un estado de equilibrio ya que la enfermedad es parte de nosotros al igual que la salud en él se manifiestan las informaciones de la mente, información que vamos creando, pensamientos agradables y algunos que no lo son, no podemos negar que los pensamientos negativos afectan y causan daños a nuestro organismo, y tampoco negaremos que una oración pronunciada con fe en ocasiones logra respuestas “milagrosas” en enfermos (Esquivel, 2001).



Vivimos en un Universo en constante cambio, cada minuto, nacen y mueren estrellas, nubes, plantas, animales, seres humanos, pensamientos e infinidad de emociones. Es aceptable que el viento pueda mover una nube porque podemos verlo, pero ¿Cómo aceptar que un pensamiento o una emoción puedan crear reacciones físicas y químicas si no podemos verlas? Aceptamos también la salida del sol y de la luna, sabemos de su poder, de su influencia, incluso se les rinde culto, pero tener conciencia de lo que puede beneficiar el nacimiento de una sonrisa en nuestro corazón es una tarea que se torna más difícil, para algunos de nosotros.

La enfermedad significa la pérdida de una armonía o, también, el trastorno de un orden hasta ahora equilibrado, la pérdida de armonía se produce en la conciencia, en el plano de la información y en el cuerpo sólo es mostrada, el cuerpo es vehículo de la manifestación o realización de todos los procesos y cambios que se producen en la conciencia.

Para nosotras al poder alcanzar la comprensión de que el ser humano es uno sólo de que la enfermedad es parte de si mismo que no hay que combatirla sino comprenderla y escuchar lo que está queriendo comunicarnos a través de los síntomas para de esta forma no acallarlos sino por el contrario entender el mensaje que nos envía para llegar al equilibrio y mantener la armonía en nosotros para alcanzar lo que conocemos como salud, al tener este conocimiento y conciencia de nosotros será más fácil mantenerla; un ejemplo de esto es la gripe común puesto que al presentarse los síntomas como son cuerpo cortado, dolor de cabeza, escurrimiento nasal, temperatura, escalofríos, etc; el cuerpo nos está indicando que deberíamos tomar un descanso o que estamos trabajando de más, pero en lugar de escuchar a nuestro cuerpo, lo que comúnmente hacemos es tomarnos una pastilla y remediar a molestia, aunque sólo sea por un momento, lo ideal sería escuchar a nuestro cuerpo para alcanzar el estado de equilibrio Salud-Enfermedad.

Por lo tanto si en una persona surge un desequilibrio en la conciencia, esto se manifestara en su cuerpo en forma de síntoma, es un error afirmar que el cuerpo está enfermo, ya que enfermo sólo puede estar el ser humano, por más que el estado de enfermedad se manifieste en el cuerpo como síntoma (Dethlefsen, 2004).

Síntomas hay muchos, pero todos son expresiones de cambio y que se produce siempre en el pensamiento de la persona.

La definición médica del signo hace referencia a que la manifestación clínica de una alteración orgánica o funcional permite descubrir una enfermedad. La manifestación de una alteración orgánica o funcional, apreciable bien por el enfermo o bien por el médico, se conoce en medicina con el nombre de signo. La apreciación y reconocimiento de estas alteraciones es el objeto de la patología que estudia los signos de las enfermedades.

Sin embargo bajo este enfoque holístico el síntoma contiene un mensaje que pretende llamar nuestra atención sobre ese aspecto que está fallando en nuestra vida, que buscan hacernos comprender la importancia de cambiar algo para poder vivir realmente como queremos.

Un síntoma es lo que sentimos, lo que experimentamos personalmente, una señal que atrae nuestra atención interés y energía, y por lo tanto impide la vida normal, ya que un síntoma nos reclama atención lo queramos o no.

Esta interrupción que nos parece llegar de fuera y nos indica un foco de atención que desde el momento que lo notamos no tenemos más que un objetivo: apagar el foco, es probable que algunos no queramos que el foco se encienda provocando el inicio de la lucha contra él, tal lucha exigirá atención y dedicación, por lo tanto el síntoma conseguirá que esté pendiente de él (Dethlefsen ,2004).

El síntoma es, pues, portador de información ya que con su aparición interrumpe el ritmo de nuestra vida y nos obliga a estar pendientes de él.

Resulta importante abundar un poco más en nosotros mismos en escucharnos pero sobre todo en buscar las respuestas en nosotros antes de mirar hacia otro lado o de culpar a alguien más, hacemos responsables de alcanzar y mantener el equilibrio deseado.

## 1.2 Concepción holística salud-enfermedad el equilibrio

*Si me amo a mi mismo, expresaré ese amor en mis relaciones contigo y seré impecable con mis palabras porque la acción provoca una reacción semejante. Si te amo, tú me amarás. Si te insulto, me insultarás, si siento gratitud por ti, tú la sentirás por mí. Si utilizo mis palabras para hechizarte, tú emplearás las tuyas para hechizarme a mí (Ruiz, 1998).*

Cuando un electricista hace una conexión no se pone a reflexionar cuál de los cables es bueno y cuál malo, cuál es el pecaminoso y cuál el escogido por Dios. Simplemente sabe que trabaja con dos fuerzas, una de polaridad positiva y otra negativa. Separadas son inocuas, pero si se las junta ocurrirá el milagro. Y lo que sucede a niveles de electricidad es la constante en el universo: existen dos poderes opuestos que se apoyan mutuamente para producir perfección. Su interacción se define como la “Ley de la polaridad”, o “Ley del dos”. Esta ley opera en forma muy sencilla, sin embargo algunos no hemos querido tomarla muy en cuenta. Por ello hemos pasado por: guerras, segregación, persecuciones, injusticias y calamidades en milenios de historia.

Cuenta la leyenda que, cuando el momento llegó para que el hombre comprendiera los secretos de la polaridad tuvimos un maestro a nuestra disposición, el Buda. Nació como príncipe, pero voluntariamente se convirtió en mendigo, tal vez para tener la vivencia del yin y el yang, como él llamó a estas dos fuerzas constructoras. Enseñó el Buda que la felicidad es posible, siempre y cuando escojamos transitar por el camino del medio. Desgraciadamente algunos, en vez de poner en práctica su sabiduría, le rindieron culto y volvieron religión sus enseñanzas. Entonces como budistas se vieron impulsados de vuelta a la balanza, pues al estar en pro de algo siempre habrá quienes estén en contra. Y lo que el Buda había legado, como forma de integración, dividió al mundo en dos corrientes: oriente y occidente.

La Ley de la polaridad es el mecanismo por medio del cuál el universo mantiene su estado de equilibrio. Podemos comprenderla simplemente observando el fluir de todo lo que nos rodea. A nivel subconsciente nuestro cuerpo sabe, nuestras reacciones involuntarias siempre unifican la polaridad para obtener mejores resultados. Si vas a correr hacia adelante, tu cuerpo se echa primero hacia atrás. Si intentas saltar hacia arriba, tu cuerpo toma el impulso yendo primero hacia abajo. Si llorando llegas hasta el final de tus lágrimas entonces reirás; y si riendo alcanzas el extremo de tu risa entonces llorarás. Si te duchas con agua fría saldrás con calor, pero un baño con agua muy caliente te producirá frío. El abuso de comida te conducirá a una dieta estricta, y la dieta estricta de vuelta al abuso de comida. Hemos salido a explorar el espacio exterior y se nos han revelado los misterios ocultos de nuestro propio mundo, mientras que los hombres sabios buscan dentro de sí mismos y

pueden llegar a percibir el universo entero. En el juego del amor vemos parejas que al primer encuentro se detestan, y cuando el odio es total entonces se enamoran y se casan. Mientras que, al unirse los más enamorados, el extremo del amor invariablemente les enseña a odiarse, hasta que el divorcio los separe.

Por eso a la “Ley de la Polaridad” se la llama también la “Ley del Péndulo”. Oscilamos de un extremo al otro porque no comprendemos que si nos polarizamos totalmente en un solo lado, la vida nos lanzará automáticamente hacia el extremo opuesto. Esto ocurre porque nuestra tarea es aprender por contrastes. Por ejemplo: sabremos qué es la luz únicamente si antes hemos visto oscuridad. La tristeza pone en relevancia la alegría. Comprenderemos lo que es bondad si existe la idea de lo que es maldad. La enfermedad nos brinda la percepción nítida de lo que significa la salud.

Por eso todas las situaciones que vive un ser humano son igualmente valiosas. Que sean agradables o desagradables no interesa, solo cuenta el bagaje de sabiduría que cada experiencia nos aporta. Aceptado esto, nos haremos voluntarios del camino medio, porque aplicaremos la sazón del buen cocinero a cada aspecto de la vida: agregar una pizca de azúcar a los platos de sal y una pizca de sal a los platos de dulce. Reconoceremos entonces que siempre hay algo de fealdad en la belleza y algo de belleza en la fealdad, algo de verdad en la mentira y algo de mentira en la verdad.

Así tendremos flexibilidad para aceptar el punto de vista antagónico “del otro”. Con la conciencia de que en el exceso de riqueza sólo vamos a encontrar pobreza, cambiarán los parámetros para evaluar el éxito. Ya no llamaremos “macho” a un hombre por su agresividad y fuerza, sino por la capacidad de demostrar ternura y expresar sus emociones.

*Historia del hijo pobre*

*¿Qué significa ser pobre?*

*Un Padre económicamente acomodado, queriendo que su hijo supiera lo que es ser pobre, lo llevó para que pasara un par de días en el monte con una familia campesina. Pasaron*

*tres días y dos noches en su vivienda del campo. En el automóvil, retornando a la ciudad,  
el padre preguntó a su hijo*

*¿Qué te pareció la experiencia?*

*Buena, contesto el hijo con la mirada puesta a la distancia.*

*Y... ¿Qué aprendiste?, insistió el padre...*

*El hijo contesto:*

- 1. Que nosotros tenemos un perro y ellos tienen cuatro.*
- 2. Nosotros tenemos una piscina con agua estancada que llega a la mitad del jardín...  
y ellos tienen un río sin fin, de agua cristalina, donde hay pececitos, berro y otras  
bellezas.*
- 3. Que nosotros importamos linternas del Oriente para alumbrar nuestro jardín...  
mientras que ellos se alumbran con las estrellas y la luna.*
- 4. Nuestro patio llega hasta la cerca... y el de ellos llega al horizonte.*
- 5. Que nosotros compramos nuestra comida...ellos, siembran y cosechan la de ellos.*
- 6. Nosotros oímos CD's ..Ellos escuchan una perpetua sintonía de Grillos pericos,  
ranas, sapos, cocuyos y otros animalitos... todo esto a veces dominado por el  
sonoro canto de un vecino que trabaja su monte.*
- 7. Nosotros cocinamos en estufa eléctrica...Ellos, todo lo que comen tiene ese  
glorioso sabor del fogón de leña.*
- 8. Para protegernos nosotros vivimos rodeados por un muro, con alarma...Ellos viven  
con sus puertas abiertas, protegidos por la amistad de sus vecinos.*
- 9. Nosotros vivimos conectados al celular, a la computadora, al televisor... Ellos, en  
cambio, están "conectados" a la vida, al cielo, al sol, al agua, al verde del monte, a  
los animales, a sus siembras, a su familia.*

*El padre quedó impactado por la profundidad de su hijo... y entonces el hijo terminó:*

*¡Gracias papá, por haberme enseñado lo pobres que somos!*

Por todo lo anterior es posible que cuando los seres humanos decimos, yo, nos separemos de aquello que percibimos como ajeno, y que tengamos la probabilidad de quedar cautivos en la polaridad. Nuestro yo nos ata al mundo de los contrapuntos que no se cifran sólo en el Yo y el Tú, sino también en lo interno y lo externo, mujer y hombre, bien y mal, verdad, mentira, etc., (Delthlefsen, 2004).

“Estás conmigo o estás en mi contra”, pareciera en ocasiones que los seres humanos cuando decimos si a una cosa estamos rechazando a su contrario pues es sabido que los contrarios se excluyen mutuamente. Pero con cada no, con cada exclusión, incurrimos en una carencia, y para estar en equilibrio debemos estar completos, es decir si negar o afirma nada algo sólo creando la posibilidad de que se puede cambiar la manera en que vemos las cosas.

Más allá de la polaridad en la que nosotros, como individuos, nos encontramos inmersos, está la unidad, el Uno que todo lo abarca, en el que se aúnan los contrarios. Desde el punto de vista de nuestra conciencia bipolar, la unidad es el todo.

En la unidad, Todo y Nada se funden en uno. La Nada renuncia a toda manifestación y límite, con lo que se sustrae a la polaridad. EL origen de todo el Ser es la Nada (el ain Soph de los cabalistas, el Tao de los chinos, el Neti-Neti de los indios). Es lo único que existe realmente, sin principio ni fin, por toda la eternidad. A esa unidad podemos referirnos pero no podemos imaginarla. La unidad es la antítesis de la polaridad y, por consiguiente, sólo es concebible por el ser humano (Delthlefsen, 2004).

Poseemos una conciencia del mundo polarizadora. Es importante reconocer que lo polar no es el mundo sino el conocimiento que nuestra conciencia nos da de él.

Hoy vivimos en un mundo caracterizado por sus interconexiones a nivel global en el que los fenómenos biológicos, psicológicos, sociales y ambientales, son todos recíprocamente independientes. Por consiguiente, lo que necesitamos es acercarnos a una nueva visión de la realidad; que permita una transformación fundamental de nuestros pensamientos, de nuestras percepciones y de nuestros valores. ...?La polaridad es como una puerta que en un lado tiene escrita la palabra entrada y, en el otro, salida, pero siempre es la misma puerta y, según el lado por el que nos acerquemos a ella, vemos uno u otro de sus aspectos”...

Según la filosofía china existen, dos tipos de actividad: la actividad en armonía y con la naturaleza y la actividad contraria a la fluctuación natural de los acontecimientos. No existe la idea de la pasividad, de la total ausencia de acción por lo tanto asociar como suele hacerse en occidente, yin y yang con un comportamiento pasivo o activo respectivamente no parece ser consecuente con el pensamiento chino. yin yang es la dinámica polar inherente a todas las cosas existentes, es la forma dual en que se explicita la Unidad Primordial en el campo del Ser.

Las originales imágenes asociadas a cada uno de estos dos polos arquetípicos parecen sugerir que el yin corresponde a una acción sensible, consolidadora y cooperadora y el yang a una actividad agresiva; expansiva y competitiva. Una acción yin es consciente del entorno; una acción yang es inconsciente de si misma. La terminología moderna llamaría a la primera una “eco-acción” y a la segunda una “ego-acción” (Capra, 2003).

No hay nada que sea sólo yin o sólo yang. Todos los fenómenos naturales son manifestaciones de una oscilación continua entre los dos polos; todas las transiciones ocurren gradualmente, sucediéndose de forma interrumpida. El orden natural lo da el equilibrio dinámico entre el yin y el yang. Ambas actividades están íntimamente vinculadas a dos formas del conocimiento o formas de conciencia que han sido reconocidas como propiedades características de la mente humana: el conocimiento intuitivo y el conocimiento racional.

Tradicionalmente, el primero se lo ha relacionado con la religión y el misticismo y al segundo con la ciencia. Si bien la correspondencia de estas dos formas de conocimiento son el yin y el yang no aparece en la terminología china original, podría muy bien ser una extensión natural de las antiguas imágenes y que se consideraran como tal.

El conocimiento intuitivo y el conocimiento racional son dos aspectos complementarios de la mente humana. El pensamiento racional es lineal, fijo y analítico. Pertenece a la esfera del intelecto, cuya función es diferenciar, medir y catalogar, y por ello tiende a ser fragmentado.

El conocimiento intuitivo, por otra parte, se basa en la experiencia directa y no intelectual de la realidad que surge durante un estado expansivo de la conciencia; tiende a ser sintetizante y holístico. De ahí podemos afirmar que el pensamiento racional suele dar



origen a una actividad egocéntrica o yang mientras que el pensamiento intuitivo está en la base de una actividad ecológica o yin (Capra, 2003).

Recientemente los términos yin y yang se han vuelto muy populares en Occidente, pero rara vez se les utiliza con el sentido que tienen en la filosofía. Por lo general, el sentido que se les da en Occidente refleja unos prejuicios sociales que hacen que el significado original resulte gravemente distorsionado. Algunos de los términos relacionados con estos son:

<b>Yin</b>	<b>Yang</b>
Tierra	cielo
Luna	sol
Noche	día
Invierno	verano
Humedad	sequedad
Frío	calor
Interior	exterior

En la cultura china estos polos nunca han sido con valores morales. El bien no se halla solamente en el yin o en el yang sino en el equilibrio entre ambos, al igual que todo, el sol, la noche, el frío el calor, etc.

Separando la mente de la materia se llegó a la idea del universo como sistema mecánico, formado de objetos aislados que, a su vez, estaban reducidos a componentes básicos cuyas propiedades e interacción probablemente determinaban todos los fenómenos naturales.

La personalidad de un ser humano no es una entidad estática sino un fenómeno dinámico, originado por la interacción entre sus elementos masculinos y femeninos. Este concepto de la naturaleza humana contrasta agudamente con el de nuestra cultura patriarcal, en el cual un orden rígido establece que todos los hombres han de ser masculinos y todas las mujeres femeninas al dar a los hombres los primeros papeles y la mayoría de los privilegios sociales.

En vista de este prejuicio patriarcal se torna particularmente peligroso relacionar cómo con frecuencia se hace el yin con la pasividad y el yang con la actividad. Nuestra cultura ha retratado tradicionalmente a la mujer como un ser pasivo y receptor y al hombre como un ser activo y creador.



Llama la atención que las definiciones polares que se han descrito de la unidad hayan de ser formuladas en negativo: sin tiempo, sin espacio, sin cambio, sin límite.

Analizando esta lista de opuestos salta a la vista que nuestra sociedad siempre ha favorecido el yang más bien que el yin, prefiriendo lo racional a lo intuitivo, la ciencia a la religión y la competencia a la cooperación, la explotación de los recursos naturales a la conservación y así sucesivamente. Esta preferencia, respaldada por el sistema patriarcal y reforzado ulteriormente por el predominio de la cultura sensata durante los últimos tres siglos, ha conducido a un profundo desequilibrio cultural que se halla en la base misma de nuestra crisis actual entre el pensamiento y el sentimiento, entre los valores y el comportamiento, y entre las estructuras sociales y las políticas.

Para desarrollar un enfoque holístico de equilibrio que sea coherente con la salud física y con la concepción integral de los organismos vivientes no hay necesidad de comenzar desde el principio, podemos aprender de los modelos médicos que existen en otras culturas. El pensamiento científico moderno, en los campos de física, de la biología y de la psicología, se encamina hacia una visión de la realidad muy similar a las concepciones de los místicos y de muchas culturas tradicionales, en las que el conocimiento de la mente y el cuerpo humano y la práctica del arte de la curación son parte integrante de la filosofía natural y de la disciplina espiritual.

Según cuenta un antiguo relato japonés, un belicoso samurai desafió en una ocasión a un maestro Zen a que explicara el concepto de cielo e infierno. Pero el monje respondió con desdén: “No eres más que un patán. ¡No puedo perder el tiempo con individuos como tú!” Herido en lo más profundo de su ser, el samurai se dejó llevar por la ira, desenvainó su espada y gritó: “Podría matarte por tu impertinencia”.

“Eso, repuso el monje con calma, “es el infierno”.

Desconcertado al percibir la verdad en lo que el maestro señalaba con respecto a la furia que lo dominaba, el samurai se serenó, envainó la espada y se inclinó, agradeciendo al monje la lección.

“Y eso”, añadió el monje, “es el cielo”, (Delthlefsen, 2004).

En este relato el maestro Zen le da a conocer al Samurai lo que es el bien, el cielo y lo que significa el mal, el infierno, que son los elementos de la unidad del que parte el supuesto de

la polaridad, que nos lleva también a la reflexión que no son buenos o malos lo extremos, que son un complemento, un todo.

Un ejemplo de las leyes de polaridad es el caso concreto de la respiración que da al ser humano la experiencia básica de polaridad. La inhalación y exhalación se alteran constante y rítmicamente. Ahora bien, el ritmo que forman no es más que la continua alternancia de dos polos, el ritmo es el esquema básico de toda vida. La física igualmente afirma que todos los fenómenos pueden reducirse a oscilaciones, si se destruyera el ritmo se destruye la vida, pues la vida es ritmo, el que se negara a exhalar el aire no puede volver a inhalar, ello nos indica que la inhalación depende de la exhalación y que, sin su polo opuesto, no es posible, un polo para su existencia depende del otro polo, si se quitara uno desaparecería también el otro (Goleman, 2001).

Las polaridades son dos aspectos de una misma realidad que nosotros hemos de contemplar sucesivamente, y cual de las dos caras sea la que miremos dependerá del ángulo en el que nos situemos.

Como mencionamos antes la polaridad es como una puerta que en un lado tiene escrita la palabra entrada y, en el otro, salida, pero siempre es la misma puerta y, según el lado por el que nos acerquemos a ella, vemos uno u otro de sus aspectos.

A causa de este imperativo de dividir lo unitario en aspectos que luego hemos de contemplar sucesivamente se crea el concepto de tiempo, porque de la contemplación con una conciencia bipolar la simultaneidad del ser se convierte en sucesión si detrás de la polaridad está la unidad, detrás del tiempo se halla la eternidad.

C.G. Jung nos menciona que aquello que negamos, el polo que rechazamos y escondemos también es parte de nosotros y le llama a este punto la sombra lo cual supone que la sombra es amoral; ni buena ni mala, como en los animales. Un animal es capaz de cuidar calurosamente de su manada, al tiempo que puede ser un asesino implacable para obtener comida. Pero él no escoge ninguno de ellos. Simplemente hace lo que hace. Es “inocente”. Pero desde nuestra perspectiva humana, el mundo animal nos parece brutal, inhumano; por lo que la sombra se vuelve algo relacionado con un “basurero” de aquellas partes de nosotros que no queremos admitir.

*Toda creación existe en ti y todo lo que hay en ti existe también en la creación.*

*No hay divisoria entre tú y un objeto que esté muy cerca de ti, como tampoco hay distancia entre tú y los objetos lejanos. Todas las cosas, las más pequeñas y las más grandes, las más bajas y las más altas, están en ti y son de tu misma condición. Un sólo átomo contiene todos los elementos de la tierra. Un solo movimiento del espíritu contiene todas las leyes de la vida. En una gota de agua se encuentra el secreto del inmenso océano una sola manifestación de ti contiene todas las manifestaciones de la vida.*

*Kahlil Gibran (Delthlefsen, 2004).*

Cuando el individuo dice “yo” entiende una serie de características. Por ejemplo: Hombre, mexicano, padre de familia y maestro. Soy activo, dinámico, tolerante, trabajador, amante de los animales, pacifista, bebedor de te, cocinero por afición, etc. Pero para cada una de estas características en su momento precedió, una decisión se optó entre dos posibilidades, se integró un polo en la identidad y se descartó el otro.

De una identificación suele derivarse rápidamente también una valoración. En la vida hay que ser activo y trabajador: no es bueno ser pasivo y vago, y aunque esta opinión pueda ser sustentable con argumentos y teorías no pasará de una valoración subjetiva (Delthlefsen, 2004).

Desde el punto de vista objetivo, esto es sólo una posibilidad de plantearse las cosas, ¿Qué se pensaría de una rosa roja? que dice muy convencida “lo correcto es florecer en rojo”, “Tener flores azules es un error”, *el repudio de cualquier forma de manifestación es la señal de una falta de identificación*, es como cuando decimos que no nos equivocamos, que siempre hacemos las cosas de manera correcta, de ser cierto esto, es probable que se perdería un poco el sentido de la misma vida, somos seres humanos y nos equivocamos y también cometemos aciertos, somos una unidad, complemento de todo, parte de todo, el hombre es complemento de la mujer y la mujer a su vez es el complemento del hombre, si rechazáramos este hecho también negaríamos una parte importante de nuestra naturaleza. Y es que cada identificación basada en una decisión descartará un polo, esto, todo lo que nosotros no queremos ser, lo que no queremos admitir en nuestra identidad, constituye

nuestro polo negativo algo así como la “sombra”, ese repudio o negación de la mitad de las posibilidades no hará que cambien o desaparezcan, negando lo que somos, lo que no queremos admitir, solo provocaremos que nuestra otra parte nuestro polo negativo que sea desterrado de la identificación de la conciencia.

El “no”, se presenta de forma engañosa e incluso pudiera pensarse que quita de nuestra vista un polo, pero no consigue eliminarla, y es ahora que el polo descartado vive en la sombra de nuestra conciencia.

La palabra utopía se parece mucho a la palabra felicidad, todo mundo la desea, y en cuanto la desea se crea un modelo mental para darle una forma y marchar hacia ella, pero al mismo tiempo la considera inalcanzable y no hace nada por conseguirla (Delthlefsen, 2004).

Otro ejemplo es: del mismo modo que los niños creen que cerrando los ojos se hacen invisibles, las personas imaginarán que es posible librarse de la mitad de la realidad por el procedimiento de no reconocerse en ella, entonces se deja que un polo salga a la luz de la conciencia mientras que el contrario tiene que permanecer en la oscuridad donde uno no lo vea. El no ver es considerado como “no tener” y se piensa erróneamente que lo uno puede existir sin lo otro.

Se llama sombra según nos menciona Jung a la suma de todas las facetas de la realidad que los individuos que no reconocemos como ya se mencionó anteriormente y esto por consiguiente, descarta, destierra, y oculta. La sombra provoca que todos los propósitos y los afanes del ser humano le reporten, en última instancia, lo contrario de lo que él perseguirá (Moro, 2003).

¿No será que has  
buscado  
demasiado, que de tanto buscar  
no has tenido ocasión de  
encontrar? (Lara, 1997).

El ser humano revela un mal anónimo que existe en el mundo, toda clase de manifestaciones que salen de su sombra, porque tiene miedo de encontrar en sí mismo la verdadera fuente de toda su desgracia y en ocasiones trata de justificarla fuera de él mismo por miedo a describir que se halla en él. Hoy se sufre un sentimiento de soledad e

inseguridad, engendrado por la falta de un marco de referencia, Fromm creía que esto se debe a que anteriormente la gente tenía menos libertad para determinar su propio destino, es decir ahora la gente desea realizar sus potencialidades y desarrollar un sentimiento de pertenencia, y las opciones son demasiadas, los individuos intentan huir de la libertad y regresar a una existencia más segura, la sombra nos confronta con la verdad y los lleva a una lucha consigo mismo (Marx, 1983).

Todo lo que rechazamos pasa a nuestra sombra, que es la suma de todo lo que queremos. La negativa permanente de negar, afrontar y asumir la otra parte de la realidad evita que se llegue al éxito deseado.

Tenemos que ocuparnos muy en especial de los aspectos de la realidad que hemos rechazado, y esto suele suceder a través de la proyección, ya que si se rechaza en nuestro interior algún principio determinado, cada vez que éste sea encontrado en el exterior desencadenará en nosotros una reacción de angustia y repudio.

Se entiende por “principios” regiones arquetípicas del ser que puedan manifestarse en una enorme variedad de formas concretas, el mundo exterior está formado por los mismos principios arquetípicos que el mundo interior. La ley de la resonancia dice que nosotros sólo podremos conectarnos con aquello con lo que estamos en resonancia. La proyección significa, que con la mitad de todos los principios fabricamos un exterior, puesto que no los queremos en nuestro interior (Delthlefsen, 2004).

Si es cierto que la sombra está formada por todos los principios que el yo no ha querido asumir, resulta entonces que la sombra y el exterior son lo mismo, sentimos nuestra sombra como un exterior y es que si la viéramos en nosotros ya no sería la sombra.

Los principios rechazados que ahora aparentemente nos asaltan desde el exterior los combatimos con el mismo coraje con que los habíamos combatido dentro de nosotros, pero insistimos en nuestro empeño de borrar del mundo los aspectos que hemos valorado como negativos, dado que esto es imposible, el intento se convertirá en una pugna constante que garantiza que nos ocupemos con un especial interés de la parte de realidad que rechazamos. Probablemente *lo que más ocupa al ser humano es aquello que se rechaza, de esta manera se acerca al principio rechazado hasta alcanzarlo, hasta lograr finalmente vivirlo* (Delthlefsen, 2004).

*“El repudio de cualquier principio es la forma más segura de que el sujeto llegue a vivirlo” (Delthlefsen, 2004).*

Los campos interesantes e importantes para nosotros los seres humanos son aquellos que combatimos y repudiamos, porque los echamos de menos en nuestra conciencia y los hacemos incompletos, es decir a nosotros los seres humanos nos puede molestar los principios del exterior que no hemos asumido.

No hay un entorno que nos marque, nos moldee, influya en nosotros o nos haga enfermar: el enfermo hace las veces de espejo en el que sólo nos vemos a nosotros mismos y también desde luego y muy especialmente, a nuestra sombra a la que no podemos ver en nosotros mismos (Delthlefsen, 2004).

...”Yo soy la excusa para que tú te enfades. Y te enfadas porque tienes miedo, porque te enfrentas a tu miedo. Si no tuvieras miedo, no te enfadarías en modo alguno. Si no tuvieras miedo, no me odiarías en modo alguno. Si no tuvieras miedo, no estarías triste ni celoso en modo alguno”... (Ruiz, 1998).

Del mismo modo que de nuestro propio cuerpo no podemos ver más que una parte, ya que hay zonas que no podemos ver y para contemplarlas necesitamos del reflejo de un espejo, de igual manera para nuestra mente padecemos de una ceguera parcial y ésta sólo puede ser reconocida a través de su proyección y reflejo en el llamado entorno o mundo exterior, para esto precisamos de la polaridad, el reflejo sólo servirá a aquel que se reconoce frente al espejo, de otra forma esto será sólo una ilusión.

El que vive en el engaño sin poder reconocer que todo lo que ve y lo que siente es el mismo, caerá en el espejismo, que parecerá tan real como el sueño parece auténtico, y real mientras dura, es preciso reconocer que el sueño es sólo eso, y descubrir el espejismo.

La sombra no contiene lo que aseguramos que hace ser al mundo santo y bueno, la sombra contiene aquello que falta en el mundo para que sea santo y bueno.

Para que el ser humano esté completo necesita de todo, de la sombra en la que hemos depositado todo aquello que no nos gusta.

Cada decisión que tomamos divide la polaridad en parte aceptada y polo rechazado. La parte aceptada se traduce en la conducta y es asumida conscientemente. El polo rechazado

pasa a la sombra y reclama nuestra atención presentándose aparentemente procedente del exterior (Dethlefsen, 2004).

La sombra produce el desequilibrio y el encararse con la sombra equilibra a la persona, el síntoma como se recordará es la manifestación de aquello que le falta al ser humano y esto también es parte de la sombra.

En el desequilibrio se descubre la acción de la sombra, ésta debe su existencia a la diferenciación del ser humano entre bien y mal, verdad y mentira. Al igual que las apreciaciones que hicimos en el apartado de polaridad nos llevan a la conclusión de que Bien y Mal son dos aspectos de una misma unidad y, por lo tanto, interdependientes para la existencia. El Bien depende del Mal y el Mal del Bien. Quien alimenta el Bien alimenta inconscientemente la polaridad y por lo tanto el Mal (Dethlefsen, 2004).

Bien y Mal son categorías de la ética en las que se expresa la estimación moral de los fenómenos sociales y de la conducta de las personas. El bien es aquello que la sociedad considera moral, digno de imitación. El mal tiene un significado opuesto. Los explotadores presentan su idea del bien y del mal como «eterna» y válida para todos los hombres, remitiéndose, para ello, a prescripciones divinas o a principios «metafísicos».

Uno de los sistemas morales idealistas más influyentes es la teoría de Kant. Según ella, es un bien todo cuanto está en consonancia con el imperativo de la ley moral, dado en cada ser racional independientemente de las condiciones del hombre. Ya en la filosofía antigua, se abrió paso la dirección materialista en la concepción del bien y del mal, de la conducta moral. El hedonismo (Aristipo, Epicuro) consideraba un bien sólo lo que causa placer. Dicha teoría ética fue desarrollada por los materialistas franceses del siglo XVIII, ante todo por Helvecio. El materialismo pre-marxista veía la fuente de la conducta moral en la naturaleza humana, en las condiciones de vida y de educación del hombre, pero declaraba eternas las representaciones del bien y del mal. Ética).

La ética marxista-leninista rechaza la interpretación metafísica del bien y del mal. «Las ideas de bien y de mal han cambiado tanto de pueblo a pueblo, de siglo a siglo, que muchas veces hasta se contradicen abiertamente». Por otra parte, los conceptos de «bien» y de «mal» tienen su fuente objetiva en el desarrollo de la sociedad. Las acciones de las personas pueden ser estimadas como buenas o malas, según faciliten o dificulten la satisfacción de las necesidades históricas de la sociedad.



Se ha hablado a veces de 'el bien' -también con mayúscula: 'el Bien'— como si esta expresión designara alguna realidad o algún valor. Cuando tal realidad o valor son considerados absolutos. 'Bien' es usado asimismo para designar alguna cosa valiosa, como cuando se habla de «un bien» o de 'bienes'. Se usa asimismo 'bien' para indicar que algo es como es debido. Muchas veces 'el Bien' equivale a 'la bondad' cuando con esta última palabra se expresa abstractamente toda cualidad buena o cuando se trata de indicar abstractamente que algo es como debe ser. A la vez, 'el Bien', 'la bondad' y 'lo bueno' se usan a menudo como sinónimos (Dethlefsen, 2004).

Se entiende mejor el uso de los términos mencionados cuando se sitúan dentro de los contextos apropiados, como: 'el Bien se contrapone al mal (o al Mal)', 'lo mejor es enemigo de lo bueno', 'Ricardo es bueno', 'esta manzana es buena', 'hace un tiempo bueno' (buen tiempo), etc. Sin embargo, ciertos contextos admiten más de un término. Así, 'el Bien se contrapone al mal' es equivalente a 'la bondad (o la Bondad) se contrapone a la maldad'. A la vez, el mismo término puede usarse en distintos contextos: 'Es una tortilla buena', 'Es una acción buena', 'Es una persona buena', etc. (Dethlefsen, 2004).

La razón ayuda a comprender el problema del mal, mostrando que el mal es "privación de bien debido", no se trata de que exista una realidad esencialmente mala, sino que le falta algo para que sea buena. Las alas para un pájaro, la enfermedad es falta de salud, la muerte es falta de vida, etc.

El mal entra en el mundo por un acto libre del hombre. Es más, si se da un cataclismo geológico no pasa nada, si los animales se comen entre sí tampoco. El problema se da cuando el hombre entra en escena, pues el hombre se da cuenta que sufre, es el único que sabe que muere, y, además, puede demostrar, o sabe intuitivamente, que no acaba todo con la muerte, sino que es un ser para la eternidad. (Dethlefsen, 2004).

El mal es un producto artificial de nuestra conciencia polar, al igual que el tiempo y el espacio, y es el medio de aprehensión del bien, es el seno materno de la luz.

El mal, por lo tanto, es el pecado, porque el mundo de la dualidad no tiene finalidad y, por lo tanto, no posee existencia propia. Nos lleva a la desesperación, la cual, a su vez, conduce al arrepentimiento y a la conclusión de que el ser humano sólo puede hallar su salvación en la unidad. La misma ley rige para nuestra conciencia, ahora bien llamamos conciencia a todas las propiedades y facetas de las que una persona tiene conocimiento, es decir, que



puede ver. La sombra es la zona que no está iluminada por la luz del conocimiento y, por lo tanto, permanece oscura, es decir, desconocida. Sin embargo, los aspectos oscuros sólo parecen malos y amenazadores mientras están en la oscuridad (Dethlefsen, 2004).

La simple contemplación del contenido de la sombra lleva luz a las tinieblas y basta para darnos a conocer lo desconocido.

Nos parece muy importante que aprendamos a aceptar nuestra culpa, debemos aclarar que utilizaremos la palabra culpa para referirnos a aquello que no aceptamos, aquello con lo que estamos inconformes. El miedo es encogimiento y represión, actitud que impide la necesaria apertura y expansión. Se puede escapar del error de permanecer sólo en un polo esforzándose por hacer el bien, lo cual siempre tiene que pagarse con el repudio del polo opuesto. Esta tentativa de escapar del error por las buenas obras sólo conduce a la falta de sinceridad.

Para alcanzar la unidad hay que hacer algo más que huir y cerrar los ojos. Este objetivo nos exige que, cada vez más conscientemente, veamos la polaridad en todo, sin miedo, que reconozcamos la conflictividad del Ser, para poder unificar los opuestos que hay en nosotros. No se nos manda evitar sino redimir asumiendo. Para ello es necesario no cuestionar una y otra vez la rigidez de nuestros sistemas de valoración, reconociendo que, a fin de cuentas, el secreto del mal reside en que en realidad no existe. Hemos dicho que, por encima de toda polaridad, está la Unidad que llamamos "Dios" o "la luz" (Dethlefsen, 2004).

Podríamos aprender a contemplar las cosas y los hechos de este mundo sin que nos surgiera de inmediato un sentimiento de aprobación o enojo; podemos aprender a contemplar, con el espíritu sereno.

Por lo tanto, creemos conveniente sugerir que aprender a reconocernos a nosotros mismos en todo y a ejercitar la ecuanimidad, contribuirán a encontrar el punto intermedio entre los polos y así llegar al equilibrio, este mecanismo nos permitirá contemplar los fenómenos sin valorarlos, sin un Sí o un No. Como por ejemplo en el caso del cáncer podemos notar que las personas que lo padecen se encuentran en un polo extremo es decir se rompió el equilibrio y ahora será necesario tomar todos los recursos posibles para recobrarlo.

### 1.3 Alcanzando el equilibrio. salud-enfermedad.

*Un ermitaño estaba sentado en su cueva, meditando,  
cuando un ratón se le acercó y se puso a roerle la sandalia.*

*El ermitaño abrió los ojos, irritado:*

*-¿Por qué me molestas en mi meditación?*

*-tengo hambre- dijo el ratón.*

*-Vete de aquí, necio- dijo el ermitaño-. Estoy buscando  
la unidad con Dios, ¿Cómo te atreves a molestar?*

*-¿Cómo quieres encontrar la unidad con Dios  
si ni conmigo puedes sentirte unido?*

En el ejercicio de la medicina una cantidad importante de la población mundial considera a la enfermedad una molesta perturbación del «estado normal de salud» y, por lo tanto, trata no sólo de subsanarla lo antes posible sino, ante todo, de impedir la enfermedad y, finalmente, desterrarla.

Nosotros deseamos indicar que la enfermedad es algo más que un “defecto” funcional de la naturaleza, es parte de un sistema de regulación muy amplio que está al servicio de la evolución (Dethlefsen, 2004). Nosotros como seres humanos no podemos ser liberados de la enfermedad, ya que la salud la necesita como contrapartida o polo opuesto, que como ya hemos mencionado en apartados anteriores somos uno solo y estamos hechos de partes que se complementan en este caso la salud y la enfermedad. Podemos tener claro que las personas totalmente sanas, sin ningún defecto, sólo están en los libros de anatomía. Si se mira bien, es asombroso observar la serie de dolencias que tienen los «sanos».

En esta parte estamos de acuerdo, la enfermedad es parte del equilibrio, no sólo lo sabemos por las posturas críticas de los autores citados en el presente trabajo si no que además de las experiencias personales donde podemos dar cuenta, que cuando nos enfermamos de gripa por ejemplo, muy probablemente estamos trabajando demasiado o estamos bajo alguna presión y en este caso la enfermedad traducida en síntomas como lo son dolor de cabeza, congestión nasal, etc., lo que está diciendo es que descansemos, y en lugar de escuchar hacemos lo contrario tratamos de acallarlos cuando nuestro cuerpo está tratando de

mandamos un mensaje para recobrar el equilibrio dentro y fuera de nosotros , este podría ser un modo que tiene nuestro cuerpo para comunicar lo que nos está sucediendo.

De esta manera sería conveniente desterrar la ilusión de que es posible evitar o eliminar del mundo la enfermedad, como hemos expuesto a lo largo de esta tesis, la enfermedad no es enemiga es una herramienta auxiliadora para mantener el equilibrio en nosotros donde evidentemente existe para hacernos escuchar lo que necesitamos es más estamos seguros de que la podemos ver como una aliada.

La definición de salud dada por la OMS: "El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades".

Esta es La definición oficial de salud a lo que Estamos de acuerdo sin embargo nos gustaría agregar algo más que es importante a ello se le llama EQUILIBRIO, del cual forma parte la enfermedad.

*“La única forma en que puedo ser grande conmigo no es lo que hago por mi cuerpo, es lo que hago por mi mente”.* –Ramtha. (Dr. Emoto, 2005)

En el Tratado de medicina psicosomática (Bräutigam, en su Lehrbuch Für psychosomatische Medizin) cuenta, con motivo de <<entrevistas mantenidas con obreros y empleados de una fábrica que no estaban enfermos>>, que, <<en un examen detenido, mostraron afecciones físicas y psíquicas casi en la misma proporción que los internos de un hospital>>. y se incluye en el mismo libro la siguiente tabla estadística que corresponde a una investigación realizada por E. (Dethlefsen, 2004).

Afecciones de 200 empleados sanos entrevistados.

TRASTORNOS	.....	43,5%
GENERALES		
DOLOR DE ESTOMAGO	.....	37,5%
ESTADOS DE	.....	26,5%
ANSIEDAD		
FARINGITIS	.....	22,0%
FRECUENTES		
MAREOS, VÉRTIGO	.....	17,5%

INSOMNIO .....	17,5%
DIARREA .....	15,0%
ESTREÑIMIENTO .....	14,5%
SOFOCOS .....	14,0%
PERICARDITIS, TAQUICARDIA .....	13,0%
DOLOR DE CABEZA .....	13,0%
ECCEMA .....	9,5%
DISPEPSIA .....	5,5%
REUMATISMO .....	5,5%

(Dethlefsen, 2004).

Cuando se habla de la salud como "UN ESTADO", se la mira como algo estático, y pierde toda la visión dinámica y cambiante, que requerimos los seres humanos para permanecer vivos en el flujo de la vida misma. Podemos ser equilibrados y transcurrir en períodos de salud y enfermedad intermitente.

La visión estática, está de acuerdo con el paradigma mecanicista del método cartesiano en el que se sustenta el paradigma científico de la medicina convencional, pero no corresponde a la visión del ser humano como un sistema (sistémico) complejo, alejado del equilibrio con un orden propio y en relación con todo su entorno, (auto-eco-organización y auto-eco-control) (Prigogine, 1997).

Tenemos que comenzar a ver la salud no como un estado, sino como un proceso, para verla en su significado de movimiento y cambio, que forma parte del equilibrio con el todo. Los seres humano poseemos billones de células, cada una con miles de millones de moléculas enzimáticas que producen miles de reacciones por segundo en un sistema termodinámicamente abierto -esto es que intercambia materia, energía e información con el medio ambiente, con memoria genética e historia social, cultural y humana.

Por tratarse de un proceso alejado del equilibrio, complejo y caótico determinista, con procesos adaptativos de auto-eco-organización debe considerarse a la salud ya no como algo estático, sino con una visión dinámica, que constantemente entra en equilibrio al interactuar con la enfermedad. En el proceso vital alejado del equilibrio (un sistema en

equilibrio no acepta ningún otro estado -fuera del propio- y no está en condiciones de generar trabajo) se presentan paradojas cuántico-gravitacionales planteadas ya desde el antiguo taoísmo (Payán, 1993), con contradicciones entre sus diferentes gradientes de información y energía, así que el proceso es dialéctico y biológico ya que es cuántico-gravitacional, termodinámicamente abierto y teleológico. El proceso es también social ya que hay que reconocer en el ser no sólo al individuo aislado, sino como un ente que forma, transforma y es transformado por el medio social. Así que de ser una individualidad pasa a ser una singularidad en lo biológico y social con una normalidad y orden propios y que con nuestros procesos de auto-eco-organización no siempre nos adaptamos a las normatividades estadísticas.

*“¿Puede ser que estemos tan condicionados por nuestra vida diaria, tan condicionados por la manera que condicionamos nuestras vidas, que aceptamos la idea de que no tenemos ningún control?”*

*Se nos ha llevado a creer que el mundo exterior es más real que el mundo interior. Este nuevo modelo de ciencia dice justamente lo contrario.*

*Dice que lo que sucede en nuestro interior creará lo que sucederá fuera.*

. (Dr. Emoto, 2005)

Los valores de la presión arterial de algunas personas, son más altos que los de otras, el indígena funciona con niveles de hemoglobina menos concentrados que las otras razas, en las zonas de paludismo el gen de la anemia falciforme puede defender a la población del plasmodio, el testículo inflamado produce sustancias que ayudan, en algunas ocasiones, al corazón para su mejor funcionamiento, para poner algunos ejemplos de comportamientos especiales, (Payán, 1993).

Estos son sólo algunos de los ejemplos que podemos mencionar de que no todos reaccionamos de forma igual en el padecimiento de las enfermedades o como en este caso lo hemos manejado en el desequilibrio, pero lo importante es rescatar que a partir de esta visión también el recobrar el equilibrio depende de varios factores individuales y por consiguiente depende de cada quien el alcanzarlo.

Pero también, ya lo expresábamos antes, es una singularidad social que lo hace interdependiente con todo nuestro medio, algo que está de acuerdo con nuestras características de ser termodinámicamente abiertos. Todo esto nos permite ser parte activa de la vida y comportarnos como una emergencia de ella.

*“Yo soy mis átomos, pero también soy mis células. Yo soy también mi fisiología macroscópica. Todo es verdad. Son solamente diferentes niveles de verdad. El más profundo nivel de verdad descubierto por la ciencia y la filosofía es la verdad fundamental de la unidad. En el más profundo nivel subnuclear de nuestra realidad, Tú y Yo, somos literalmente uno. –John Hagelin, Ph. D. (Dr. Masuro, 2005)*

Por las experiencias de Clanser y Aspect y por los condensados de Bose Einstein (Payan, 2000), sabemos que en la naturaleza se da una verdadera danza cósmica de fotones y electrones que son componentes primarios de todo nuestro ser, así que la relación de la singularidad interdependiente se expande a todo el cosmos, siempre teniendo como referencias nuestro medio económico, social, político e histórico. Es así como entendemos lo holístico.

Finalmente, ese proceso vital que es el equilibrio entre la salud y la enfermedad surge como una resultante de los sucesos nombrados, y se expresa como la sensación de bienestar en la vida que al ser singular e interdependiente no permite que se la reduzca a normas o modelos prefijados.

Los valores "normales" y "normativizadores" que desde la tecnología, o la biología, sustentan el modelo de salud ortodoxo, se pueden tener como referencias o aproximaciones pero sólo como una parte del proceso dialéctico que es la salud, y sólo servirán si se evalúan dentro de todo el amplio referente que es el ser humano holístico.

Planteamos como propuesta a discutir, la siguiente aproximación a una definición de equilibrio (salud- enfermedad): "El equilibrio es un proceso dialéctico, biológico, social, singular e interdependiente, dado por las relaciones del ser vital con el cosmos, en un proceso de adaptación en una sociedad con sus relaciones culturales, políticas, económicas, de producción, vitales e históricas propias, que finalmente aparece como una sensación de

bienestar en la vida, no definido únicamente por normas o modelos prefijados, masivos o estadísticos" (Dethlefsen, 2004, pag70)

La enfermedad, desde este punto de vista, no es lo contrario a la salud, sino que es parte del devenir vital y debe considerarse como un proceso auto organizativo al que no es que le dé una enfermedad, sino que él la hace como parte de su recorrido vital para poder escucharnos y de esta manera lograr entrar en equilibrio (Payán, 2000).

Por eso, el contacto debe de ser con la mujer que padece cáncer cérvicouterino, no con la enfermedad, es nuestra propuesta, en este caso desde la psicoterapia ayudadas por las herramientas de la PNL, que consiste en darle opciones a la mujer para que encuentre su camino de auto-eco-organización según sus posibilidades, sus relaciones sociales, pero sobre todo con ella misma.

La psicoterapia con PNL plantea otros paradigmas para relacionarse sistémicamente con el ser humano, al que no vemos dividido en mente y cuerpo ni en órganos separados y especializados, sino integrado consigo mismo y con el todo de su entorno. Debería reconocerse además, que tanto la salud como la enfermedad hacen parte de un proceso vital, cibernético, auto-eco-correctivo, y por lo tanto de auto equilibrio.

*“El materialismo moderno despoja a la gente de la necesidad de sentirse responsable y muy frecuentemente, la religión hace lo mismo. Yo pienso que si tomas la mecánica cuántica suficientemente en serio, ella pone la responsabilidad directamente en tu regazo y no da respuestas claras o reconfortantes. Ella te dice: Sí, el mundo es un lugar muy grande y misterioso. El mecanismo no es la respuesta... porque tu eres suficientemente maduro para decidir por ti mismo.” Dr. Jeffrey Satinover. (Dr. Masuro, 2005)*

En la teoría del caos se puede hablar del caos determinista, en la biocibernética de la caja negra, en la vida diaria preferimos hablar del misterio de la vida y del milagro de la sanación. Al final podría sintetizarse el concepto de equilibrio como el proceso vital por medio del cual uno se acepta a sí mismo.



## 1. 4 Homeostasis estrés salud-enfermedad

*..hemos sido diseñados como un ser perfecto...*

Un sinónimo de equilibrio es la homeostasis, pero ¿Qué es la homeostasis? El fisiólogo de Harvard Walter Cannon, creó el término *homeostasis* para describir los estados estables logrados, en cualquier momento determinado, por los procesos fisiológicos que trabajan en los organismos vivos. La idea de una tendencia natural al equilibrio o de una búsqueda del equilibrio había sido notada y descrita con bastante anterioridad, por filósofos, físicos biológicos y sociólogos. La Idea de Claudio Bernard un distinguido fisiólogo francés, nos dice que la constancia de la matriz de fluidos del cuerpo (sistema circulatorio y linfático), en la cual existen todos los tejidos vivos mantiene a cada célula viva, en el sentido de que toma de este fluido las sustancias necesarias y descarga en el los excesos de productos de desecho que no pueden ser utilizados o almacenados.

*"Homeostasis" es un término griego que alude a la tendencia de tu cuerpo a mantener el equilibrio fisiológico compensando su química.*

Las condiciones constantes mantenidas en el cuerpo podrían ser denominadas equilibrio. Lo cual ha tenido significado exacto cuando se aplica a estados fisicoquímicos relativamente simples, en sistemas cerrados donde se equilibran fuerzas conocidas. Los procesos fisiológicos coordinados que mantienen la mayoría de los estados estables del organismo son tan complejos y tan peculiares en los seres vivos por implicar, según suceda, el cerebro y el sistema nervioso, el corazón, los pulmones, los riñones y el bazo, todos trabajando en cooperación. La palabra homeostasis no implica algo fijo e inmóvil, un estancamiento. Significa una condición, que puede variar, pero que es relativamente constante.

Cannon, en su analogía entre el organismo vivo y una corriente, la corriente como el organismo, se está siempre acercando al equilibrio, pero si lo logra, cesa de fluir y muere.

Child describe: Se llega a la conclusión de que el organismo, estrictamente hablando, no representa la conservación de un cierto equilibrio, a pesar de las perturbaciones extremas, sino más bien una alteración y un equilibrio constantes en su reacción, a los factores externos. No es un "sistema cerrado" que se mantiene a sí mismo contra el resto del mundo,



sino un sistema abierto en todo punto y en continua y necesaria relación con el ambiente; esto mismo es cierto para las partes del sistema y sus relaciones entre sí.

La homeostasis constituye la relativa constancia que se mantiene en el sistema circulatorio y el linfático, y de los que se alimentan todas las partes vivientes del organismo.

Existen mecanismos compensatorios en el funcionamiento del cuerpo por ejemplo, La sangre debe ser alcalina, a veces por diferentes razones esa alcalinidad se pierde y pasamos a tener un pH ácido. Cuando esto sucede, no sólo la sangre deja de ser equilibradamente alcalina, todos los fluidos y tejidos corporales también dejan de serlo. (C. N. Cofer, 1975)

La mucosa gástrica soporta un límite de acidez; sobrepasado este límite puede romperse, produciéndose heridas en ella que son las llamadas úlceras. No sólo puede romperse la mucosa gástrica, también la mucosa intestinal y hasta la uretra, canal de excreción urinaria. Cannon va más allá sobre la sabiduría del cuerpo, por ejemplo describe los reflejos de protección como conservadores de la integridad del organismo. Un ejemplo de esto es cuando un cuerpo extraño entra en un conducto nasal, este deberá ser expulsado con un estornudo pero si fracasa producirá tos, ahora bien si el agente extraño es de origen infeccioso, aunque el cuerpo trate de expulsarlo por este medio producirá en él una infección ya que se encuentra por debajo de la línea de acción del cuerpo inmediato, debido a que la reacción primaria del cuerpo no bastará para eliminar el agente extraño, y ahora serán los anticuerpos que se encuentran dentro del organismo los que tendrán que eliminar el agente infeccioso, la acción homeostática regula y mantiene el equilibrio entre la salud y la enfermedad. Cannon también describe otros procesos de ajuste como homeostáticos por naturaleza. Algunos de ellos son procesos bastante lentos, por ejemplo, el desarrollo de las callosidades en la piel, que sirve...” a la vez como cojín y como escudo, otras acciones con más rápidas como la coagulación de la sangre y la formación de tejido cicatrizante sobre las cortadas y la más rápida curación de las heridas internas. Otros ejemplos son muy lentos como en el caso de la adaptación a los cambios climáticos, el crecimiento de la piel, etc.

El ser humano ha sobrevivido durante todo este tiempo gracias a que cuenta con los recursos necesarios para hacerlo y es que por más obvio que parezca nuestro ser funciona tan bien manteniéndose al tanto de todo lo que ocurre en torno a él, tratando de mantenerlo en equilibrio, y por lo tanto debido a las condiciones externas el ser siempre está “Sano o Enfermo”, en la salud o en la enfermedad y el organismo acompañado de su

proceso homeostático trata con todas sus fuerzas de mantenerlo en equilibrio. Si un organismo individual necesita agua para sobrevivir, debe tener siempre a mano un aprovisionamiento continuo de agua. Cuando no existe un mecanismo para mantener un aprovisionamiento interno, el organismo debe restringir su habitar a localidades que disponen de agua. Los organismos capaces de mantener sus propias reservas de agua, para recurrir a ellas cuando sea necesario, son así inmediatamente menos dependientes del ambiente externo. Puede decirse que esta dependencia del agua y de otras fuentes de aprovisionamiento está inversamente relacionada con el grado de desarrollo de los mecanismos de autorregulación. (C. N. Cofer, 1975)

Pink va incluso más lejos al investigar el desarrollo de los reguladores nerviosos a través de la evolución de las especies superiores. Sugiere que la dependencia del organismo a su ambiente, para tener un continuo aprovisionamiento de sustancias necesarias, se redujo progresivamente al desarrollarse tales mecanismos reguladores autocontenidos. Cree que tales mecanismo se desarrollaron, en lo general, a partir de estructuras ya existentes y en funcionamiento, aunque reconoce que se ha puesto en duda esta interpretación evolucionista, un ejemplo de esto es el que indica que la bolsa de aire de los peces, que en un principio servía para elevar o hacer descender al animal en el agua y que tal vez se volvió un pulmón rudimentario, al que la estructura existente permitió un desarrollo funcional ulterior.

Por otra parte los reptiles ya no estaban limitados a un ambiente acuático, como los anfibios, y los mamíferos tuvieron más libertad, etc. Pick indica la evolución del sistema nerviosos autónomo desde exclusivamente ser un conservador de la energía hasta el papel eventual de también gastador de energía.

Cannon menciona la esencial fragilidad del ser viviente:

*. . . sólo un breve desliz en las funciones coordinadas del aparato circulatorio, y una parte de la estructura orgánica puede desplomarse tan completamente, como para poner en peligro la existencia del edificio corporal íntegro. . .*

*. . . y como regla, siempre que las condiciones pueden afectar dañinamente al organismo, aparecen factores, dentro del organismo mismo, que lo protegen o que restablecen el equilibrio perturbado. . .*

Para que la protección del cuerpo pueda darse en primer lugar debe reconocer que la matriz de fluidos, cuya constancia constituye la homeostasis, está aislada del ambiente externo por medio de la piel. La estabilidad de este ambiente interno está mantenida, dentro de ciertos límites, por un intrincado juego de contenciones y equilibrios.

*... una primera medida de seguridad digna de atención contra los cambios excesivos en el statu de la matriz de fluido es la provisión de indicadores sensitivos automáticos o centinelas, cuya función es poner en movimiento procesos correctivos al principio mismo de la perturbación. Si se necesita agua, no lo advierte el mecanismo de la sed de que ocurra cualquier cambio en la sangre, y se responde bebiendo, si la presión sanguínea baja y se pone en peligro el necesario aprovisionamiento de oxígeno, delicadas terminaciones nerviosas del seno carotídeo envían mensajes al centro vasomotor, y se eleva la presión. Si a causa de vigorosos movimientos musculares la sangre regresa al corazón en gran volumen, de modo que se pudiera turbar la acción cardíaca y obstaculizar la circulación, una vez más se afectan delicadas terminaciones nerviosas y un llamado parte de la aurícula derecha; esto acelerará el ritmo del corazón y, por tanto, hace más rápido el fluir de la sangre. Si se altera la concentración de ion hidrógeno en la sangre en lo más mínimo en dirección a lo ácido, la parte especialmente sensibilizada del sistema nervioso, que controla la acción de respirar, se hace de inmediato más activa y, por medio de una creciente ventilación de los pulmones, extrae el ácido carbonilo, hasta restablecer el estado normal.*

La regulación por medio de factores nerviosos y hormonales, de las constancias contenidas en la matriz de fluido tendrá éxito sólo en un ambiente externo bastante constante. Cuando el acceso de sustancias necesitadas como son en nuestro caso como seres humanos el aire, comida y agua es automático o cuando como por ejemplo en el caso del aire en el feto en el útero, probablemente bastaría el concepto de homeostasis fisiológica para explicar el funcionamiento del organismo viviente. Sin embargo como es obvio, a menudo este no es el caso. Incluso cuando aparentemente hay “aire” disponible, su contenido puede ser tan inusitado, respecto a las cantidades de oxígeno y de bióxido de carbono, como para necesitar ajustes homeostáticos mayores. Tenemos otro ejemplo cuando las personas dejamos de comer el cuerpo sigue tomando los nutrientes necesarios para mantenernos

activos, sin embargo como no existen carbohidratos el cuerpo hecha mano de todas las grasas acumuladas en el organismo lo cual garantiza que el ser humano siga caminando, hablando y realizando todas sus actividades de manera “normal”.

Pero, el concepto que nos brinda Cannon acerca de la homeostasis va mucho más allá que sólo la regulación interna del sujeto y esta incluye al hambre, la sed y la reacciones adaptativas “emergencia” de adaptación. El Psicobiólogo C. P Richter amplió el enfoque de Cannon con respecto al estudio de los efectos conductuales de la homeostasis fisiológica, describió lo que el llamaba “conducta o reguladores totalmente orgánicos” como suplementos de los reguladores químicos y fisiológicos, en una serie de experimentos con ratas el y sus colaboradores observaron que al eliminar quirúrgicamente los reguladores fisiológicos “. . . los animales mismos se esforzaban por mantener un ambiente constante u homeostático”

Algunos acreditan a Fletcher ser el primer psicólogo en preguntar directamente si la psicología no podría apropiarse del principio de la homeostasis, él consideraba que las demostraciones de Cannon sobre la sabiduría del cuerpo podían tomarse como ejemplos de inteligencia orgánica en un nivel de la organización. Y el ser posible concebir la personalidad en si mismo como un nivel de la organización. Y al ser posible concebir la personalidad en si como un nivel de la organización del todo orgánico, Fletcher sabía que surgirían ciertos problemas pero estaba convencido de poder mostrar la existencia de un principio de homeostasis psicológica, que fuera completamente razonable para la psicología “. . . el hecho es que las tendencias de acción adquiridas, o hábitos, las pulsiones de los intereses cultivados, las tendencia defensivas idénticas el desarrollo de los rasgos de la personalidad, para no mencionar la adicción a las drogas, pueden incluirse, sin hacer violencia ni a la lógica ni a los hechos en la categoría de la homeostasis. (C. N. Cofer, 1975)

El proceso homeostasis es un proceso natural que como ya habíamos mencionado anteriormente trata de mantener al cuerpo en un constante equilibrio

## CAPÍTULO 2.

### FILOSOFÍA DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

*Las cadenas de la esclavitud solamente atan las manos:  
es la mente lo que hace al hombre libre o esclavo.*

**Franz Grillparzer**

## CAPÍTULO 2. FILOSOFÍA DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

Nuestra manera de hacer, nuestra manera de pensar, nuestra manera de vivir contribuyen decisivamente a crear nuestro estado de equilibrio Salud- Enfermedad. En el presente trabajo de titulación estamos enfocadas hacia el logro del equilibrio, y pensamos utilizar la PNL para examinar entre otras cuestiones:

- Cómo creamos nuestro mundo interno y cómo responde a él nuestro cuerpo, ya sea con lo que creemos que es la salud o con la enfermedad.
- Cómo nuestro estado emocional afecta a nuestro sistema inmunitario y qué podemos hacer al respecto.
- Porque nuestra manera de pensar puede ser uno de los indicadores más precisos de nuestro estado de equilibrio.

La programación Neurolingüística (PNL) es el estudio de la experiencia subjetiva, cómo crear y cómo creamos nuestro mundo interno único. La disciplina de la PNL se desarrolló a mediados de los años setenta. Su esencia es lo que se ha llamado “modelado”: descubrir cómo hacemos lo que hacemos. La PNL modela la excelencia en todos los campos: la salud, el deporte, la comunicación, la enseñanza y el aprendizaje, el comercio y el liderazgo, de modo que estas habilidades puedan enseñarse a otros. Además, modela personas reales, no ideales abstractos: lo que es posible y se ha hecho. El objetivo es la excelencia para todos.

La PNL tiene tres elementos principales. La “Programación” trata de las secuencias repetidas de pensamiento y conducta; de cómo actuamos para conseguir nuestros objetivos y las consecuencias de nuestros actos. La atención se centra en la elección individual y en la capacidad. “Neuro” remite a la neurología, a cómo mente y cuerpo están vinculados a través del sistema nervioso. “Lingüística” se refiere al lenguaje, a cómo nos influimos unos a otros y nosotros mismos a través del lenguaje (O’Connor, 1996).

Las hipótesis principales, o presupuestos, de la PNL son también sus principios guía. El “primer principio” es, de hecho, respetar el modelo del mundo de la otra persona. Tales presupuestos son fundamentales para el proceso de aprendizaje de la PNL como lo son para la puesta en práctica de esta disciplina (O’Connor, 1996).

Por pragmático que sea, un enfoque de las ciencias humanas se apoya siempre sobre cierto número de postulados o de hipótesis de orden filosófico, Estos son los que dan un sentido a los métodos e intervenciones preconocidos. Por lo tanto, es imposible minimizarlos ya que, como podremos constatar, son precisamente las hipótesis de la PNL las que conforman la base de su eficacia.

Por lo general, estas hipótesis de base reciben el nombre de presuposiciones. Ambas significan más o menos la misma cosa. La única diferencia es que una hipótesis puede ser explícita o implícita. Una presuposición es necesariamente implícita; aparece insinuada. Es imprescindible que exista: da un sentido a lo que se dice o hace.

Por ejemplo, los científicos elaboran sus hipótesis de trabajo antes de iniciar sus investigaciones –con el riesgo, claro está, de revisarlas si es necesario,

En cambio el objetivo de la PNL no fue de crear un enfoque que a partir de ciertas hipótesis deliberadamente escogidas, sino el de configurar un modelo a partir de los comportamientos y capacidades de cada uno de nosotros. Evidentemente, estos comportamientos se apoyaban sobre un determinado número de creencias que los explican.

Aún cuando estas creencias no estuvieran expresadas, no podían no existir: aparecían en las actitudes de todos nosotros. Por tanto, las presuposiciones de la PNL no han sido escogidas a priori, sino deducidas de observación (Saint, 1994).

Las creencias básicas de la PNL

1. El mapa no es el territorio. Las Creencias o mapas, no son la realidad o territorio que representa, “pero si es correcto, tendrá una estructura semejante al territorio, lo que da cuenta de su utilidad”, dijo Korzybski en 1958. El árbol real está en el bosque, dentro de nosotros sólo tenemos el imaginario.

2. Ecología. Existe un orden o sabiduría que rebasa nuestra identidad personal. Si luchamos en contra de esa armonía ecológica provocamos nuestra propia destrucción. El respeto a otros sistemas “menores” y “mayores” al nuestro, mantiene el equilibrio del sistema más amplio, del cual formamos parte (Pérez, 1994).

3. Cibernético. Cualquier cambio que suceda en una parte del sistema afectará a los demás componentes. Un comportamiento, un afecto, una creencia, una persona, una pareja, la sociedad, etc., son conjuntos de miembros que conforman unidades cada cual organizado en forma cibernética y no aislada.

4. Niveles Lógicos. Cualquier sistema biológico o social, esta organizado por niveles y el cerebro no es la excepción. El cerebro funciona en diferentes niveles de existencia y de pensamiento. Para poder cambiar conductas, es necesario saber en que nivel de pensamiento se encuentran. La función de cada uno de los niveles de pensamiento es organizar la información del nivel inferior y subsecuentes niveles. El mapa de la realidad puede ser comprendido desde diversos niveles lógicos, que van desde lo más simple y particular a lo más complejo y general, en donde el plano más profundo explica y le da sentido al más sencillo:

El nivel del contexto.

El nivel de los comportamientos y actitudes.

El nivel de las capacidades y habilidades.

El nivel de los valores y creencias.

El nivel de la identidad personal.

El nivel de la conciencia ecológica.

5. Respondemos al mapa de nuestra realidad (y no a la realidad misma). Nos comportamos, sentimos, pensamos, valoramos, etc., de acuerdo a lo que percibimos, y no a lo que entra en nuestro umbral perceptual, que dicho en otras palabras: "Para nosotros no existe". Los comportamientos limitados dependen de los mapas limitantes.

6. El ser humano es comunicación. Las personas estamos ininterrumpidamente viviendo dentro de un proceso de comunicación, tanto para con nosotros mismos como hacia el mundo externo en los diversos niveles lógicos. Para que tal correspondencia interactiva se realice utilizamos los sistemas preceptuales con los que contamos. Visual, audiovisual,



auditivo y quinestésico (el olfativo y el gustativo, se encuentran incluidos en el último), tanto digital como analógicamente.

7. Las personas tienen lo imprescindible. Los retos que la vida nos va planteando durante su desarrollo son insoslayables. Parece ser que los seres humanos contamos con las experiencias, calidad de vida, sentido del humor, afectos, creencias, etc., que requerimos para transitar por cada etapa, aunque en algunos momentos de ellas no tenemos a nuestra disposición los recursos personales específicos para enfrentar los problemas. En la mayoría de las veces cuando no podemos con alguna dificultad parece ser que el problema es que no sabemos que sí sabemos o que contamos con lo que sí contamos.

8. Todo es aprendizaje. Inclusive de las experiencias dolorosas podemos aprender algo que no sabíamos y que nos puede ser provechoso en lo sucesivo, en este sentido nos retroalimentamos tanto con aquello que nombramos como aciertos, como con lo que llamamos errores. Poder lograr lo que deseamos y no hemos alcanzado es tan importante como saber evitar lo que ya vivimos y no queremos repetir.

9. Todo comportamiento presentado es la opción de ese momento. Cuando creemos, por ejemplo, que algo que se hizo fue contraproducente, podemos enmarcar esa misma actitud o conducta en otro momento y situación y la percibimos entonces como oportuna y en algunos momentos inclusive necesaria.

10. Todo comportamiento presentado es la opción de ese momento. Las propuestas y respuestas que tenemos al medio ambiente pueden ser múltiples. Aunque en el ser humano se nos presentan generalmente en forma involuntaria, si bien es cierto, estas son las disponibles y acordes a los recursos personales con los que se cuenta y a las condiciones sociales en las que se presentó el suceso, pueden no ser las más fructíferas y convenientes para las personas (Pérez, 1994).

La Programación Neurolingüística nos brinda elementos que nos facilitan el proceso de la comunicación, desarrollando y aprendiendo habilidades básicas, para superar barreras y creencias que impiden el logro del equilibrio.

## 2.1 Modalidades y Submodalidades

Cada uno de nosotros tiene a su disposición una serie de modalidades diferentes para representar su experiencia del mundo. LA PNL es el Estudio de la experiencia Subjetiva humana, ya que Bandler y Grinder se dieron cuenta que lo que nos afecta es lo subjetivo en vez de lo objetivo.

Los seres humanos nos movemos por los 5 sentidos vista, oído, tacto, gusto y olfato. Por esos cinco sentidos nos llega toda la información del mundo exterior e interior, los creadores de la PNL no dudan en que existen otros sentidos pero por su no demostración científica plena no se engloban en la PNL.

Entonces estos cinco sentidos actúan a modo de filtro, es decir nos llega la información de forma consciente e inconsciente por los cinco sentidos, entonces en PNL los cinco sentidos son las modalidades, de las cuales hay tres visual, auditiva, y cinestesica. La modalidad cinestesica engloba al tacto, gusto y olfato, es decir a las sensaciones.

Estas tres modalidades actúan como un filtro por a través del cual pasa la información del mundo exterior, es decir, la información del mundo exterior pasa por el filtro de los cinco sentidos y luego llega al cerebro, de lo que se deduce que al pasar por las tres modalidades sólo nos llega un porcentaje de la realidad; sin más, nosotros los seres humanos no podemos distinguir los rayos gamma, ultravioleta, los campos magnéticos, es decir hay un cúmulo de información que se nos escapa, por lo que nosotros nos formamos en nuestro cerebro una idea de la realidad, nos formamos un mapa de la realidad, el cual es diferente para todos nosotros.

Este mapa no es la realidad sino que una aproximación de la realidad, este mapa en algunas personas está bastante “distorsionado” y así una persona puede sufrir esquizofrenias, psicosis, hasta un simple estado de tristeza. Por lo tanto el mapa no es la realidad, usted no puede leer el pensamiento de las personas. Si usted ve a alguien que no tiene expresión en los ojos y que no tiene una sonrisa en su boca, usted no puede decir que no está alegre, o al revés, lo que se tiene que hacer es preguntar cómo se siente, hasta que no lo pregunte no va a saber.

Algunas personas son más proclives a recibir la información por una modalidad más que por otra, hay personas que tienen el sistema visual más desarrollado que los otros dos y así

les gustan las cosas muy estéticas, les gusta la belleza, les gusta el cine, les gusta verse bien, hablan rápido ya que ven varias imágenes en su mente y hablan sobre esas imágenes, tienen una respiración superficial, son de un tono de piel pálido, quizás tengan los ojos grandes. Los que se mueven por el sistema auditivo (por la modalidad auditiva) hablan más lento que los anteriores, tratan de dar con la palabra específica que exprese lo que quieren decir para que todo suene bien, les gusta mucho escuchar música, cerrar los ojos y dejarse llevar por la melodía, les irritan los oídos cuando escuchan voces chillonas o no melódicas, tienen una respiración más profunda que los anteriores.

A los cinestésicos, les encanta vivir situaciones límites, les gusta sentir la adrenalina, hablan más o menos lento, les gusta sentir las cosas con cada fibra de su ser. Pero nosotros no somos 100% visuales, auditivos o cinestésicos, más bien somos una mezcla, para algunas cosas usamos más una modalidad que otra, también podemos entrar en una modalidad cuando queramos, o salir de una; una persona triste por ejemplo, usando técnicas podría salir de su estado cinestésico y entrar a uno visual con lo que dejaría de sentir esas emociones negativas, o dentro del mismo sistema podría cambiar sus submodalidades cinestésicas a otras más placenteras (Bandler, 1997)

Uno de los componentes más sutiles que usa el cerebro para construir modelos del mundo son las cualidades de las modalidades de representación sensoriales que distinguimos (ver, oír, sentir, gustar, oler), y que en PNL llamamos Submodalidades (brillo, color, volumen, ritmo, textura, temperatura, condimento, saleroso, etc.). Las Submodalidades son influenciadas por la interpretación del lenguaje y controlan su articulación, desde las palabras individuales hasta la sintaxis. Cuando comunicamos algo, no podemos sino influir sobre las Submodalidades. Biológicamente, las Submodalidades son la herramienta más aguda con la que podemos influir sobre la estructura misma del pensamiento.

El concepto de Submodalidades de la PNL es en verdad uno de los misterios más provocativos para el pensamiento.

Las Submodalidades no son nuevas entre la comunidad científica que se ocupa de las neurociencias. Lo que sí es nuevo, es la influencia deliberada de estos componentes sutiles del pensamiento en la construcción de modelos humanos de desempeño y en las tecnologías de cambio más penetrantes. ¿Cómo Influyen las Submodalidades en el Funcionamiento del Cerebro? Aunque las Submodalidades han estado presentes en el arsenal de tecnologías del

practicante de PNL ya por algún tiempo, sólo recién hemos comenzado a explorar las aparentemente infinitas posibilidades disponibles para influir en la construcción de modelos en el cerebro a este nivel. A fin de ilustrar su poder, es necesario comprender cómo las diferentes Submodalidades afectan el funcionamiento del cerebro (Bandler, 1997).

La PNL ofrece una comprensión conceptual sólidamente basada en la ciencia de la información y la programación de computadoras, pero enraizada aún más en la observación de la experiencia de la vida humana. Todo en la PNL puede ser verificada directamente en la propia experiencia o en la observación directa de los demás.

Las Submodalidades son, literalmente, las maneras en que nuestro cerebro clasifica y codifica nuestra experiencia. Los patrones de cambio de Submodalidades pueden ser empleados para cambiar directamente el software humano, los estilos en que pensamos y que respondemos a nuestras experiencias, aprendizaje, conocimiento, comportamiento, estado de equilibrio, etc.

Uno de los principios básicos de la PNL es que el orden o la secuencia de las experiencias, al igual que el orden o la secuencia de las palabras en una frase, afecta su significado. Otro principio básico de la PNL: las palabras son etiquetas inadecuadas e incompletas para las experiencias (O'Connor, 1997).

### **Tabla de submodalidades en PNL**

#### Submodalidades PNL visuales

1. película/foto fija
2. color / blanco y negro
3. derecha/izquierda/centro
4. arriba/medio/abajo
5. brillante/difusa/oscura
6. tamaño
7. proximidad
8. rápida/media/lenta
9. encuadre / panorama
10. color particular
11. punto de vista

12. detalle especial

Submodalidades PNL auditivas

1. Él yo/ otros
2. cómo se dice
3. contenido
4. volumen
5. tonalidad
6. ritmo
7. localización
8. regular/irregular
9. inflexión
10. ciertas palabras
11. duración

Submodalidades PNL cinestésicas

1. cambio de temperatura
2. cambio de textura
3. rígido/ flexible
4. vibración
5. presión
6. localización de la presión
7. tensión/ relajación
8. movimiento/dirección/velocidad
9. respiración
10. peso
11. estable/ intermitente
12. tamaño/ cambio de figura
13. dirección
14. inductor especial

Teniendo en cuenta todas estas distinciones de la PNL, es preciso, saber cuáles son las que posemos nosotros con el fin de poder manejarlas a nuestro antojo, elegir y cambiar las submodalidades que nos den poder, equilibrio bienestar, etc.

En general, proceder según un plan establecido; secuencia de actividades sensoriales concretas cuyo orden sigue unas determinadas reglas. En la PNL consideramos que cualquier conducta es una secuencia de estrategias.

Uno de los supuestos es comprender que la conducta humana en general como secuencias de elementos básicos, series de actividades realizadas por nuestros sistemas sensoriales: ver, oír, sentir oler, saborear. Esta suposición no se ha deducido de ninguna teoría, sino que es producto de observaciones minuciosas acerca de la manera en que a veces comentamos lo que estamos haciendo. Supongamos que alguien dice “Miré detenidamente su oferta, preguntándome si encajaría en nuestro programa. Pero al comprar vi que las otras tenían un enfoque más cercano a nuestra perspectiva, por eso tengo la sensación de que no sería acertado incluirle a usted”. Tras revisar la estrategia entendemos que el individuo anterior no ha rechazado simplemente una oferta sino que al mismo tiempo, ha expresado cómo llegó a tomar su decisión. Tras hacer una idea visual del asunto, se planteó una pregunta, comparó entre varias visiones y acabó por tener una sensación. En la toma de decisión participaron los tres sistemas representativos más importantes; visual, auditivo y cinestésico (O'Connor, 1997).

Nuestros sistemas sensoriales pueden trabajar de tres maneras diferentes: percibiendo estímulos externos, procesándolos internamente y emitiendo señales visibles, audibles o palpables al exterior.

El punto más importante en relación con las modificaciones de conducta es el siguiente: la secuencia de actividades sensoriales que componen la conducta poseen unas estructuras características. Es decir, el despliegue de las actividades sensoriales sigue un orden determinado.

## 2.2 Niveles Lógicos

El equilibrio en Salud-Enfermedad es la manera de ser total de una persona y en ella influyen muchos factores de orden individual, psicológico, social, físico, nutricional, etc. Existen dos cuestiones importantes acerca de cualquier tema de Equilibrio Salud-Enfermedad:

¿Sobre qué factores podemos influir?

¿Cuál de estos factores produciría un cambio más significativo?

En la PNL se ha desarrollado un modo de ver los diferentes niveles de control y de influencia que resulta de especial utilidad en el terreno del equilibrio Salud Enfermedad. Se denominan niveles neurológicos, o, simplemente niveles lógicos, el concepto ha sido desarrollado fundamentalmente por Robert Dilts (O'Connor, 1997).

Robert Dilts ha construido un modelo simple y elegante para pensar sobre cambio personal, aprendizaje y comunicación, que junta las ideas de contexto, relaciones, niveles de aprendizaje y posición perceptual. También crea un contexto para pensar en las técnicas de la PNL, y da un marco para organizar y recoger información, de forma que se pueda identificar el mejor lugar donde intervenir para realizar el cambio deseado.

El aprendizaje y los cambios pueden tener lugar en distintos niveles.

1.- CONTEXTO. El primer nivel es el medio ambiente (el entorno y las personas con las que estamos). Los factores ambientales, como la calidad del aire que respiramos y de la comida que tomamos, son muy importantes para el equilibrio Salud-Enfermedad los fármacos, la principal intervención médica, se encuadran también en este nivel ambiental.

Podemos establecer una distinción entre ambiente interno y externo. ¿Qué introducimos en nuestro medio ambiente interno? ¿Qué calidad tiene el aire que aspiramos y la comida que ingerimos? Por ejemplo, podemos comer mucha fruta para asegurarnos la ingestión diaria recomendada de vitaminas, pero puede que esta fruta no sólo haya tardado tanto en llegar a la tienda que el contenido de vitaminas haya disminuido, sino también que contenga altas cantidades de pesticidas como resultado de los elevados niveles de radiación electromagnética producidos por las conducciones eléctricas de alta tensión.

De este medio ambiente que nos rodea forman parte también otras personas: amigos, familiares y compañeros de trabajo.

2.- CONDUCTAS. Las acciones específicas que llevamos a cabo. Y al respecto hay dos actitudes relacionadas con la salud: evitar los hábitos nocivos y cultivarlos saludables.

3.- CAPACIDADES Y HABILIDADES. Esto nos conduce al tercer nivel; a lo que en la PNL llamamos capacidad. Con este término entendemos las acciones y hábitos repetidos y arraigados. Por ejemplo, no es probable que un único cigarrillo perjudique, pero se ha comprobado que el hábito de fumar aumenta el riesgo de padecer una enfermedad pulmonar o cardíaca. Otro ejemplo lo constituye la dieta. Un pastel, unas galletas o una bebida enlatada de vez en cuando no perjudican, pero una dieta que incluya regularmente estos productos conduce a un aumento del riesgo de obesidad, diabetes y problemas dentales.

Este es también el nivel de lo que la PNL denomina << estrategias >>, o maneras rutinarias de pensar y de responder. Tenemos estrategias para afrontar el estrés, para establecer relaciones, sobre cuándo enfadarse, sobre qué y cuándo comer y para cuánto ejercicio hacer y cuándo hacerlo. Las estrategias son secuencias de pensamiento que utilizamos de forma mecánica y que, por tanto, nos llevan a acciones rutinarias. La medicina conductista aporta pruebas de qué estados mentales como la depresión y el pesimismo están relacionados con problemas de salud concretos. Este es el resultado de las maneras de pensar rutinarias.

En la época en que se desarrolló la PNL, a mediados de los años setenta, existía un vacío en el pensamiento psicológico. La psicología conductista de la época hablaba en términos de acción y reacción, del estímulo y respuesta, de interacción entre ambiente y conducta. También existían muchos sistemas psicológicos basados en valores, que hacían hincapié en el poder de las creencias, de los valores y de la autoestima. Todos ellos son principios valiosos, pero está claro que se carecía de instrumentos prácticos.

La PNL llena este hueco con el nivel de capacidad. Al modelar el éxito, proporciona técnicas y herramientas; al analizar la estructura de nuestra experiencia, hace comprensibles y posibles para todos, las estrategias para estar sano.



4.-CREENCIAS Y VALORES. El cuarto nivel es el de las creencias y los valores. Tanto lo uno como lo otro tiene una influencia enorme en nuestro estado de equilibrio. Las creencias son los principios que guían nuestros actos. Determinan cómo nos vemos a nosotros mismos, cómo reaccionamos ante los demás y qué sentido damos a nuestras experiencias. La reacción a un placebo demuestra que podemos curarnos a nosotros mismos si creemos en la eficacia de la medicina, tanto si ésta tiene algún efecto fisiológico como si no. Algo que concebimos como puramente mental (una creencia) tiene un efecto real y tangible sobre el cuerpo. Asimismo, la investigación en medicina conductista apunta a que es importante para protegernos de los efectos nocivos del estrés el grado en que creemos controlar nuestras reacciones.

Las creencias tienen también un efecto más penetrante. Por ejemplo, el individuo que cree que existe un fármaco para cada dolencia, es probable que se comporte de forma diferente de quien cree que su salud está predeterminada por la herencia genética.

Por valores entendemos lo que es importante para nosotros, aquellas cosas a las que aspiramos: salud, riqueza, felicidad, seguridad, amor. Los valores actúan como imanes para nuestra conducta. ¿Por qué hacemos lo que hacemos? Para conseguir lo que es importante para nosotros y para evitar aquello que nos resulta perjudicial. Si la medicina conductista a menudo carece de efectos es porque no tiene en cuenta las creencias y los valores. Las personas no cambiamos a menos que creamos tener buenas razones para hacerlo y que el cambio nos permita conseguir algo que consideremos importante o nos aleje de algo que deseamos evitar. Creencias y valores no son lógicos (aunque tampoco necesariamente ilógicos); por lo general, no se puede convencer a nadie para que cambie los suyos, aunque las creencias sí varían con el tiempo.

5.- IDENTIDAD. El quinto nivel es la identidad, es decir, el concepto que una persona tiene de sí misma, las creencias y los valores que la definen y su misión en la vida, puede adoptar la identidad de <<un paciente>>. Mientras se considere tal, mantendrá el desequilibrio en Salud-Enfermedad. Una persona no es su enfermedad ni su dolor, aunque ambas cosas puedan ser abrumadoras, en ocasiones. Por el contrario, <<soy una persona en equilibrio>>es una declaración de identidad que puede tener un impacto tremendo en mantener el equilibrio.

7.- MISIÓN. Por último, el sexto nivel es el que está más allá de la identidad, el nivel espiritual: el de la relación de la persona con los demás y con aquello que trasciende su identidad, no importa cuál sea la forma concreta que uno prefiera darle.

El estado de equilibrio en la Salud-Enfermedad influye en todos los niveles neurológicos y es influida a su vez, por cada uno de ellos. La salud es multidimensional e implica todos los aspectos del individuo: entorno, comportamiento, pensamientos creencias, identidad, etc. (O'Connor, 1996).

Los niveles lógicos no son una jerarquía, sino más bien un círculo. Cada nivel afecta a los otros y todos son importantes para el equilibrio. Un buen ambiente, con buenos amigos, es importante, pero no necesariamente suficiente si se tiene la creencia de que no se está manteniendo el equilibrio. Y que una persona con tal creencia no se moleste en buscarse un ambiente óptimo de todos modos, se puede influir en el equilibrio no sólo efectuando cambios en su entorno, sino también trabajando las creencias.

Las creencias gobiernan gran parte de nuestra conducta; por lo tanto, la manera más eficaz de cambiarla es hacer cambios frecuentes en las creencias. A menudo, intentar cambiar la conducta es cuestión de fuerza de voluntad, aunque es demasiado fácil volver a caer en la situación ya establecida.

### **2.3 Las creencias**

Cada uno de nosotros tiene una serie de creencias personales adquiridas a lo largo de nuestra vida.

Las creencias no se basan en un sistema de ideas lógicas. Su función no es coincidir con la realidad. Recuerden que mente no sabe lo que es real y lo que no es real, sino que nosotros le decimos e implantamos las creencias que forman una parte esencial de nuestra estructura mental. Por lo tanto las creencias funcionan como la fe; no hay un sustento concreto que las compruebe, son generalizaciones mentales a las cuales damos el poder de convertir en realidad lo que no se ve. Las creencias se pueden instalar por medio del aprendizaje o por alguna vivencia.

Cuando tenemos una creencia instalada, actuamos como si fuera verdad y eso nos da mucha fuerza para sacar los recursos necesarios para llevarla a cabo y así comprobamos nuestra creencia.

Detrás de cada una de nuestras estructuras mentales, hay una creencia. Algunos ejemplos cotidianos y muy sencillos son: te lavas los dientes porque crees que es bueno; fumas porque crees que te tranquiliza; tomas un café porque crees que te despierta; no tomas vino porque crees que te da dolor de cabeza (si así fuera, toda Europa tendría dolor de cabeza). Nuestras creencias varían en intensidad y nuestras creencias dan sentido a nuestro mundo y nuestra forma de ser porque son ellas las que nos motivan (y también nos desmotivan, si son limitantes).

¿Cómo se instala una creencia?

Cuando nos desarrollamos en el mundo, desde chiquitos filtramos lo que vemos, lo que escuchamos y lo que sentimos hacia nuestra memoria y hacia nuestro inconsciente. Filtramos cada evento de una forma especial y los reproducimos también de una forma especial. Reproducimos la información según nuestros filtros que están basados en nuestros sentidos y experiencias. Un bebé no tiene grandes experiencias, por lo tanto filtra principalmente a través de los sentidos y las empieza a grabar y a acumular las creencias de sus padres, en una forma específica para él.

¿Cuándo escuchaste la palabra catarro por primera vez? ¿No te acuerdas? Seguramente porque fue a temprana edad. De chiquito te dijeron:

Si te mojas te da catarro

Si no te pones el sweater, te da catarro

Si te da una corriente de aire, te da catarro

Si saludas a alguien con catarro, te da catarro

Si andas descalzo, te da catarro. Etc. . . .

En primera instancia como niño no le dimos crédito a la predicción de mamá, sin embargo, un día que estaba descalzo, efectivamente me dio catarro y mi mente lo grabó. Comprobamos que en realidad sucede y entonces la convertimos en una creencia. Y luego quizá también me sucedió que cuando me enfrió, me da catarro. Y no recuerdo cuando se instaló esta información, yo simplemente tengo esa información en mi inconsciente y funciono de acuerdo a ella.

Se repite el mensaje, un día se me concede, me lo creo, lo grabo y lo convierto en mi realidad y mi verdad. Es mi ley. Y mi ley siempre funciona y está a mi disposición.

Las creencias las construimos todo el tiempo y también las modificamos. Por ejemplo la creencia de Santa Claus existe, seguramente ya la cambiamos. Algunos pensarán mal si no pudiéramos cambiar creencias. Algunos pensarán que es malo andar descalzo y que se enferman, otros pensarán que no sólo es agradable andar descalzo, y lo disfrutan, sino que además ya rompieron con la creencia negativa.

Las creencias se convierten en verdades. Las creencias de salud son muy fuertes y funcionan por la fuerza que les otorgamos. Si mamá sufrió de migrañas, yo seguramente también las tendré, si mi papá fue calvo, ese es mi destino, a los cuarenta necesitaré anteojos inevitablemente igual que mi madre, etc. Actuamos como si fuera verdad y por eso se manifiestan estos síntomas (O'Connor, 1996).

Hay experimentos médicos publicados en los que se usaron placebos con un grupo de pacientes y medicamentos reales con otro grupo. Al grupo de los placebos se les dijo que era el último grito de la ciencia y lo mejor que había en la actualidad. Los resultados fueron asombrosos, el grupo con placebos mejoró considerablemente en comparación el grupo que tomó los medicamentos reales y que no se le dijo nada espectacular del medicamento, ni de la mejoría. Este es un ejemplo de las creencias en acción.

Otro experimento que también está registrado fue con enfermos de cáncer. A un grupo se le dio quimioterapia normal y a la otra “quimioterapia” con placebos. Los dos grupos perdieron el cabello. Es otra prueba de la fuerza de las creencias.

**Cada quien tiene sus sistema de creencias. Creencias con respecto a la familia, con respecto al trabajo, la salud, la alimentación, el sueño, la herencia, etc. Las creencias negativas o limitativas nos frenan y no encontramos las capacidades (O'Connor, 1996).**

## CAPÍTULO 3.

### CÁNCER

*"El progreso debe ser un movimiento ordenado y racional hacia una meta fija... y no un torbellino de direcciones falsas y encontradas."*  
**Marco Fidel Suarez**

### CAPÍTULO 3. CÁNCER

Como ya lo habíamos descrito anteriormente la idea de este trabajo es llevar a la persona al equilibrio. Tenemos que tomar conciencia de la circunstancia de que todo lo que nosotros percibimos o definimos como unidad es, por un lado, parte de una unidad mayor, y por otro lado, está compuesta por otras muchas unidades. Por ejemplo un bosque es, por un lado, parte de una unidad mayor, «paisaje», y por otro, está compuesto por muchos «árboles». Lo mismo puede decirse de «un árbol». Es parte del bosque y, a su vez, se compone de, tronco, raíces y copa. El tronco es al árbol lo que el árbol es al bosque o el bosque al paisaje. (Dethlefsen, 2004).

Un ser humano es parte de la humanidad y está compuesto de órganos que, a su vez, se componen de muchas células. La humanidad espera del individuo que se comporte de la manera más adecuada para el desarrollo y supervivencia de la especie. El ser humano espera de sus órganos que funcionen de la mejor manera para asegurar su supervivencia. El órgano “espera” de sus células que cumplan con su cometido tal como exige la supervivencia del órgano. (Dethlefsen, 2004).

En esa jerarquía que aun podría prolongarse hacia uno y otro lado, cada unidad individual (célula, órgano, individuo) está en ocasiones en conflicto entre la vida propia personal y la supeditación a los intereses de la unidad superior. Cada organización compleja (humanidad, estado, órgano) se basa para su buen funcionamiento en que la mayoría de las partes se sometan a la idea común y la sirva. Normalmente, todo sistema soporta la separación de algunos de sus miembros sin peligro para la totalidad. Pero existe un límite y, si este es superado, el conjunto corre peligro. (Dethlefsen, 2004).

Un estado puede apartar a unos cuantos ciudadanos que no trabajen, que tengan un comportamiento antisocial o que combatan al estado. Pero, cuando este grupo que no se identifica con los objetivos del estado crece y alcanza una magnitud determinada, constituye un peligro para el todo y, si llega a conseguir la superioridad, puede poner en peligro la existencia del todo. Desde luego, el estado tratará durante mucho de protegerse contra este crecimiento y de defender su propia existencia, pero cuando estos intentos fracasen su caída es segura. La mejor política consiste en atraer a los grupitos de ciudadanos disidentes a los objetivos del bien común, proporcionándoles buenos incentivos. A la larga, la represión violenta o la expulsión casi nunca tienen éxito sino que

favorecen el caos. Desde el punto de vista del estado, las fuerzas opositoras son enemigos peligrosos que no tienen más objetivos que destruir el orden y propagar el caos.

No se trata aquí de desarrollar una teoría ni de exponer creencias sociopolíticas sino de describir el proceso del cáncer en otro plano, a fin de ensanchar un poco el ángulo desde el que suele contemplarse. El cáncer no es un hecho aislado que se presenta únicamente bajo las formas así denominadas sino un proceso muy diferenciado e inteligente que debería ocupar a todos nosotros los seres humanos en todos los planos. En casi todas las demás enfermedades sentimos cómo el cuerpo combate, con las medidas adecuadas, una anomalía que amenaza una función. Si lo consigue, hablamos de curación, si no lo consigue y sucumbe en el intento, hablamos a lo que conocemos como la muerte (Dethlefsen, 2004).

Pero con el cáncer experimentamos algo totalmente distinto: el cuerpo ve cómo sus células, cada vez en mayor número, alteran su comportamiento y, mediante una activa división, inician un proceso que en sí no conduce a ningún fin y que únicamente encuentra sus límites en el agotamiento del huésped (terreno nutricional). La célula cancerosa no es, como por ejemplo los bacilos, los virus o las toxinas, algo que viene de fuera a atacar el organismo sino que es una célula que hasta ahora realizaba su actividad al servicio de su organismo en su conjunto, a fin de que este tuviera las mejores posibilidades de supervivencia. Pero, de pronto, la célula cambia de “opinión” y deja de identificarse con la comunidad. Empieza a desarrollar objetivos propios y a perseguirlos con ahínco. Da por terminada la actividad al servicio de un órgano determinado y pone por encima de todo la propia multiplicación. Ya no se comporta como miembro de un ser multicelular sino que retrocede a una etapa anterior de vida unicelular. Se da de baja de su asociación celular y, con una multiplicación caótica, se extiende rápida e implacablemente, cruzando todas las fronteras morfológicas (infiltración) y estableciendo puestos estratégicos (metástasis) (Dethlefsen, 2004).

Utiliza la comunidad celular de la que se ha desprendido para su propia alimentación el crecimiento y multiplicación de las células cancerosas es tan rápido que a veces los vasos sanguíneos no dan abasto para alimentarlas. En tal caso, las células cancerosas prescinden de la oxigenación y pasan a la forma de vida más primitiva de la fermentación. La respiración depende de la comunidad (intercambio) mientras que la fermentación puede realizarla cada célula por sí sola. (Dethlefsen, 2004).

Esta triunfal proliferación de las células cancerosas termina cuando ha consumido literalmente a la persona a la que ha convencido en su suelo nutricional. Llega un momento en el que la célula cancerosa sucumbe a los problemas de abastecimiento. Hasta este momento, próspera (Dethlefsen, 2004).

Queda la pregunta de por qué la que fuera excelente célula hace todas estas cosas, porque ahora dejó de hacer lo que hacía. Su motivación debería ser fácil de explicar. En su calidad de miembro obediente del individuo celular sólo tenía que realizar una actividad establecida que era útil para el individuo para lograr su supervivencia. Era una de tantas células que tenían que desempeñar una función como el resto de las células vivas del organismo. Y cumplió con esa función durante muchos años pero, en un momento dado, el organismo perdió su atractivo como marco para el propio desarrollo de la célula. Un unicelular es libre e independiente, puede hacer lo que quiera, y con su facultad de multiplicación puede hacerse inmortal. En su calidad de miembro de un organismo multicelular, la célula era mortal y esclava. ¿Tan raro es que la célula recuerde su libertad de antaño y regrese a la existencia unicelular, a fin de conquistar por sí misma la inmortalidad? Somete a la comunidad a sus propios intereses y, con implacable perseverancia, empieza a labrarse un futuro de libertad. (Dethlefsen, 2004).

Es un proceso próspero cuyo defecto no se descubre hasta que ya es tarde, es decir, cuando la célula “se da cuenta” de que el sacrificio del otro y su utilización como tierra nutricia acarrearán también la propia muerte. El comportamiento de la célula cancerosa es satisfactorio únicamente mientras vive el casero; su final significa también el fin del desarrollo del cáncer.

Aquí reside el pequeño pero trascendental error en el concepto de la realización de la libertad y la inmortalidad. Uno se retira de la antigua comunidad y no se da cuenta de que la necesita hasta que ya es tarde. Al ser humano no le satisface sacrificar su vida por la vida de la célula cancerosa, pero al igual pareciera como si la célula del cuerpo tampoco “diera” su vida con gusto por el ser humano. La célula cancerosa tiene argumentos tan buenos como los del ser humano, sólo que “su punto de vista es otro”. Ambos quieren vivir y hacer realidad sus ansias de libertad. Ambos están dispuestos a sacrificar al otro para conseguirlo. En el ejemplo del estado ocurría algo parecido. El estado quiere vivir y hacer realidad su ideología, un par de disidentes también quieren vivir y hacer realidad sus ideas.



En un principio, el estado trata de eliminar a los disidentes. Si no lo consigue, los revolucionarios sacrifican al estado. Ninguna de las partes tiene piedad. El individuo extirpa, irradia y envenena las células cancerosas mientras puede, pero si ganan ellas aniquilan al cuerpo. Es el eterno conflicto de la naturaleza: comer o ser comido. Si, el ser humano se da cuenta de la implacabilidad y la miopía de las células cancerosas, pero ¿Ve también que él se comporta del mismo modo, que nosotros, los humanos, tratamos de asegurar nuestra supervivencia por el mismo procedimiento que utiliza el cáncer? (Dethlefsen, 2004).

Aquí un dato importante acerca del cáncer. No es casualidad que haya incrementado tanto en nuestra época ni que se le combata con tanto empeño y tan poco éxito incluso pareciera que cuando la persona se da cuenta de su padecimiento acelerará y agravará su estado de salud. (¡Las investigaciones del oncólogo norteamericano Hardin B. Jones indican que la esperanza de vida de los pacientes no tratados parece mayor que la de los pacientes tratados!) La enfermedad del cáncer es expresión de nuestra época y de nuestra ideología colectiva. Experimentamos en nosotros como cáncer sólo aquello que nosotros mismos vivimos. Nuestra época está caracterizada por la expansión implacable y la persecución de los propios intereses. En la vida política, económica, «religiosa» y privada, se puede observar que el ser humano trata de extender sus propios objetivos e intereses sin miramientos sobre las fronteras (morfología), establecer puestos estratégicos para favorecer sus intereses (metástasis) y hacer prevalecer exclusivamente sus ideas y objetivos utilizando a todos los demás en beneficio propio (parasitismo), ¿Tendrá algo que ver con el desencadenamiento incontrolado del cáncer? (Dethlefsen, 2004).

Todos argumentamos como la célula cancerosa. Nuestro crecimiento es tan rápido que también nosotros tenemos problemas de abastecimiento. Nuestros sistemas de comunicación se extienden por todo el mundo, pero a veces falla la comunicación con nuestro vecino o con nuestra pareja. El ser humano tiene tiempo libre, pero no sabe qué hacer con él. Producimos alimentos y luego los destruimos ; para manipular los precios. Podemos dar la vuelta al mundo cómodamente, pero no nos conocemos a nosotros mismos. La filosofía de nuestro tiempo no conoce otro objetivo que el crecimiento y el progreso. El ser humano trabaja, experimenta, investiga, ¿para qué? ¡Para el progreso! ¿Qué objetivo tiene el progreso? ¡Más progreso! La humanidad avanza en un viaje sin destino. Constantemente se fija cada vez nuevos objetivos, para no desesperar. La ceguera del

hombre de nuestro tiempo no tiene nada que envidiar a la ceguera de la célula del cáncer. A fin de favorecer la expansión económica, durante décadas el hombre utilizó el medio ambiente como un suelo nutritivo y hoy comprueba «consternado» que la muerte del huésped significa también la muerte propia. Los seres humanos consideran todo el mundo su suelo nutritivo: plantas, animales, minerales. Todo está ahí únicamente para que nosotros podamos extendernos sobre toda la Tierra. ¿De dónde sacan los hombres que así se comportan el valor y la desfachatez para quejarse del cáncer? ¡Si no es más que nuestro espejo! Él nos muestra nuestra conducta, nuestros argumentos y también el final del camino.

¿Se tratará entonces de tratar de vencer al cáncer? Mejor hay que comprenderlo para poder comprendernos a nosotros mismos y será necesario aprender a observar lo que pasa en nuestro interior ¡Pero los seres humanos tratamos de romper el espejo cuando no nos gusta la imagen que nos refleja.

¿Será una oportunidad para ver en él nuestros vicios mentales y equivocaciones? ¡Quizás!. Por lo tanto, intentemos descubrir los puntos débiles de ese concepto que tanto el cáncer como nosotros utilizamos como ideología. En última instancia, el cáncer naufraga por la polarización «Yo o la comunidad». “Él sólo ve” esta disyuntiva y se decide por la propia supervivencia, independiente del entorno para comprender demasiado tarde que él depende del entorno. Le falta la conciencia de una unidad mayor y más completa. Él sólo ve la unidad en su propia limitación. Esta falta de comprensión de la unidad es algo que las personas tienen en común con el cáncer. También el individuo se limita en su propia mente, marcando ante todo la división entre Yo y Tú. Se piensa en «unidades» sin advertir que es un concepto aberrante. La unidad es la suma de todo lo que es y no conoce nada fuera de sí. Si se divide la unidad, se forma la multiplicidad, pero esta multiplicidad sigue siendo, a fin de cuentas, parte integrante de la **unidad**.

Cuanto más se aísla un ego más pierde la conciencia del todo del que él sólo es una parte. El Ego concibe el aislamiento como el poder hacer algo «por sí solo». Pero el verdadero aislamiento del resto del universo no existe. Es algo que sólo puede imaginar nuestro Yo. En la medida en que el Yo se aísla, el ser humano pierde la «religión», la trabazón con el principio del Ser. Después el Ego trata de satisfacer sus necesidades y nos traza el camino a seguir. Al Yo le resulta grato todo aquello que favorece la separación, que sirve a la diferenciación, porque con cada acentuación de los límites se percibe más claramente a sí mismo. El Ego sólo tiene miedo de la unión con el todo, porque eso presupone su desintegración. El Ego defiende su existencia con ahínco, con

inteligencia y buenos argumentos, desea seguir vivo y seguir progresando y defiende ese derecho con los propósitos más nobles, cualquier cosa con tal de sobrevivir. (Dethlefsen, 2004).

Y así se crean objetivos, particulares como tener una gran casa, un carro, poder, riqueza, fortuna pero que no persiguen una estabilidad emocional placentera y complican la existencia del hombre al no lograr "tales objetivos". El progreso como objetivo es absurdo, ya que no tiene punto final, si tiene una casa buscará otra, si tiene un carro no se conformará con cualquier carro, buscará apropiarse del mejor carro, como podemos ver estaremos tratando de conseguir, más, y más cada vez. Un objetivo auténtico sólo puede consistir en una transformación del estado anterior, pero no en la simple continuación de algo que ya existe. de esta manera si así nos comportamos, con qué cara podemos quejarnos de las enfermedades de que somos presa en estos tiempos, si son sólo el espejo de nuestros actos. Nos muestran nuestra conducta y nuestros argumentos.

Nosotros, los humanos, estamos en la polaridad: ¿de qué nos sirve un objetivo que sólo sea polar? Ahora bien, si el objetivo es la «unidad», ello significa una cualidad del Ser totalmente diferente de la que experimentamos en la polaridad. Al individuo que está en la cárcel no se le motiva proponiéndole otra cárcel, aunque ésta sea un poco más cómoda; pero la libertad es un paso cualitativamente mucho más importante. Ahora bien, el objetivo de la «unidad» sólo puede alcanzarse sacrificando el Yo, porque mientras haya un Yo habrá un Tú y seguiremos en la polaridad. Para «renacer en espíritu» antes hay que morir y esta muerte afecta al Yo. Rumi, el místico islámico, condensa graciosamente el tema en este cuento:

«Un hombre llamó a la puerta de la amada. Una voz preguntó: "¿Quién es?" "Soy yo", respondió él. Y la voz dijo: "Aquí no hay sitio suficiente para mí y para ti." Y la puerta siguió cerrada. Al cabo de un año de soledad y añoranza, el hombre volvió a llamar a la puerta. Una voz preguntó desde dentro: "¿Quién es?" "Eres tú", respondió el hombre. Y la puerta se abrió.»

Mientras nuestro Yo luche por la vida eterna, seguiremos fracasando como la célula del cáncer. La célula del cáncer se diferencia de la célula corporal por la so-bre-valoración de su Ego. En la célula, el núcleo hace las veces de cerebro. En la célula cancerosa, el núcleo adquiere más y más importancia y, por lo tanto, aumenta de tamaño (el cáncer se diagnostica también por la alteración morfológica del núcleo de la célula). Esta alteración del núcleo equivale a la hiperacentuación del pensamiento cerebral egocéntrico que marca nuestra época. La célula cancerosa busca su vida eterna en la proliferación y expansión material. Ni el cáncer ni el ser humano han comprendido todavía que buscan en la materia algo que no está ahí, la vida. Se confunde el contenido con la

forma y con la multiplicación de la forma, se trata de conseguir el codiciado contenido. Pero ya Jesús advirtió: «El que quiera conservar la vida la perderá.» (Dethlefsen, 2004).

Por lo tanto, todas las escuelas iniciáticas enseñan desde tiempo inmemorial el camino opuesto: sacrificar la forma para recibir el contenido o, en otras palabras: el Yo debe morir para que podamos volver a nacer en el Ser. Desde luego el Ser no es mi ser, sino el Ser. Es el punto central que está en todo. El Ser no posee un ser diferenciado, puesto que abarca todo lo que es. Y por fin aquí se formula la pregunta: «¿Yo o los otros?» El Ser no reconoce a otro, porque es todo uno. Este objetivo, naturalmente, resulta peligroso para el Ego y poco atractivo. Por ello no debemos admirarnos de que el Ego haga todo lo que puede por cambiar este objetivo de la unión con el todo por el objetivo de un Ego grande, fuerte, sabio e iluminado. La mayoría de los peregrinos, tanto los que siguen el camino esotérico como los que eligen el religioso, fracasan porque tratan de alcanzar con su Yo el objetivo de la salvación o la iluminación. Muy pocos son los que comprenden que su Yo, con el que aún se identifican, nunca puede ser iluminado ni redimido.

El objetivo supremo exige siempre sacrificio del Yo, la muerte del Ego. Nosotros no podemos redimir nuestro Yo, sólo podemos desprendernos de él y entonces estamos salvados. El miedo que en este momento suele sentirse a no ser en adelante, sólo confirma lo mucho que nos identificamos con nuestro Yo y lo poco que sabemos de nuestro Ser. Y precisamente aquí está la posibilidad de solución de nuestro problema con el cáncer. Cuando al fin, lenta y gradualmente, aprendemos a cuestionarnos nuestra obsesión por el Yo y nuestro afán de diferenciarnos, y nos decidimos a abrirnos, empezamos a vivir como parte del todo y también a asumir responsabilidad por el todo. Entonces comprendemos que el bien y el mal y nuestro bien y nuestro mal son el mismo porque nosotros somos uno con todo (*pars pro toto*) al igual que el ego es tan importante que el eco, el yo como el tu, la muerte como la vida, la salud como la enfermedad, todo es parte de lo mismo es sólo una cuestión de grado. También cada célula recibe toda la información genética del organismo. ¡Ella sólo debe comprender que, en realidad, ella es el Todo!. El microcosmos y macrocosmos, nos enseña la filosofía hermética. (Dethlefsen, 2004).

El vicio mental reside en la diferenciación entre Yo y Tú. Así se crea la ilusión de que uno puede sobrevivir como Yo **\*\* sacrificando al Tú y utilizándolo como suelo nutritivo.** En realidad, la suerte del Yo y del Tú, de la Parte y el Todo, no puede separarse. La muerte que la célula cancerosa produce en el organismo es también su propia muerte, del mismo modo que, por ejemplo, la muerte del medio ambiente trae consigo nuestra propia muerte. Pero la célula del

cáncer “cree” en una Exterior separada de ella, lo mismo que los seres humanos creen en un Exterior. Esta creencia es mortal. El remedio se llama amor. El amor cura porque suprime las barreras y deja entrar al otro para formar la unidad. El que ama no coloca su Yo en primer lugar sino que experimenta una unidad mayor. El que ama siente con el amado como si fuera él mismo. Esto no sólo vale para el amor humano. El que ama a un animal no puede contemplarlo desde el punto de vista del ganadero. No nos referimos a un pseudo-amor sentimental sino a ese estado que realmente hace sentir algo de la unión de todo lo que es y no esa actuación con la que con frecuencia uno trata de neutralizar sus inconscientes sentimientos de culpabilidad por las propias agresiones reprimidas, por medio de «buenas obras» y de un exagerado «amor a los animales». El cáncer no muestra amor vivido, el cáncer es amor pervertido:

El amor salva todas las fronteras y barreras.

En el amor se unen y funden los opuestos.

El amor es la unión con todo, se hace extensivo a todo y no se detiene ante nada.

El amor no teme la muerte, porque el amor es vida.

El que no vive este amor en su conciencia corre peligro de que su amor pase a lo corporal y trate de imponer ahí sus leyes en forma de cáncer.

También la célula cancerosa salva todas las fronteras y barreras. El cáncer pasa por alto la individualidad de los órganos. También el cáncer se extiende por todas partes y no se detiene ante nada (metástasis). Tampoco las células cancerosas temen a la muerte.

A pesar de todos los esfuerzos de los que aspiran a mejorar el mundo, nunca existirá un mundo perfectamente sano, sin conflictos ni problemas, sin fricciones ni disputas. Nunca existirá el ser humano completamente sano, sin enfermedad ni muerte, nunca existirá el amor que todo lo abarca, porque el mundo de las formas vive de las fronteras, porque no puede existir uno aislado del otro porque para que exista uno debe existir, el otro, el secreto está en encontrar el equilibrio entre los dos, el secreto está en equilibrar nuestro ritmo de vida, nuestros pensamientos, actitudes, y “objetivos”, el cáncer ataca todo el cuerpo y curiosamente parece que sólo respeta el símbolo del amor verdadero. El símbolo del amor verdadero es el corazón. ¡El corazón es el único órgano que no es atacado por el cáncer! (Dethlefsen, 2004).

### 3.1 Antecedentes del cáncer cérvicouterino en México

México ocupa el primer lugar de mortalidad a nivel mundial por cáncer cérvicouterino. De hecho, cada dos horas fallece una mujer por esta enfermedad en la época más productiva de su vida a causa del descuido, ignorancia o atención tardía de este tipo de problema. El dato,



proporcionado por especialistas del Centro Médico Nacional (CMN) *20 de Noviembre*, del Instituto de Seguridad y Servicio Social para Trabajadores del Estado (ISSSTE), solo es una constancia de la gravedad que representa. Divulgar las cifras no tiene el propósito de crear un estado de alarma, sino despertar conciencia entre la población sobre las medidas de prevención y atención que deben observarse al respecto (Investigación y desarrollo, periodismo de ciencia y tecnología, Diciembre 1999).

Por la dimensión que adquiere el cáncer cervical, a nivel nacional, anualmente se llevan a cabo una serie de campañas por parte del sector salud para la formación y equipamiento de clínicas especializadas en displasias. Estas atienden las variantes de cómo se presenta este tipo de cáncer con sus lesiones precursoras conocidas como displasias cervicales o también llamadas neoplasias intraepiteliales.

En México se han calculado unos 25 millones de mujeres afectadas de alguna manera por lesiones precursoras de cáncer cérvicouterino. De esta cifra, destaca la doctora Maricela Mendoza Martínez, ginecóloga y colposcopista del CMN *20 de Noviembre*, que existen aproximadamente un dos por ciento de mujeres que son portadoras del cáncer cérvicouterino invasor y un 25 a 30 por ciento son afectadas de alguna manera con infecciones por Virus del Papiloma Humano (VPH), ya sea latente o activo y un cinco por ciento por lesiones displásicas. Esto es lo que justifica la creación de clínicas de displasia en México, que permitan la detección diagnóstico, tratamiento y seguimiento de este tipo de lesiones.

A pesar de que los efectos del VPH se conocen desde la edad antigua, es hasta 1977 cuando se determina su relación como agente etiológico más importante del cáncer cervicouterino invasor.

Actualmente, se sabe que el cáncer cervicouterino invasor inicia como una enfermedad de transmisión sexual a través del papiloma virus, el cual produce lesiones en los epitelios del aparato urogenital, tanto del hombre como de la mujer, que evolucionan lenta y progresivamente hacia el cáncer, de no recibir tratamiento.

La sola presencia del VPH no causa por si solo las lesiones displásicas ni el cáncer cervicouterino, requiere estar asociado a otros factores de riesgo como tabaquismo, el uso de hormonas, la promiscuidad sexual, padecer otras infecciones virales agregadas como el herpes, padecer enfermedades que bajan la inmunidad del organismo, los embarazos múltiples, la desnutrición, falta de higiene, etcétera. El problema con el papiloma virus es que una persona puede estar infectada durante alguna época de su vida y no lo sabe, ya que no manifiesta síntomas, sin embargo, sí puede ser detectado a través de una prueba de papanicolaou o de un estudio colposcópico, ya sea en la mujer o en el varón. (Investigación y desarrollo, periodismo de ciencia y tecnología, Diciembre 1999).

En el caso de infección por vía venérea, "... el hombre es un fuerte portador y transmisor, y las causas de contraigo de la enfermedad se deben al hábito de múltiples relaciones sexuales sin protección del condón. El varón también puede padecer cáncer de pene, aunque su organismo posee mayor resistencia ante una infección cancerígena, lo que no sucede con las mujeres", refiere la especialista.

Por su parte, las mujeres que tienen relaciones sexuales desde la adolescencia, y que llegan a procrear varios hijos desde entonces, son más propensas para el contagio del VPH.

Esto tiene su explicación, ya que "durante la adolescencia el cérvix todavía no alcanza su madurez y tiene una zona muy susceptible para captar el virus, y con relación al embarazo causa disminución de la inmunidad por su producción de hormonas. Ambos factores propician que un virus se expanda y se haga persistente. Lo mismo ocurre con el tabaquismo y el consumo de pastillas anticonceptivas, pues como efecto colateral causan un



debilitamiento de las células encargadas de destruir los virus". Otro factor de riesgo que debe añadirse a la cita de la doctora Mendoza Martínez, es el caso de las mujeres sometidas a trasplantes, pues los medicamentos prescritos para su recuperación pueden ocasionar los efectos arriba descritos. (Investigación y desarrollo, periodismo de ciencia y tecnología, Diciembre 1999).

Actualmente, se conocen más de cien tipos del Virus de Papiloma Humano detectado por pruebas moleculares de hibridación; aproximadamente 25 de estos afectan el aparato urogenital, tanto del hombre como de la mujer, y se les ha clasificado de acuerdo a su agresividad en virus de bajo, medio y alto poder oncogénico. Los primeros nunca desarrollan cáncer, sencillamente se presentan como condilomas, es decir, verrugas genitales o microscópicas (sólo pueden observarse en un microscopio llamado colposcopio en una unidad de displasias). El riesgo se corre con los virus de alto poder oncogénico, los cuales si abandonan el estado de latencia se hacen activos, causan lesiones lentamente evolutivas hasta ocasionar cáncer invasor.

El VPH puede contraerse entre los 15 y 25 años, etapa de mayor actividad sexual, aunque puede ser en cualquier época de la vida de la mujer y el hombre. Un 60 ó 70 por ciento de ellos pueden desaparecer espontáneamente o quedar en fase latente sin causar problemas en un mismo porcentaje cuando se trata de virus de bajo poder oncogénico. En tanto que si se trata de un virus de mediano o alto pueden permanecer activos o causar lesiones que llevan a las displasias y luego al cáncer; en el argot médico estas lesiones displásicas reciben el nombre de lesiones epiteliales.

"Las displasias no son más que la mutación de una célula epitelial que forma parte del aparato urogenital causada por el VPH. Cuando la célula entra en mutación ya no responde a las características del desarrollo humano, su crecimiento es por división celular no controlada y de esta manera se multiplican hasta formar un cáncer invasor". El virus afecta directamente la cubierta del epitelio, ya sea del cuello de la matriz, vagina, vulva, pene o ano.

El lector puede suponer que el periodo de gestación de este tipo de displasias es muy prolongado, ya que de una displasia leve a un cáncer cervical invasor puede transcurrir un



periodo de diez a quince años. No obstante, se ha observado una tendencia a la reducción del rango de tiempo citado por la mayor virulencia de nuevos subtipos de virus. Al respecto, el doctor José Francisco Cervantes Chávez, jefe del Servicio de Ginecología del CMN *20 de Noviembre*, señala que "hay varias líneas de investigación que tratan de destruir las células cancerosas a través de vacunas que destruyan la infección latente del VPH, tanto de bajo como de alto poder oncogénico y así, se daría solución al cáncer cérvicouterino". Cuando una mujer manifiesta sangrado vaginal después de una relación sexual es importante que acuda a una revisión ginecológica y si es posible a un estudio colposcópico, ya que puede ser un indicador de la presencia de cáncer cervical. (Investigación y desarrollo, periodismo de ciencia y tecnología, Diciembre 1999).

Las displasias cervicales del útero se dividen en lesiones de bajo y alto grado. Generalmente, las lesiones de bajo grado sólo presentan infección viral, en tanto que las de alto grado como son las displasias moderadas o severas si no son tratadas evolucionan progresivamente al cáncer invasor del cérvix.

### **3.2 Estadios o etapas del cáncer cérvicouterino**

Las siguientes etapas se usan en la clasificación del cáncer cérvicouterino: Estadio 0 o carcinoma in situ. El carcinoma in situ es un cáncer muy temprano. Las células anormales se encuentran sólo en la primera capa de células que recubren el cuello uterino, y no invaden los tejidos más profundos del cuello uterino

Estadio I. El cáncer afecta el cuello uterino, pero no se ha diseminado a los alrededores.

I-a: una cantidad muy pequeña de cáncer, sólo visible por microscopio, se encuentra ya en el tejido más profundo del cuello uterino.

I-b: una cantidad mayor de cáncer se encuentra en dicho tejido.

Estadio II. El cáncer se ha diseminado a áreas cercanas, pero aún se encuentra en el área pélvica.

II-a: el cáncer se ha diseminado fuera del cuello uterino a los dos tercios superiores de la vagina.

II-b: el cáncer se ha diseminado al tejido alrededor del cuello uterino.

Estadio III. El cáncer se ha diseminado a toda el área pélvica. Puede haberse diseminado a la parte inferior de la vagina, o infiltrar los uréteres (los tubos que conectan los riñones a la vejiga).

Estadio IV. El cáncer se ha diseminado a otras partes del cuerpo.

IV-a: Diseminación a la vejiga o al recto (órganos cerca del cuello uterino)

IV-b: Diseminación a órganos distales como los pulmones.

Recurrente. Enfermedad recurrente (recidiva) significa que el cáncer ha vuelto después de haber sido tratado. Puede ocurrir en el propio cérvix o aparecer en otra localización.

### **3.3 Tratamiento del cáncer cérvicouterino**

Existen tratamientos para todas las pacientes con cáncer cérvicouterino. Se emplean tres clases de tratamiento:

- Cirugía (extracción del cáncer en una operación)
- Radioterapia (radiaciones de alta energía para eliminar las células cancerosas).
- Quimioterapia (medicamentos o "venenos" para eliminar las células cancerosas)

El cáncer se puede extraer empleando alguna de las siguientes operaciones:

- La criocirugía consiste en la eliminación del cáncer por congelamiento.
- La cirugía con rayo láser consiste en el uso de un haz de luz intensa para eliminar células cancerosas.
- La conización consiste en la extracción de un pedazo de tejido en forma de cono en el lugar donde se encuentra la anomalía. Se emplea para biopsias, pero también para el tratamiento de cánceres tempranos del cuello uterino.

- La escisión electroquirúrgica (LEEP, siglas en inglés) usa una corriente eléctrica que pasa por un aro de alambre delgado, el cual sirve como cuchilla.
- Una histerectomía es una operación en la cual se extraen todo el útero, incluyendo todo el cuello uterino, además del cáncer.

1. *Histerectomía vaginal*. El útero se extrae a través de la vagina.

2. *Histerectomía abdominal*. El útero se extrae mediante una incisión en el abdomen. Puede ser necesario extraer también los ovarios y las trompas de Falopio (*Salpingooforectomía bilateral*).

3. *Histerectomía radical* es una operación en la cual se extraen el cuello uterino, el útero y parte de la vagina. También se extraen los ganglios linfáticos del área. (Los ganglios linfáticos son estructuras pequeñas en forma de alubia que se encuentran por todo el cuerpo y cuya función es producir y almacenar células que combaten las infecciones).

- Exenteración Si el cáncer se ha diseminado afuera del cuello uterino o los órganos femeninos, puede ser necesario extraer el colon inferior, recto o vejiga (dependiendo del lugar al que se haya diseminado el cáncer) junto con el cuello uterino, útero y vagina. La paciente puede necesitar cirugía plástica para formar una vagina artificial (*vaginoplastia*) después de esta operación

### 3.3.1 Tratamiento por estadios

Los tratamientos para cáncer cérvicouterino dependerán de la etapa en que se encuentra la enfermedad, el tamaño del tumor, la edad y estado de salud general, y el deseo de tener hijos.

Estadio 0 (carcinoma in situ). El tratamiento puede consistir de:

1. Conización.
2. Cirugía con rayo láser.
3. Procedimiento de escisión electroquirúrgica (LEEP).

4. Criocirugía.

5. Cirugía para eliminar el área cáncerosa, cuello uterino y útero (total abdominal o histerectomía vaginal) para aquellas mujeres que no pueden o no desean tener niños.

Estadio I. El tratamiento depende de la profundidad de invasión del tumor:

I-a: 1. Histerectomía abdominal total, con o sin salpingooforectomía bilateral.

2. Conización.

3. Histerectomía radical, con o sin disección de ganglios linfáticos).

4. Radioterapia.

I-b: 1. Radioterapia.

2. Histerectomía radical ampliada con o sin radioterapia.

Estadio II. El tratamiento depende de la profundidad de invasión del tumor:

II-a: 1. Radioterapia.

2. Histerectomía abdominal total, con o sin salpingooforectomía bilateral.

II-b: 1. Radioterapia.

2. Ensayos clínicos de nuevas formas de radioterapia/quimioterapia.

Estadio III. El tratamiento podría consistir en:

III-a: Radioterapia.

III-b: Ensayos clínicos de nuevas formas de radioterapia/quimioterapia.

Estadio IV. El tratamiento podría consistir en:

IV-a: 1. Radioterapia.

2. Ensayos clínicos de nuevas formas de radioterapia/quimioterapia.

IV-b: 1. Radioterapia para aliviar los síntomas como el dolor.

2. Quimioterapia.

RECIDIVAS. El tratamiento de la recidiva local podría consistir en:

1. Cirugía para extraer el colon inferior, el recto o vejiga (dependiendo del lugar al que se ha diseminado el cáncer) junto con el cuello uterino, útero y vagina (exenteración).

<http://www.invdes.com.mx/antecedentes/Diciembre1999/htm/displa.html>

2. Radioterapia y quimioterapia.

Si el cáncer ha recurrido fuera de la pelvis, se puede optar a una prueba clínica con quimioterapia sistémica.

## CAPÍTULO 4.

### TERAPÉUTICA Y REHABILITACIÓN, DEFINICIÓN Y CONCEPTO.

*"El arte es largo, la vida breve, la ocasión fugitiva, la experiencia falaz, el juicio dificultoso. No basta que el médico haga por su parte cuanto debe hacer, si por otro lado no concurren al mismo objeto, los asistentes y demás circunstancias exteriores."*

*Hipocrates*

## CAPÍTULO 4. TERAPÉUTICA Y REHABILITACIÓN, DEFINICIÓN Y CONCEPTO.

Se realizó un análisis de las diferentes definiciones que aparecen en la literatura médica y psicológica para referirse al fenómeno de adherencia al tratamiento médico. Se reconoce un conjunto de términos como son: cumplimiento, colaboración, alianza, adhesión y adherencia terapéutica, entre otros, para abordar el mismo aspecto; cuestión que puede conducir a la confusión entre profesionales, investigadores y pacientes que para fines prácticos nos referiremos como mujeres puesto que el presente trabajo está enfocado en ellas. Se discute el modo en que son concebidos y utilizados estos términos, especialmente: cumplimiento del tratamiento y adherencia terapéutica. Finalmente se plantea como el más adecuado, el término adherencia terapéutica, por el sentido psicológico que entraña y se propone un conjunto de momentos necesarios, para que se produzca el proceso de adherencia al tratamiento.

En el momento actual el tema del cumplimiento de los tratamientos médicos y psicológicos tiene gran trascendencia y ello es debido a que una serie de conductas de riesgo y problemas de salud requieren, necesariamente, que la persona ponga en práctica las recomendaciones terapéuticas y/o de equilibrio Salud-Enfermedad que se le han indicado, lo cual no siempre se realiza correctamente.

Uno de los problemas que enfrenta, el abordaje de este tema es la definición conceptual del fenómeno de cumplimiento o incumplimiento de las prescripciones. En la literatura médica y psicológica se reconoce un conjunto de términos para referirse al mismo aspecto, algunos de ellos aportando matices diferentes, pero sin llegar a un concepto que sea aceptado por todos y empleado de forma habitual por los investigadores y profesionales interesados en el tema.

Por otra parte, la diversidad de conceptualizaciones trae aparejada confusión e incompreensión. No es poco frecuente observar, incluso entre profesionales para alcanzar el equilibrio Salud-Enfermedad, expresiones de duda o desconocimiento al escuchar el término “adherencia terapéutica”, lo que conduce inevitablemente al cuestionamiento acerca del sistema de acciones que estén realizando para lograr la conducta de

cumplimiento adecuado de las prescripciones en las mujeres que padecen cáncer cervicouterino.

La adherencia terapéutica es un fenómeno complejo, que está condicionado por múltiples factores de diversa naturaleza. Sin embargo, podría ser un comportamiento humano, modulado por componentes subjetivos, y en esta dimensión debe ser esencialmente comprendido, abordado e investigado.

En el presente trabajo se realiza un análisis de los diferentes términos reportados en la literatura, para referirse a la conducta de cumplimiento de los tratamientos médicos y psicológicos se propone una posición conceptual que puede ser utilizada, para encaminar la actividad de investigación en este campo.

### **Concepto y términos**

Encontramos diferentes términos para referirnos a este concepto. En la literatura anglosajona los más utilizados son el de cumplimiento (*compliance*) y adherencia (*adherent*), aunque se han propuesto muchos otros como: cooperación, colaboración, alianza terapéutica, seguimiento, obediencia, observancia, adhesión y concordancia.

Si nos referimos, primeramente, al término “cumplimiento”, encontramos que la definición de mayor aceptación es la propuesta por *Haynes*, como “el grado en que la conducta de una mujer que padece cáncer cervicouterino, en relación con la toma de medicamentos, el seguimiento de una dieta o la modificación de hábitos de vida, coincide con las instrucciones proporcionadas por el médico o psicólogo, (*Haynes RB, 1979*)

Si buscamos el significado del término en nuestro idioma, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española vemos que se define como: “Acción y efecto de cumplir”, “ejecutar o llevar a efecto”.

En la práctica médica y psicológica este concepto, suele circunscribirse casi exclusivamente al uso de los medicamentos por parte de la mujer que padece cáncer cervicouterino, de una forma determinada, pero debe ser considerado como un concepto amplio, que incluye aspectos higiénico-sanitarios, como seguir una dieta, no fumar, realizar ejercicios físicos



regularmente, evitar el estrés, no tomar o al menos no abusar del alcohol, usar cinturón de seguridad, realizar visitas médicas periódicas o cumplir con las de seguimiento, programadas como parte del propio tratamiento psicológico.

Este término ha sido cuestionado y sobre todo se señala un restringido alcance, en cuanto a la complejidad del fenómeno que pretende abarcar. Concretamente se sugiere que el término “compliance”, suele emplearse para hacer referencia a la obediencia de la mujer que padece cáncer cervicouterino al seguir las instrucciones y recomendaciones del profesional para alcanzar el estado de equilibrio salud-enfermedad y que este tendría un rol pasivo y sumiso, creyendo que la persona que no está en equilibrio es incapaz de tomar sus propias decisiones al seguir fielmente las recomendaciones que se le proponen (Ferrer, 1995).

En relación con ella, considera que se trata de una definición técnica con importantes deficiencias:

- a) Tiende a ser unidimensional. Las mujeres con cáncer cervicouterino son cumplidoras o no cumplidoras, a pesar de las múltiples posibilidades que pueden existir en relación con el cumplimiento.
- b) Está centrada en el profesional para alcanzar el estado de equilibrio salud-enfermedad y en un modelo de equilibrio salud-enfermedad, básicamente autoritario, con tendencia a lograr una estabilidad en la conducta de cumplimiento.
- c) Es reduccionista, sólo tiene en cuenta el aspecto relacional y no considera aspectos subjetivos como por ejemplo, las motivaciones de la mujer que padece cáncer cervicouterino.

A nuestro modo de ver, con el fin de superar estas limitaciones se introducen otros términos, que tratan de reflejar el mismo concepto, pero aportando elementos diferentes. Así por ejemplo *Blackwell* (citado por *Basterra*), propuso los vocablos adherencia o alianza terapéutica, con objeto de expresar una relación más interactiva entre el profesional para alcanzar el equilibrio de salud-enfermedad y la mujer que padece cáncer cervicouterino (Friedman, 1989).

Asimismo aparece, la discusión acerca del vocablo adherencia, en cuanto a sus implicaciones semánticas para la Lengua Española. Adherencia se define como “convenir en un dictamen o partido utilizando un recurso entablado por la parte contraria”, aquí se le confiere indiscutiblemente un papel al profesional que da la indicación, como la “parte contraria”, lo cual haría depender la conducta de las mujeres, no sólo de su propia responsabilidad, sino también, de las acciones, efectuadas por el médico y/o psicólogo, en cuanto a claridad de las indicaciones, uso adecuado de los recursos de la comunicación y tiempo dedicado a este acto, entre otras cosas. Por otro lado la adhesión, se define como “acción y efecto de adherir o adherirse”. Como definición “adhesión”, se refiere a una acción y el de “adherencia” se refiere a una propiedad.

En la literatura, se recoge la definición del término “adherence” dada por *DiMatteo* y *DiNicola* como “una implicación activa y voluntaria del paciente en un curso de comportamiento aceptado de mutuo acuerdo con el fin de producir un resultado terapéutico deseado,” la que a nuestro juicio representa un considerable avance en la comprensión de la naturaleza psicológica del problema discutido (Ferrer, 1995).

Los vocablos alianza, colaboración, cooperación y adherencia parecen permitir una mayor participación de la mujer que padece cáncer cérvicouterino en la toma de decisiones que afectan a su propio estado de equilibrio de salud-enfermedad. Se supone que la mujer se adhiere a un plan con el que está de acuerdo y en cuya elaboración ha podido contribuir o, al menos, ha aceptado la importancia de realizar acciones concretas que se incluyen en el programa a poner en práctica, de ese modo involucraría una consideración activa de la mujer que padece cáncer cérvicouterino.

Los autores interesados en este tema se adhieren a uno u otro término *Friedman* y *DiMatteo*, prefieren hablar de “cooperación” para enfatizar la naturaleza bilateral de las interacciones profesional para alcanzar el equilibrio salud-enfermedad, y la mejor que no lo está (Friedman, 1989).

Algunos se deciden por el término cumplimiento como *Rodríguez Marin* (1995), otros consideran que el cumplimiento es una parte de la adherencia terapéutica, entre ellos *Maciá*

y Méndez (1996), y V. Ferrer emplea indistintamente los conceptos de “cumplimiento o adherencia terapéutica”.

Según Ferrer, en nuestro idioma ninguno de los términos parece recoger exactamente el sentido que se pretende en cuanto a ajuste a las prescripciones del profesional para alcanzar el equilibrio de salud salud-enfermedad y simultáneamente, implicación activa del paciente a estas y parece necesario dedicar a este tema cierta reflexión con vistas a lograr una denominación de consenso que posteriormente sea empleada de forma habitual, evitando confusiones al respecto, desconocimiento e incompreensión.

Consideramos adecuado analizar el hecho que nos ocupa como una conducta compleja, que se desarrolla en la interacción de quien no tiene el estado de equilibrio salud-enfermedad y los agentes de quien ayudan a alcanzar dicho equilibrio, aunque no existe consenso respecto a los componentes de la conducta de cumplimiento o adhesión, ni en las condiciones que la explican (Bayés, 2000).

El adecuado cumplimiento de cualquier prescripción terapéutica, involucra realizar una serie de tareas que requieren: saber qué hacer cómo hacer y cuándo hacer. La mujer que padece cáncer cervicouterino debería disponer de una serie de habilidades con diferente grado de complejidad (Amigó, 1998).

Por otro lado, es importante conseguir que los pacientes adquieran y mantengan a lo largo del tiempo un hábito de adhesión estricto a los medicamentos y al cumplimiento de todas las indicaciones (Bayés, 2000).

Como ya comentamos, la adhesión al tratamiento es un asunto comportamental, en tanto depende de la conducta del paciente pero también se relaciona estrechamente con la conducta del médico y/o el psicólogo, al menos en la medida en que éste ofrezca verbalmente las instrucciones con la claridad requerida, se asegure de su comprensión y dedique a esto todo su tiempo.

Por otro lado, la adherencia terapéutica hace referencia, no a una sola conducta, sino a un conjunto de conductas, entre las que se incluyen aceptar formar parte de un plan o

programa de tratamiento, poner en práctica de manera continuada las indicaciones de este, evitar comportamientos de riesgo, incorporar al estilo de vida conductas que lleven al estado de equilibrio salud-enfermedad (Zaldívar, 2003).

Nosotras consideramos que es adherencia terapéutica, el término más adecuado, dentro de los propuestos hasta el momento por el sentido psicológico que este entraña y la definimos como una conducta compleja que consta de una combinación de aspectos propiamente conductuales y emocionales, unidos a otros relacionales y volitivos que conducen a la participación y comprensión del tratamiento por parte de la mujer que padece cáncer cérvicouterino y del plan para su cumplimiento, de manera conjunta con el profesional de la salud para alcanzar el equilibrio de salud-enfermedad, y la consiguiente respuesta modulada por una búsqueda activa y consciente de recursos para lograr el resultado esperado.

Proponemos que para que se produzca la adhesión al tratamiento es necesario que se vislumbren en este proceso los momentos siguientes:

- a) Aceptación convenida del tratamiento, entre la mujer que padece cáncer cérvicouterino y su médico y/o psicólogo, entendida como la relación de colaboración establecida entre médico y/psicológico y paciente, con vistas a elaborar la estrategia comportamental que garantiza el cumplimiento y la aceptación de esta por ambos.
- b) Cumplimiento del tratamiento. Medida en que la mujer ejecuta todas las prescripciones médicas y psicológicas indicadas por el terapeuta.
- c) Participación activa en el cumplimiento. Grado de participación de la mujer que padece cáncer cérvicouterino en la búsqueda de estrategias para garantizar el cumplimiento.
- d) Carácter voluntario de las acciones para el cumplimiento, entendido como la medida en que la mujer participa en la ejecución de las acciones realizando los esfuerzos necesarios para garantizar el cumplimiento de las prescripciones.

#### 4.1 Relaciones conmigo misma

*“El cuerpo humano es un conjunto de células que realizan funciones individuales y específicas, cada una de ellas vinculada a las otras y actuando de una manera muy regulada. En un ciclo normal, una célula nace, madura y realiza la función que le corresponde y luego muere. Cuando una célula muere, debe ser sustituida por una nueva, y esto lo realiza una célula cercana dividiéndose en dos y luego estos dos vuelven a dividirse y así sucesivamente hasta que se alcanza el número requerido de células nuevas. En circunstancias normales, el nacimiento y la muerte de una célula es un proceso sumamente preciso. Pero los problemas surgen cuando, por razones todavía desconocidas, una célula normal se divide para sustituir a otras células y da nacimiento a una célula anormal que no deja de dividirse cuando se supone que no debe hacerlo, y se niega a morir a la hora prevista. Si no se les impide hacerlo, tales células se dividen y subdividen sin cesar y finalmente se unen para formar un tumor. Cuando el tumor adquiere mayor tamaño, dificulta el funcionamiento de los órganos adyacentes invadiendo su espacio o interfiriendo en el suministro de oxígeno y nutrientes. Por último, a menos que se detenga el desarrollo o que se extirpe el tumor, los órganos sanos son destruidos, ya que el proceso tiene una enorme capacidad devastadora”.*

Todos tenemos células cancerosas que proliferan en nuestro cuerpo en algún momento. La razón de no desarrollar un cáncer es que tenemos un sistema inmunológico que se encarga continuamente de revisar las células y destruir las que son malignas. Por lo tanto, la aparición del cáncer representa un fallo en el sistema sanador.

Un modo de considerar el cáncer no es pensar que la célula cancerosa es resistente, sino que el sistema inmunológico del cuerpo no es lo bastante fuerte para realizar la función que tiene asignada de eliminar del cuerpo las células del cáncer. Esta visión de la enfermedad es conocida generalmente como la “teoría de la vigilancia inmunológica”.

Aunque no está todavía demostrado que es de origen psicosomático, si analizamos todos los casos de cáncer, vemos que surgen después de algún problema personal. Dentro del paciente ruge un león aunque por fuera veamos una cebra. El sistema inmunitario acaba desconcertado entre dos mensajes:

Externo = todo va bien

Interno = todo va mal

El agotamiento le lleva a bajar la guardia y refugiarse en la enfermedad

No saber decir “no”.

- ❖ Ausencia de vínculo afectivo con padre/madre.
- ❖ Algún suceso traumático en claustro materno o infancia.
- ❖ Sensaciones de fracaso.
- ❖ Dificultad de enfrentarse a los problemas.
- ❖ Dificultad de expresar emociones.
- ❖ Evitar nuevas experiencias.
- ❖ Tendencia a sacrificarse por los otros.
- ❖ Sometimiento por parte de la Comunidad.
- ❖ Viven discretamente, sometiéndose a las normas y sin ser una carga para nadie.
- ❖ Sofocan cualquier tipo de experiencia que se sale de lo normal. Van acumulando estos impulsos hasta que al final revientan la presa y despliegan toda su fuerza sin control.
- ❖ Es necesario implicar al máximo a la persona en su totalidad.
- ❖ **PRIMER PASO = IMPONERSE**
  
- ❖ El Dr. Carl Simonton afirma que “el arma más eficaz es la esperanza”.
- ❖ y el planteamiento de partida es sencillo: “CREER”
- ❖ “Si la desesperación puede matarme, la esperanza puede curarme”.
  
- ❖ Mejor acción es la prevención.
- ❖ Mejorar la salud general en todos los planos: físico, mental, emocional y espiritual.
- ❖ Cambio de actitudes (mejora de las relaciones)
- ❖ No vivir recluso.
- ❖ Continuar la actividad sexual de manera normal.
- ❖ Hacerse la pregunta ¿para que quiero seguir viviendo?.

- ❖ Recuperar el control de lo que ha cedido hasta el momento.
- ❖ Desterrar el estrés, ya que este, de manera prolongada inhibe el sistema inmunológico.
- ❖ Aprender a decir “no”.
- ❖ Exteriorizar la agresividad.
- ❖ Rebelarse contra las reglas impuestas inamovibles.
- ❖ Romper el marco de las estructuras que le ahogan.
- ❖ Ignorar los límites. Saltarse barreras.
- ❖ Conocer su propio Ego, su manera de ser.
- ❖ Ser autónomo.
- ❖ Combatir con sistema homeopático:

Después de aprender a imponerse viene otro paso; aprender a integrarse conscientemente en la Unidad.

Tenemos que encontrar en nosotros mismos la unidad, la inmortalidad del alma y reconocer que el TODO ya está en nuestro interior, del mismo modo que nosotros estamos en el TODO. El acceso a este punto central solo lo da EL AMOR

Rüdiger Dahlke afirma que *“el cáncer, igual que el amor, no conoce fronteras, salva cualquier distancia, rompe todas las barreras, supera cualquier obstáculo, no se detiene ante nada, se expande en todas direcciones, invade todos los ámbitos de la vida, domina toda la existencia”*.

El cáncer aspira a ser inmortal, y ni siquiera le da miedo la muerte. Por tanto, el cáncer es realmente amor sumido en la sombra.

La Ley de Uno, aunque más allá de las limitaciones del nombre, puede ser aproximada indicando que todas las cosas son una, que no hay polaridad, nada correcto o incorrecto, ninguna desarmonía, solamente identidad, equilibrio. Todo es uno, y aquél es amor / luz, luz / amor, el Creador Infinito.

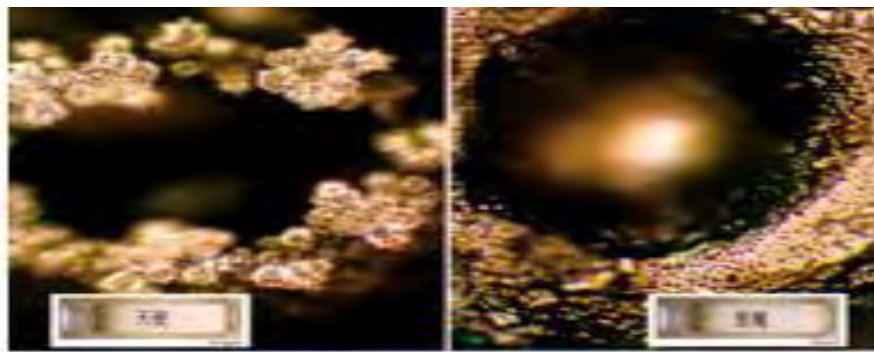
Uno de los aspectos principales de la Ley de Uno es la sanación, alcanzar el equilibrio salud-enfermedad. La sanación ocurre cuando una persona realiza, en lo profundo dentro de sí misma, la Ley de Uno – es decir, que no hay desarmonía, que se acepte con



imperfección, porque también debe haber perfección; que todo es parte del equilibrio bien, mal, salud-enfermedad. Cuando se observa esto, el infinito inteligente dentro de la entidad puede re-formar la ilusión del cuerpo, importa, o espíritu a una forma congruente con la Ley de Uno. El sanador es simplemente un activador o un catalizador para este proceso totalmente individual.

Para dar un ejemplo de lo anterior están las fotografías y comentarios de un artículo que representan el brillante trabajo del japonés Masaru Emoto. Dichas fotografías han sido publicadas en un magnífico libro titulado Los Mensajes del Agua. Si todavía surgiera una duda de que nuestros pensamientos están de hecho impactando y modelando el mundo que nos rodea, la vista de las fotografías de Emoto eliminará cualquier duda al respecto.

El japonés Emoto ha estado llevado a cabo experimentos en todo el mundo sobre el efecto de las ideas, las palabras y la música sobre las moléculas de agua. Las descripciones que aparecen a continuación han sido extraídas de su libro, que publica los resultados obtenidos. En la foto de abajo, a la izquierda vemos una muestra de agua helada expuesta a la palabra "ángel", y a la derecha agua expuesta a la palabra "demonio". Como usted podrá ver, la estructura de la segunda es oscura y amorfa, sin que aparezca formación cristalina alguna.



A continuación aparecen algunos otros efectos que Emoto encontró en su investigación:

1.- Algo interesante fue que se obtuvieron resultados diferentes dependiendo del idioma utilizado. Por ejemplo, la palabra "Thank you" en inglés (ver la foto de abajo), "Gracias" en castellano, evocó diferentes formaciones cristalinas.



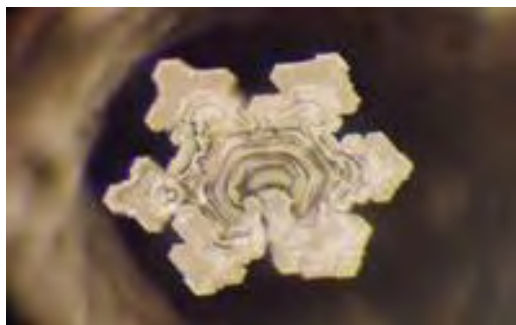


2. El agua tomada en fuentes y arroyos limpios de montaña, formó estructuras cristalinas más bellas (ver foto de abajo del manatíal de Sanbu-Ichi Yusui) en contraste con los cristales deformados y distorsionados formados por las muestras de agua polucionada o estancada.



3.- El agua destilada expuesta a música clásica tomó formas delicadas y simétricas. Foto del agua expuesta a la sinfonía N°40 en Sol menor de Mozart. (Ver fotografía de abajo) –

Cuando se puso la canción de Elvis Presley "El Hotel de la Tristeza", el resultado fue que los cristales helados se partieron en dos. Cuando las muestras de agua fueron bombardeadas con música heavy metal o expuestas a palabras “negativas”, o cuando se enfocaron sobre ellas intencionadamente, pensamientos o emociones negativos, el agua no formó cristales y en su lugar se crearon estructuras caóticas y fragmentadas.



4.- Cuando el agua fue tratada con aceites florales aromáticos, los cristales tendieron a imitar la forma de la flor original. Aparecen cristales de agua expuestos a esencia aromática de manzanilla. De gran interés para la curación y para el bienestar diario son los efectos extremos que sobre los cristales de agua tienen las palabras e ideas negativas. Aquí puede ver usted los resultados obtenidos con las palabras "Me das asco" aplicadas a otra muestra de agua destilada. Curiosamente, el modelo obtenido al aplicar estas palabras fue casi idéntico al de aplicar música heavy metal. Masaru Emoto comenta en su libro este paralelismo y la posibilidad de que este tipo de música atonte a las personas (los convierta en tontos). Imagen de abajo.



5.- Agua expuesta a las palabras Amor-Comprensión



6.- Agua fotografiada tras ser expuesta al mensaje de Amor que 500 personas le enviaron.

7. Otro conjunto instructivo de fotografías mostraba la diferencia asombrosa entre los modelos cristalinos evocados por las palabras "Hagámoslo" y "Hazlo". Los cristales formados por las palabras "Hagámoslo" eran como hermosos copos de nieve. La palabra

"Hazlo", sin embargo, no formó ningún cristal. Algunas veces, cuando no podemos ver el resultado inmediato de nuestras oraciones y afirmaciones, pensamos que estas han fracasado. Pero, tal como podemos aprender de las asombrosas fotografías de Masaru Emoto, aquellos pensamientos de fracaso en sí mismos quedan también representados en los objetos físicos a nuestro alrededor.

Ahora que somos conscientes de eso, quizá podamos comenzar a darnos cuenta de que, incluso cuando los resultados inmediatos no son visibles a los ojos humanos, ellos están ahí. Cuando nos amamos, ellos responden. Cuando enviamos nuestro amor (no sentimos unidos) a la Tierra, ella responde. Estamos constituidos en un 70 por ciento de agua. Y la superficie de la tierra es también un 70 por ciento de agua. Hemos visto anteriormente la prueba de que el agua, lejos de estar inanimada, está realmente viva y responde a nuestros pensamientos y emociones. Quizá, habiendo visto esto, podamos comenzar a entender realmente el imponente poder que poseemos al elegir nuestros pensamientos e intenciones, para sanarnos a nosotros mismos, así como a nuestro medio ambiente. Pero esto sólo será posible si creemos.

A partir del artículo anterior sabemos que existen pruebas de que los individuos con relaciones afectivas de apoyo y con una fuerte vinculación social permanecen enfermos (desequilibrio) con frecuencia, se recuperan más deprisa y tienen un índice de mortalidad menor. Existen muchas razones para ello. Las buenas amistades no se pueden adquirir en la farmacia, pero ayudan a la persona a preservar el estado de equilibrio relacionado a la Salud y la Enfermedad y a recuperarse como no siempre pueden hacerlo las drogas. Amigos y familia estimulan al ser querido a que se cuide y lo ayudan cuando enferma. Sentirse solo, que nadie se preocupe por uno, resulta terrible y afecta profundamente la voluntad de recuperarse.

#### **4.2 Los 4 pilares para alcanzar el equilibrio.**

Expertos en la programación Neurolingüística han desarrollado cuatro sencillos principios que, constituyen cuatro pilares para alcanzar el equilibrio. El primero de ellos es Sintonía con uno mismo, el segundo son Los Objetivos en la vida, el tercero es Percibir las Señales y por

último La Flexibilidad de conducta.

Para comenzar vamos a hablar de la calidad de nuestras relaciones., ya que para un buen equilibrio son fundamentales, nuestros amigos y seres queridos son parte de nosotros y afirman nuestra identidad. La calidad es muy importante. Ser capaz de compartir los pensamientos con un par de amigos suele ser mejor que tener un gran número de relaciones superficiales. Para esto podemos potenciar y mantener la sintonía, es decir, la calidad de una relación construida sobre la confianza. Cuando uno está en sintonía, influye en los demás y está abierto a su influencia.

### **SINTONÍA CON UNO MISMO (Primer pilar)**

Nosotros podemos ser la persona en la que más deberíamos confiar puesto que a través de nuestras creencias podemos lograr lo que sea ¿Qué tal resulta vivir contigo? Para muchos, es como vivir con varias personas distintas, cada una de las cuales desea algo distinto y negocia, amenaza o adula., además de ofrecer apoyo mutuo. ¿Qué tal se llevan esas diferentes partes de ti? La sintonía con uno mismo puede darse a varios niveles. En primer lugar, está la sintonía con uno mismo. Como por ejemplo; ¿Te sientes cómodo con tu constitución? ¿Hasta qué punto? ¿Te parece en ocasiones un enemigo que se vuelve contra ti y pierde el equilibrio? ¿Hasta dónde lo conoces?. No es una actitud muy amistosa. No solemos prestar atención a los mensajes que nos envía. ¿Qué te está diciendo en este momento tu cuerpo acerca de su bienestar físico, de su nivel de atención y de su digestión? Una consideración importante que todos debemos tener muy presente es amar y conocer a nuestro cuerpo.

Probablemente, te habrás encontrado en una situación en la que dudabas entre varias posibilidades o en que querías a la vez dos cosas incompatibles: por ejemplo, quedarte en casa y salir, o aceptar un trabajo u otro. En este contexto, la sintonía significa la capacidad de conciliar deseos posiblemente conflictivos de tal modo que, con el tiempo, sean atendidos todos. Puede que, para ello, tengas que negociar entre dos partes de tu mente, como si lo hicieran dos personas distintas. La sintonía mental se produce cuando estas diferentes partes de ti trabajan en armonía. Quizá toquen instrumentos distintos, pero todas siguen la misma partitura y tú eres el director (O'conor, 1996).

Nuestros pensamientos producen efectos físicos reales y nuestro estado físico influye en nuestros pensamientos.

Por último, existe una dimensión de sintonía a un nivel espiritual. Tendría que ver con un sentido de pertenencia a una comunidad mayor, más allá de la personalidad individual, o saber qué lugar se ocupa en la creación.

Cuando las diferentes partes orgánicas funcionan juntas, en armonía, hablamos de un estado de equilibrio, esto significa que todo tú eres de una pieza, que tu lenguaje corporal, tus palabras y tu tono de voz transmiten el mismo mensaje y que tus acciones se alinean con tus creencias y valores.

El equilibrio no es un estado absoluto, o «todo o nada»; tiene grados, se puede ser congruente en algunas situaciones e incongruente en otras (O'Connor, 1996).

El equilibrio Salud-Enfermedad se fundamenta en la comprensión de nosotros los seres humanos como un sistema vivo dentro del ecosistema terrestre. Todas sus partes están íntimamente relacionadas, obedeciendo a un delicado equilibrio que hay que favorecer para conservar la salud, es decir actuar con congruencia, lo que pensamos, decimos y hacemos para mantener el equilibrio.

El mundo exterior refleja nuestra congruencia. Los conflictos internos provocan los externos. Las personas a las que resulta difícil vivir consigo mismas también tienen dificultades para convivir con otras, pues la calidad de la sintonía que conseguimos con nosotros mismos se refleja en la calidad de la sintonía que conseguimos con otros.

*Se dice que hace tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. Cierta día un perrito buscando refugio del sol, logró meterse por un agujero de una de las puertas de dicha casa.*

*El perrito subió lentamente las viejas escaleras de madera. Al terminar de subir las escaleras se topó con una puerta semiabierta; lentamente se metió en el cuarto. Para su sorpresa, se dio cuenta que dentro de ese cuarto había 1000 perritos más observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos.*

*El perrito comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas poco a poco. Los 1000 perritos hicieron lo mismo.*

*Posteriormente sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos. El perrito se quedó sorprendido al ver que los 1000 perritos también le sonreían y ladraban alegremente con él!*

*Cuando el perrito salió del cuarto se quedó pensando para sí mismo:*

*“Qué lugar tan agradable”. ¡Voy a venir más seguido a visitarlo!*

*Tiempo después, otro perrito callejero entró al mismo sitio y se encontró entrando al mismo cuarto. Pero a diferencia del primero, este perrito al ver a los otros 1000 perritos del cuarto se sintió amenazado ya que lo estaban viendo de una manera agresiva.*

*Posteriormente empezó a gruñir obviamente vio cómo los 1000 perritos le gruñían a él.*

*Comenzó a ladrarles ferozmente y los otros 1000 perritos le ladraron también.*

*En el frente de dicha casa se encontraba un viejo letrero que decía:*

*“La casa de los 1000 espejos”. (Aguirre, 2007)*

Cada persona tiene experiencias diferentes, nadie interpreta el mundo de la misma manera y, sea lo que sea realmente, cada cual actúa según lo que percibe: esa es la realidad, para cada uno de nosotros. Elaboramos un modelo del mundo con nuestras experiencias, creencias, valores, intereses y preocupaciones y, a continuación, lo vivimos. Este modelo del mundo no es sólo una elaboración intelectual, es también una manera de ser en el mundo. Es una manera de respirar, de caminar, de hablar, de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos y de responder al estrés, en ambos sentidos tanto positivo como negativo, lo somatizamos. Nuestro modelo del mundo, en especial las creencias y los valores, es una de las mayores influencias sobre nuestro equilibrio Salud-Enfermedad, momento a momento (O'conor, 1996).

La sintonía se consigue acompañando a los demás, acompañar a otros es reconocerlos, a ellos y sus preocupaciones, ser capaz de aceptar su modelo del mundo, en vez de exigir que vean las cosas como nosotros. El término acompañar es una buena metáfora. Imagínate que caminas al lado de alguien y que vas charlando con esa persona. Para mantener una buena conversación es preciso que caminen a la misma velocidad, a un paso que sea cómodo para ambos. Así, cuando uno tiene algo que decir y quiere que el interlocutor lo escuche, avanza a su paso.



Acompañar es un concepto muy amplio. Significa respetar las costumbres de un país extranjero. Significa llevar ropas adecuadas para los encuentros con otros y también aceptar las creencias y valores de los demás sin intentar convencerlos de que están equivocados. Acompañar no es lo mismo que estar de acuerdo. Para acompañar a alguien no es preciso adoptar sus creencias; basta con reconocer su importancia y su validez, aunque tú sigas pensando que son erróneas. Tú tendrás muy claros tus valores y tus creencias.

Las personas que más confían en sus propias creencias y valores y que más congruentes son con ellos, también son lo bastante fuertes para permitir a los demás que expresen otros valores distintos sin tener que discutir ni hacer que crean lo mismo que nosotros.

Cuando acompañamos a alguien, establecemos un puente, una conexión. Entonces podemos guiar, es decir, dirigimos nosotros mismos o conducir a otros a un estado distinto, más deseable.

¿Qué significa acompañarse uno mismo? Significa reconocer la situación, sin que ello implique necesariamente intentar cambiarla. Si te duele la cabeza, significa reconocer esa jaqueca, ser consciente de ella, te preguntaste si te duele por falta de sueño, alimento, o descanso. Acompañarte corporalmente es ser consciente de los mensajes. Acompañar los sentimientos significa reconocerlos y aceptarlos, en lugar de acallarlos o de actuar según lo que se cree que se «debería» sentir. Sólo después de acompañarlos, podremos ocuparnos de modificarlos -si ése es nuestro deseo, para conducirlos a otro estado. Cuando no nos sentimos bien, solemos elegir la vía más directa, es decir, intentamos librarnos de esa sensación antes incluso de averiguar a qué responde realmente. Actuando así, perdemos un conocimiento valioso, puesto que ahí está la clave para evitar esa sensación en otras ocasiones. Es como despreciar con brusquedad los sentimientos de otra persona. A menudo, nos tratamos a nosotros mismos como jamás trataríamos a los demás (O'conor, 1996).

Acompañar y conducir son la clave para influir en nosotros mismos y en los demás. Normalmente, es inútil conducir a alguien si antes no se ha acompañado. Tal vez hayas experimentado la situación de sentirte enfermo, enferma, desdichado o desdichada y otra persona te dice, con la mejor de las intenciones, «¡Ánimate, haz un esfuerzo, las cosas no están tan mal!». Normalmente, estas palabras no tienen el efecto deseado. Es como si no tuvieran en cuenta lo que le está ocurriendo y, por tanto, tiene que insistir aún más en ello. En una conversación, la persona que considera que no se le ha entendido repetirá su opinión con mayor insistencia.

Nuestro cuerpo actúa de la misma manera: si desoímos las señales de incomodidad demasiado tiempo, se hacen más intensas, más insistentes, y ello puede conducir a la enfermedad (O'conor, 1996).

### **LOS OBJETIVOS EN LA VIDA. (Segundo Pilar)**

El segundo pilar de equilibrio Salud-Enfermedad es conocer lo que uno quiere. A menos que sepas adonde vas, terminarás vagando sin rumbo y no sabrás siquiera si has llegado. En la PNL damos por supuesto que actuamos con un objetivo, aunque a veces no tengamos claro cuál es. Cuanto más claro tengas lo que quieres, más fácil resultará conseguirlo. Las cosas que deseas se denominan en PNL «objetivos».

Curarse es dirigirse hacia el estado que se desea disfrutar en el futuro y alejarte del estado insatisfactorio en que uno se encuentra en el presente. Puede ser difícil pensar en términos de equilibrio salud-enfermedad positiva y en dirigirse hacia objetivos de equilibrio, pues el modelo médico imperante nos impulsa a no prestar atención a la buena salud cuando la tenemos y a curar la enfermedad cuando no es así. Los médicos estudian la enfermedad, el modo de conseguir la salud. La medicina preventiva trata, como el propio nombre indica, de lo que debe evitarse para no caer enfermo (O'conor, 1996). Nuestras creencias cambian, de manera espontánea, a medida que vamos creciendo. Por ejemplo, cuando niños, creíamos que la casa de la tía era lejos y estaba fuera de nuestro alcance (estaba a 20 cuadras) y además, que lo mejor que podía pasarnos era que se enfermara la maestra (así no teníamos clase). Hoy, afortunadamente, ya no creemos más en ninguna de esas dos cosas. ¿O sí? Tenemos creencias básicas que utilizamos como guías de nuestros comportamientos, y tenemos la costumbre de ir modificándolas a medida que dejan de ser válidas. En teoría nuestra flexibilidad en cuanto a nuestras creencias es ilimitada. Sin embargo, algunas creencias se mantienen incólumes a lo largo del tiempo. Las razones de esto último son varias: una es que nos acostumbramos tanto a ellas que pasan a formar parte de quiénes somos. Son por ejemplo las creencias vinculadas a nuestra identidad. Otras razones son comodidad, necesidad de protección, etc.

Robert Dilts explica muy bien, en su artículo “Intenciones Positivas”, la relación entre este principio, las ganancias secundarias y las creencias. En la PNL contemplamos al estado de equilibrio Salud-Enfermedad desde dos aspectos. Por una parte, la exploración del equilibrio



como un estado posible que se puede fomentar mediante el modelado.

Por otra, la contribución al establecer futuros objetivos, es decir, las cosas que son importantes para nosotros y que nos esforzamos por conseguir. Las metas atractivas, incluso exigentes, para el futuro proporcionan un sentido de propósito. (O' conor, 1996).

### **PERCIBIR LAS SEÑALES (Tercer Pilar)**

El tercer pilar, se refiere a utilizar los sentidos, percibir las señales que recibimos. Estar en estado de equilibrio significa prestar atención a lo que el estado corporal nos comunica. Tenemos formas de decirnos corporalmente cuándo hacemos algo que no conviene. Joseph fumó cigarrillos durante años, desde sus tiempos de universidad. El primer cigarrillo le supo a diablos. Le irritó la garganta, le hizo toser y se mareó, pero insistió y, al cabo de unas semanas, ya tragaba el humo sin problemas. Incluso le sabía bien. Las primeras señales son siempre las más importantes. Si dejamos pasar el tiempo, podemos acostumbrarnos a casi todo (O' conor, 1996).

El cuerpo nos dará señales inconfundibles de que ciertas acciones lo perjudican. A veces, estas señales son inmediatas; otras son persistentes, como cuando un exceso de trabajo continuo nos hace llegar a casa agotados, o cuando un constante exceso en la bebida hace que nos despertemos con resaca, o el permanente exceso en la comida y una insistente sensación de incomodidad. El daño lo produce esta persistencia en actuar así. Finalmente, todo ello provoca la ruptura del estado de equilibrio. Y los síntomas de la enfermedad son las señales definitivas, tan fuertes que ya no pueden dejar de atenderse.

Las experiencias nos llegan a través de los sentidos. La intensidad con que recuerdas una escena depende de la calidad de la atención que le dedicó en su momento. Entonces, lo recreas a través de los propios sentidos. Estos constituyen tu experiencia tanto interiormente como hacia el exterior. Pensar es utilizar los sentidos internamente.

El modo en que la persona utiliza sus sentidos hacia lo exterior afecta el pensamiento y la experiencia interiores.

## FLEXIBILIDAD DE CONDUCTA (Cuarto Pilar)

El último pilar es la flexibilidad de conducta. Cuando la información útil que proporcionan, los sentidos da a entender que no se obtiene lo que se busca, se cambia de conducta. Parece una obviedad pero, a menudo, las personas no cambian y continúan haciendo las cosas de la misma manera, lo cual produce resultados diversos y no necesariamente deseados.

En la PNL recomendamos fijar un objetivo y utilizar todos los medios de que se disponga para avanzar hacia él. Este método da resultado para la salud positiva y, de hecho, para cualquier objetivo. Plántate todas las opciones, posibles para conseguir el objetivo y utiliza los sentidos como fuentes de información útil para descubrir qué te acerca a él y qué lo aleja. Si lo que hace no sirve, has otra cosa. (O'conor, 1996).

La flexibilidad surge de tener claro lo que se quiere y de encontrar maneras de conseguirlo. Por ejemplo, si acudes al trabajo en coche y durante el trayecto hay continuamente atascos, probablemente podrás buscar otra ruta..., si quieres llegar a tiempo, claro. No sería lógico que insistieras en caer una y otra vez en el atasco con el argumento de que «siempre he venido por aquí y así seguiré haciéndolo». Sin embargo, en ocasiones, hacemos algo equivalente con nuestro estado de equilibrio Salud-Enfermedad, pues, en estos temas, causa y efecto no son tan evidentes ni tan inmediatos. Asimismo, la costumbre y la familiaridad resultan tan cómodas que no hacemos el cambio que exige nuestro cuerpo.

Así, por ejemplo, si padeces dolores de cuello o de espalda, podrás probar diferentes posturas para sentarte y estar de pie, o tal vez cambiar tus costumbres al acostarte. Si sufres de indigestión, quizá necesite modificar los hábitos alimentarios: cambiar de comidas, de horario o de ritmo de ingestión. Con la dermatitis, tal vez necesitas experimentar diferentes telas y diversos detergentes. Es difícil determinar las causas de las alergias a los alimentos: es necesario eliminar sistemáticamente diversos ingredientes y ser sensible al efecto que ello produce. (O'conor, 1996).

Un último ejemplo: Joseph tiene un amigo un tenista entusiasta y disfrutaba muchísimo con su deporte, jugar representaba un buen ejercicio. Se lesionó el codo -derecho y durante unas semanas creyó que no volvería a jugar (era diestro). El diagnóstico no fue optimista: tardaría meses en curarse. Parecía que le esperaban meses de inactividad forzosa. Así pues, empezó a

practicar con la mano zurda. Dijo que le resultaba fascinante aprender otra vez desde el principio y que así apreciaba más la habilidad y la técnica. Como antes había jugado mucho con la derecha, aprendió muy deprisa y jugó con la izquierda varios meses hasta que tuvo completamente curada la lesión.

Quizá resulte difícil relacionar la información útil con la causa cuando ha pasado mucho tiempo. Los procesos fisiológicos cambian despacio. Es posible que el dolor de cabeza de hoy tenga relación con la comida copiosa de ayer, aunque esa relación no sea evidente. Así, a veces persistimos en un comportamiento que no favorece nuestra salud porque la información útil aparece mucho tiempo después. Además, quizá nos equivocamos de lugar en el que buscar.

Cuerpo y mente son inseparables, pero estamos acostumbrados a concebirlos como dos cosas distintas. Así, puede que la comida cause cambios de humor, influya en las relaciones y contribuya a la pérdida del equilibrio, pero resulta difícil saber dónde buscar exactamente.

Puede que seamos conscientes de un hábito nocivo y que nos resulte difícil cambiar. La conducta, las costumbres, las creencias y los valores encajan en un complejo sistema en el que cada elemento influye en los demás. No es fácil quitar una pieza sin sustituirla por otra. Por eso se frustran tantos objetivos de salud. Podemos probar a dejar de hacer algo sin reemplazarlo por otra cosa mejor y conservar los beneficios que obteníamos de ese viejo hábito. La «parte» de nosotros responsable del viejo hábito no ha sido consultada. No ha accedido en ningún momento a dejarlo.

Dejar de fumar es un buen ejemplo. Para conseguirlo, es preciso que hagas lo siguiente:

Sentir tu cuerpo y en qué parte lo daña el cigarro.

Convencerse de que es perjudicial.

Corregir los hábitos respiratorios.

Afrontar los efectos secundarios del tabaco que considere positivos.

-por ejemplo, sentirse cómodo en situaciones sociales-, encontrando otra manera de conseguirlos

Romper las asociaciones automáticas que llevan a encender un cigarrillo en determinadas circunstancias, como al término de una comida.

Formarse una nueva imagen de si mismo más en consonancia con la persona que se aspira a ser realmente y que no fuma.

Romper cualquier relación entre el hecho de fumar y la identidad, como el considerarse a sí mismo fumador.

Obtener el apoyo de la familia y de los amigos.

Por último, ser consciente del dinero que se ahorra y usarlo en otra cosa positiva que aprecie (O'conor, 1996).

## CAPÍTULO 5.

### PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

*Si supiera que el mundo se acaba mañana,  
yo, hoy todavía, plantaría un árbol.*  
**Martin Luther King**

## CAPÍTULO. 5 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

El propósito de este trabajo de tesis es elaborar un programa de intervención con programación neurolingüística para pacientes que padecen cáncer cérvicouterino, que pueda ser aplicado por especialistas de la salud, psicólogos o cualquier otra persona capacitada para poder ejecutar el programa, lo cual produciría el cambio en el rumbo de la enfermedad y las condiciones de vida en las participantes, dando como resultado el cambio de las creencias de la mujer con cáncer cérvicouterino y aportar un modelo holista en el tratamiento de la enfermedad.

Todas las personas somos capaces de curarnos empleando nuestros mecanismos naturales de equilibrio, utilizando la enfermedad como instrumento de auto inspección de nuestros procedimientos cotidianos de pensamiento y acción hacia la vida, diseñando a través de estrategias de PNL, formas de cultivar y mantener el bienestar. En el presente trabajo elaboramos otra opción para la paciente con cáncer cérvicouterino, la cual le permitirá llegar a el estado de equilibrio, a través del modelo salud-enfermedad basado en una visión holística, lo importante de este modelo es que puede ser aplicado a cualquier enfermedad y lo puede retomar cualquier interesado en el equilibrio de salud-enfermedad llámese psicólogo, médico o paciente. Es importante resaltar que si este modelo es aplicable a cualquier tipo de enfermedad pensamos en enfocarnos hacia el cáncer porque es la segunda causa de muerte en México, y en específico en el cérvicouterino porque dentro de los tipos de cáncer es el que ataca a un mayor número de mujeres a temprana edad, es un problema de tipo nacional por lo cual es importante abordarlo desde otro enfoque para brindarles a las mujeres que lo padecen la mayor ayuda posible.

Con esta propuesta pretendemos beneficiar a las mujeres que padecen cáncer cérvicouterino en primer lugar desde un encuentro directo a través de la aplicación del “Taller para llegar al estado de salud deseado de la mujer que padece cáncer cérvicouterino”, tomando como herramienta a la PNL, en un segundo plano al difundir el modelo holístico de Salud-Enfermedad y permitir que a través de esta tesis lo conozcan más psicólogos, más médicos y más pacientes, para que se pueda lograr una integración de todos ellos y quien padece esta enfermedad llegue al estado de equilibrio deseado.

El programa de intervención está planeado para mujeres de cualquier edad que padezcan cáncer cérvicouterino en cualquiera de sus etapas.

Los objetivos que pretende alcanzar este proyecto es proporcionar un marco de referencia holístico para el manejo de los padecimientos, contribuir desde la psicoterapia a la creación de procedimientos de sanación integrales, que puedan llegar a complementar el procedimiento terapéutico de padecimientos “médicos” el manejo de creencias y emociones como tácticas terapéuticas revolucionarias, proporcionarles a mujeres que padecen cáncer cérvicouterino otra opción de llegar al estado de equilibrio de Salud-Enfermedad, cambiar las creencias en las mujeres con cáncer cérvicouterino, brindándoles alternativas de hasta lo que hoy saben de Salud-Enfermedad, implementar algunas estrategias de PNL para alcanzar el estado de equilibrio, y por último poder modificar condiciones de vida con la ayuda de la Programación Neurolingüística.

La tesis de que el estado emocional participa en todos los procesos de salud-enfermedad, que el estado de equilibrio puede crearse día a día desde el manejo de los procesos mentales, la manera de vivir contribuye a crear un equilibrio de Salud-Enfermedad concretamente al manejar las creencias y las emociones que los acompañe. Lo cual nos lleva a suponer que el cáncer no es una enfermedad biológica únicamente, y que además se puede modificar el rumbo de la enfermedad alcanzando un estado de equilibrio entre ella y la Salud, si se cambian las creencias de la persona en el proceso mental referente a la salud-enfermedad (equilibrio).

Dado que las creencias son un factor que consideramos fundamental en el proceso de equilibrio, iniciamos con una exploración de las creencias importantes para la persona específica con quien se trabajará y desde esta primicia llegamos de esta manera al planteamiento de un pretest que servirá como elemento posterior de evaluación transformándose en postes.

Sugerimos aplicar el taller en algún hospital que tenga la especialidad de oncología, primeramente será necesario realizar la invitación a mujeres que tengan un diagnóstico de cáncer cérvicouterino en cualquiera de sus etapas, no existe condición con respecto a su edad lo cual indica que cualquier mujer que desee tomar el taller podrá hacerlo.

Como ya lo mencionamos es un programa de intervención con PNL para alcanzar un estado de equilibrio y al mismo tiempo brindar una opción más de cómo visualizar la salud y la enfermedad y al mismo tiempo como visualizarse a ellas mismas con esta enfermedad.

La primera sesión está diseñada para aplicar el instrumento de evaluación el pretest y a través de la recuperación de datos de las participantes sondear el estado de equilibrio Salud-Enfermedad en el que se encuentran. En el procedimiento los instructores explicaremos a las participantes la forma de trabajo, para el cierre se llevará a cabo una lluvia de ideas y se aclararán dudas surgidas en el taller. En la segunda sesión se explorará el mapa sensorial de las participantes, para posteriormente llevar a cabo el cambio del mismo acerca del estado de equilibrio salud-enfermedad. La sesión se desarrollará de la siguiente manera; primeramente se procederá a realizar una exploración del mapa de la participante sobre el estado de equilibrio salud-enfermedad para después realizar el cambio de mapa en la participante, en el cierre se llevarán a cabo comentarios y dudas. En la sesión número tres se llevará a cabo un cambio de creencias respecto al estado de salud-enfermedad de las mujeres participantes, se hablará de la importancia de la salud-enfermedad como parte del equilibrio, se profundizará un poco sobre las creencias que se tienen sobre curación-desequilibrio, se explorarán ambas en términos sensoriales y después se realizará un cambio de creencias a partir del cambio de mapa de representación mental. En el cierre se aclararán algunas dudas y se dejará alguna tarea para el reforzamiento del cambio de creencias. En la cuarta sugerimos hacer el reencuadre, encontrar comportamientos alternativos, llevar a cabo un cambio de significado del comportamiento, además de identificar nuevas opciones, y la utilización de éstas, se hablará de qué es el equilibrio y cómo hacer para lograrlo, o en su defecto mantenerlo, a través de una intención positiva, en el cierre se aclararán dudas y se dejará una tarea para el reforzamiento de una intención positiva. La quinta sesión se diseñó para asociar a la persona del estado de equilibrio Salud-Enfermedad, y disociarla del estado de desequilibrio Salud-Enfermedad, Proponemos hablar de lo que es el equilibrio cómo lograrlo, mantenerlo y recuperarlo, y de la capacidad natural del ser humano de curarse, se realizará una exploración del mapa de forma asociada y disociada y cómo es el mapa de la realidad con respecto a la enfermedad de otra persona, en el cierre se aclararán dudas y se dejará tarea. En la sesión número seis



se propone diseñar y apropiar del modelo de equilibrio Salud-Enfermedad, para la mujer participante. Se realizará el cambio de mapa de desequilibrio en la mujer participante, en el cierre se aclararán dudas y se dejará una tarea. En la última sesión se aplicará el postest y se evaluará la funcionalidad de los objetivos que se plantean en el taller; y llevar a cabo el cierre y la conclusión del mismo, cabe mencionar que después de haber trabajado con las participantes a lo largo de siete sesiones se notará un cambio no sólo de creencias respecto al equilibrio salud-enfermedad, se platicará con ellas acerca de la efectividad del taller respecto del cambio de salud-enfermedad y de cómo llegaron al estado de equilibrio, para poder hacer una retroalimentación positiva de la experiencia. Se agradecerá a las participantes por su colaboración. Y se dará por terminado el taller.

El pre y pos test nos ayudarán a evaluar la efectividad del taller en términos de los objetivos propuestos a lo largo de cada una de las sesiones de este, mediante el análisis de las respuestas dadas por las participantes lo cual será posible gracias a que se vaciarán los datos en el programa SPSS, que por sus características de corte cualitativo será de gran ayuda para la interpretación del pre-pos test una vez establecidas las categorías de las respuestas que nos den las participantes, aunados a las notas de los aplicadores del taller y de los comentarios de las participantes ya que la recolección de estos datos nos ayudará a tener mayores elementos para el análisis de la efectividad del taller. A continuación presentamos la elaboración del taller.

**TALLER PARA LLEGAR AL ESTADO DE EQUILIBRIO DE SALUD-ENFERMEDAD  
DESEADO DE LA MUJER QUE PADECE CÁNCER CÉRVICOUTERINO**

GODOY MONROY MARIANA  
Y  
JIMENEZ RIVERA CLAUDIA IVETH

## PRESENTACIÓN

*El presente taller se elabora con la visión de poder entregar una alternativa más para las personas que padezcan de alguna enfermedad, cualquiera que ésta sea, ofreciéndoles la opción de hacerse cargo de sí mismos y participar activamente en la recuperación de su estabilidad, física, psicológica y espiritual.*

*Pensamos que es importante seguir los consejos médicos, y consideramos que es igualmente importante mantener un equilibrio en cada persona a nivel psicológico, consideramos que este taller puede significar algo provechoso para quienes lo toman y toda una experiencia de vida para quienes lo aplican esperamos que cada vez sea más usado después de su aplicación.*

*Dedicamos este trabajo a todas las personas que estén pasando por un momento crucial en sus vidas, para esas personas que no encuentran alternativas, para quien nunca las encontró, les brindamos una posible respuesta, en la búsqueda de proporcionar alivio y siguiendo un compromiso personal elaboramos este taller para ustedes.*

## INTRODUCCIÓN

Este taller sugiere una alternativa en el tratamiento de la enfermedad, desde el punto de vista psicológico, en el cuidado de la salud, está dirigido a médicos, psicólogos, o cualquier persona que padezca de alguna enfermedad. El taller fue elaborado para mujeres que padezcan Cáncer Cérvicouterino aunque por otra parte puede ser adecuado en el tratamiento de cualquier enfermedad. La enfermedad como la entendemos es un estado que indica que el individuo, en su conciencia, ha dejado de estar en orden o armonía, esta pérdida del equilibrio interno se manifiesta en el cuerpo en forma de síntoma. Sostenemos que los estados emocionales también participan en todos los procesos de salud-enfermedad, que el estado de equilibrio o salud puede crearse día a día desde el manejo de los procesos mentales, la manera de vivir contribuye a crear un equilibrio de Salud-Enfermedad concretamente al manejar las creencias y las emociones que los acompañe. Lo cual nos lleva admitir que el cáncer no es una enfermedad biológica únicamente, y que además se puede modificar el rumbo de la enfermedad alcanzando un estado de equilibrio entre ella y la Salud, si se cambian las creencias de la persona, en esta ocasión, dedicaremos el esfuerzo a trabajar con cáncer y específicamente con mujeres que padecen cáncer cervicouterino. A través de este taller que consta de siete Sesiones en donde las mujeres y los psicólogos reestructuren los conceptos de salud-enfermedad que permitirán cambiar las creencias de los mismos para fortalecer el deseo de querer seguir viviendo, o respetar el de ya no hacerlo todo esto apoyándonos de algunas técnicas de Programación Neurolingüística. El taller estará evaluado por un pretest - postest que se ha diseñado en forma conjunta a este trabajo

## TALLER PARA LLEGAR AL ESTADO DE EQUILIBRIO DE SALUD- ENFERMEDAD DESEADO DE LA MUJER QUE PADECE CÁNCER CÉRVICOUTERINO

### PRIMERA SESIÓN

*A lo largo de este taller podrán encontrar actividades que consideramos indispensables (I) para la aplicación del mismo de igual manera se podrán encontrar actividades que sugerimos (S) pueden ser aplicadas, de cualquier manera es importante invitar al psicólogo a leer el taller completo para poder planear la manera particular en cómo desee llevar a cabo este taller.*

Ψ **Objetivo:** A través de la recuperación de datos de las participantes se sondeará el estado de equilibrio Salud-Enfermedad en el que se encuentran, con la ayuda de la aplicación del PRETEST.

*S- Cada psicólogo tiene una forma particular de dirigirse a sus pacientes nosotros sugerimos que sea de esta manera*

*-BIENVENIDA: Buenas tardes bienvenidas a este taller, nosotras somos Mariana y Claudia, ustedes son..... bien vamos a colocarles un gafete con su nombre para que sepamos quienes somos, nosotras también traeremos el nuestro, les vamos a pedir que lo traigamos todas a lo largo del taller.*

*- Se les pasará una tarjeta en la cual anotaran cuáles son sus metas de la sesión de hoy en el cuadro, en donde dice metas, muy bien.*

*S- La tarjeta es una forma de obtener de las mujeres sus expectativas y la hemos sugerido aunque se pudiera aplicar alguna otra estrategia, es importante señalar que lo principal es obtener de las mujeres una meta, o una expectativa por cada sesión de esta manera sabremos si estamos o no en el camino correcto.*

*I. Cualquiera que sea la forma en que les pida a las mujeres que nos den a conocer sus metas es importante no dejar por ningún motivo esto en el archivo, es decir, por cada sesión se deberá comentar cuáles son sus metas si se cumplieron o no, etc. Es muy importante tomar en cuenta que se está trabajando con personas y no aplicar este taller como una receta y estar muy atentos a los cambios que puedan surgir o cualquier otra situación que este taller no esté contemplando.*

FECHA: _____
NOMBRE: _____
METAS:

*R- creemos que el pretest se debe aplicar antes de cualquier dinámica para no predisponer las respuestas que las pacientes nos pudieran proporcionar.*

-A continuación vamos a repartirles unos cuestionarios

-(se reparten los cuestionarios y se les entrega un bolígrafo para que puedan contestar) si tienen alguna duda sobre el cuestionario pueden preguntar...

**PRETEST**



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TALLER PARA LLEGAR AL ESTADO DESEADO DE  
EQUILIBRIO DE SALUD-ENFERMEDAD DE LA MUJER QUE PADECE  
CÁNCER CERVICOUTERINO

POR: GODOY MONROY MARIANA, JIMENEZ RIVERA CLAUDIA IVETH

**PRETEST.**

**HOJA DE REGISTRO**

Nombre: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_  
Domicilio: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_  
Estado civil: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_ ¿Cuántos hijos tiene?: \_\_\_\_\_  
¿Cuántas personas viven con usted?: \_\_\_\_\_  
Por favor responda a las preguntas siguientes:

- Subraye cualquiera de las conductas que se apliquen a usted en este momento  
Indiferencia                      Resignación                      Abatimiento  
Miedo                                      Lucha                                      Felicidad  
Otro: \_\_\_\_\_
- Subraye cualquiera de las conductas que se apliquen a usted en su vida cotidiana  
Indiferencia                      Resignación                      Abatimiento  
Miedo                                      Lucha                                      Felicidad  
Otro: \_\_\_\_\_
- ¿Considera que puede cambiar su condición de salud actual?  
Si                                      No  
Porque: \_\_\_\_\_
- Indique si existe alguna habilidad de la cual se sienta orgullosa  
Si                                      No  
¿Cuál? \_\_\_\_\_
- ¿Qué es lo que le gusta hacer más? \_\_\_\_\_
- ¿Qué es lo que le gusta hacer menos? \_\_\_\_\_
- ¿Qué le gustaría comenzar hacer ahora y que no haya hecho antes? \_\_\_\_\_

8. ¿Qué le gustaría dejar de hacer? \_\_\_\_\_  
9. ¿Practica actividades relajantes o satisfactorias para usted? \_\_\_\_\_  
10. ¿Cuáles son? \_\_\_\_\_  
11. ¿Practicó alguna vez actividades satisfactorias para usted? \_\_\_\_\_  
12. ¿cuales son? \_\_\_\_\_  
13. Subraye de la siguiente lista los sentimientos que se apliquen frecuentemente a usted.

- |              |                |                 |
|--------------|----------------|-----------------|
| 1. Enojo     | 5. Temor       | 9. Aburrimiento |
| 2. Fastidio  | 6. Terror      | 10. Alegría     |
| 3. Depresión | 7. Felicidad   |                 |
| 4. Ansiedad  | 8. Infelicidad |                 |

11. otros: \_\_\_\_\_

14. Enliste cinco cosas que considera lo más desagradable en los últimos cinco años

1-	4
2-	5-
3-	

15. Enliste cinco cosas que considera que son sus alegrías principales en la vida

1-	4
2-	5-
3-	

16. ¿Que sentimientos le gustaría experimentar más a menudo? \_\_\_\_\_  
17. ¿Qué sentimientos le gustaría experimentar menos a menudo? \_\_\_\_\_  
18. ¿Identifica algún evento dramático en su vida en los últimos cinco años? ¿si, no cual? \_\_\_\_\_  
19. ¿Qué sentimientos negativos ha experimentado recientemente? \_\_\_\_\_  
20. ¿Qué sentimientos positivos ha experimentado recientemente? \_\_\_\_\_  
21. ¿Cuándo es más probable que pierda el control de sus sentimientos? \_\_\_\_\_  
22. ¿Describa cualquier situación que la haga sentir en calma y relajada? \_\_\_\_\_

*POR FAVOR COMPLETE LAS SIGUIENTES FRASES*

23. Si pudiera decir cómo se siente ahora , diría \_\_\_\_\_  
24. Cuando está feliz experimenta sensaciones como \_\_\_\_\_  
25. Una de las cosas por las que se siente orgullosa es \_\_\_\_\_  
26. Una de las cosas por las que se siente culpable es \_\_\_\_\_  
27. Se siente de lo más feliz cuando \_\_\_\_\_  
28. Una de las cosas que más triste le pone es \_\_\_\_\_  
29. ¿Cómo cree que es su estado emocional? \_\_\_\_\_



30. ¿Cómo cree que se encuentra su salud? \_\_\_\_\_
31. Lo que tendría que pasar para sentirse completamente feliz es \_\_\_\_\_
32. Qué cree que sea el cáncer \_\_\_\_\_
33. El médico le ha dicho que \_\_\_\_\_
34. Usted considera que \_\_\_\_\_
35. Cuando cierra los ojos se mira a sí misma como \_\_\_\_\_
36. Lo que cree que le haría sentir mejor físicamente es \_\_\_\_\_
37. Cree que su enfermedad le hizo darse cuenta de \_\_\_\_\_
38. Esta experiencia le enseñó que \_\_\_\_\_
39. Cuando observa a alguien con un diagnóstico como el suyo piensa \_\_\_\_\_

POR FAVOR RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

40. ¿Qué significa para usted estar sana? \_\_\_\_\_
41. ¿Cómo definiría estar sana? \_\_\_\_\_
42. ¿Qué sensación le produce estar sana? \_\_\_\_\_
43. ¿Qué es capaz usted de hacer para estar sana? \_\_\_\_\_
44. ¿Cómo sabe cuando está sana? \_\_\_\_\_

RECUERDE ALGUNA OCASIÓN EN LA QUE SE SINTIÓ REALMENTE SANA. TENIENDO ESO PRESENTE, TÓMESE EL TIEMPO NECESARIO PARA PENSAR EN ESTAS PREGUNTAS:

- a) ¿Dónde estaba usted? \_\_\_\_\_
- b) ¿Qué personas la rodeaban en esa ocasión? \_\_\_\_\_
- c) ¿Cómo era el lugar en el que estaba? \_\_\_\_\_
- d) ¿Qué época del año era? \_\_\_\_\_
- e) ¿Hay algún momento concreto del día en que se siente sana de verdad? \_\_\_\_\_
- f) ¿Qué relaciones eran importantes para usted, en esa época? \_\_\_\_\_

- g) ¿Qué hacía usted? \_\_\_\_\_
- h) ¿Qué habilidades tenía usted entonces? \_\_\_\_\_
- i) ¿De qué se sentía capaz? \_\_\_\_\_
- j) ¿Cuál era la calidad de sus pensamientos? \_\_\_\_\_
- k) ¿Qué opinaba usted de su salud? \_\_\_\_\_
- l) ¿Era un estado natural el estar sana? \_\_\_\_\_
- m) ¿Era fácil o difícil de conseguir? \_\_\_\_\_
- n) ¿Qué significaba para usted estar sana? \_\_\_\_\_
- o) ¿Qué importancia tenía para usted estar sana? \_\_\_\_\_
- p) ¿Qué podría haberle impedido estar sana? \_\_\_\_\_
- q) ¿Cómo es ser una persona sana? \_\_\_\_\_
- r) ¿Cuál es su misión en la vida? \_\_\_\_\_
- s) ¿Cómo le ayuda a alcanzar esa misión el hecho de estar sana? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- t) ¿Cómo proyecta el hecho de estar sana? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

-El cuestionario se aplica con el fin de saber cómo se encuentran en este momento y cómo se encontrarán al finalizar el taller.

*S: Recomendamos utilizar una técnica para romper el hielo con las mujeres participantes el objetivo es crear un ambiente de confianza.*

-Bien al inicio nos saludamos de manera muy general, ahora vamos a hacer una dinámica, nos vamos a colocar en círculo, cada quien tiene que buscar una manera de saludar y tendrá que saludar así a todas, al mismo tiempo nosotras tendremos que imitar el saludo y saludar a todas. Muy bien yo acostumbro saludar así (se crea un saludo puede ser con un abrazo un beso etc. Y a sí hasta que todas creen un saludo particular.

*I: El aplicador (psicólogo) deberá crear un ambiente favorable, el rapport es muy importante si se desea ganar del paciente la confianza y disposición.*

*S: Sugerimos que el psicólogo cree un estilo particular con el cual se sienta cómodo (a) para realizar las actividades propuestas.*

-Muy bien nos damos un aplauso todas, ahora tomamos asiento, vamos a comentar acerca de las expectativas que tienen cada una de ustedes de este taller, empezamos por aquí, ..¿qué expectativas tienes? (nombre de la participante).....y tu (nombre de la participante).....(se aclarará después de haber escuchado a todas cuáles son las cosas que sí podemos hacer y cuáles son las cosas que tendrán que construir ellas).

*I. Es indispensable tomar en cuenta que las mujeres deberán sentirse a gusto y en cierta medida comprendidas por el grupo a si que se deberá prestar mucha atención a cada una de las experiencias de las mujeres. También será necesario mencionar que nos vamos a comprometer a estar allí y dar las herramientas que consideramos necesarias para la construcción de su equilibrio, pero que sin embargo todo dependerá de ellas.*

*I: Es importante crear una presentación del taller en donde se indiquen cuales serán las actividades y cuantas Sesiones serán.*

*S: nosotras recomendamos que sea a través de una hoja de rota-folio que contenga el esquema de cada sesión*

**TALLER PARA LLEGAR AL ESTADO DE EQUILIBRIO DE SALUD-ENFERMEDAD DESEADO DE LA MUJER QUE PADECE CÁNCER CÉRVICOUTERINO, está diseñado para trabajar en siete Sesiones, siendo ésta la primera:**

*(HOJA DE ROTAFOLIO)*

TALLER PARA LLEGAR AL ESTADO DE EQUILIBRIO DE SALUD-ENFERMEDAD DESEADO DE LA MUJER QUE PADECE CÁNCER CÉRVICOUTERINO						
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7
Presentación	Revisión de tarea	Revisión de tarea	Revisión de tarea	Revisión de tarea	Revisión de tarea	Revisión de tarea

Llenar la tarjeta de metas	Expectativas	Expectativas	Expectativas	Expectativas	Expectativas	Expectativas
Fundamento del taller	Cambio de mapa	Cambio de creencias	Re encuadre	Asociación y disociación	Técnica de la fobia	Aplicación del cuestionario post-test
Aplicación de cuestionario pretest	Comentarios del tema Comentarios de las metas	Comentarios del tema Comentarios de las participantes	Comentarios del tema Comentarios de las participantes	Comentarios del tema Comentarios de las metas participantes	Comentarios del tema Comentarios de las metas participantes	Comentarios del tema Comentarios de las participantes
Tarea	Tarea	Tarea	Tarea	Tarea	Tarea	Cierre

*I: Resulta necesario que el aplicador conozca de viva voz cual es la idea o creencia que cada mujer tiene con respecto a salud.*

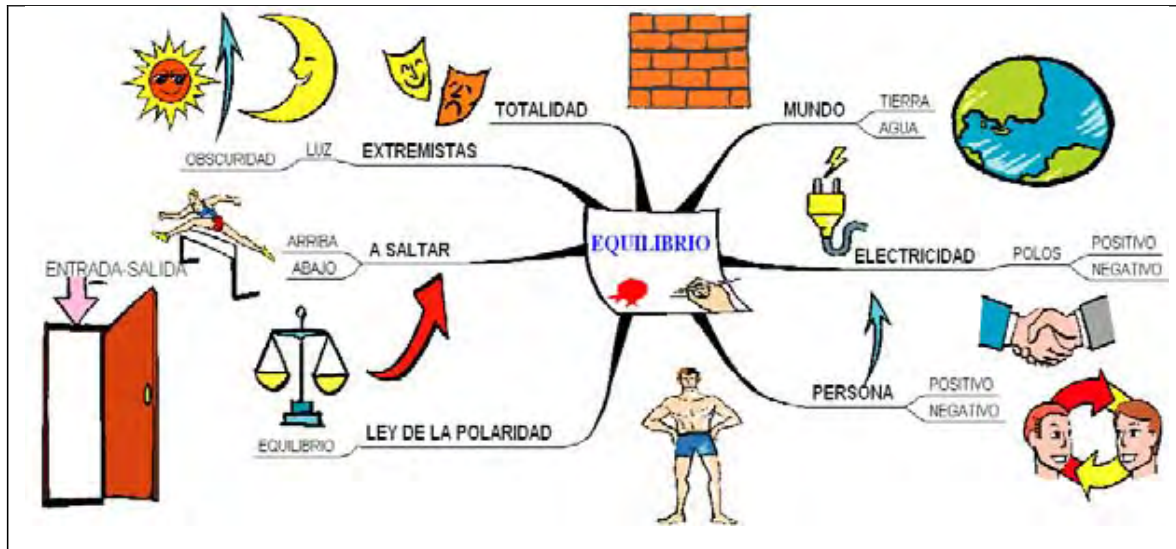
*S: Proponemos que la participación sea en grupo y expuesta de manera personal.*

- Para comenzar la explicación de la sesión de hoy me gustaría preguntar, qué significa para cada una de ustedes estar sana, empezamos por aquí,.....y para ti.....bien que es salud ..... Que es enfermedad allá que opinan.....

*S: El aplicador deberá tomar registro de lo que escuche y observe a lo largo de todas las Sesiones del taller, como mencionamos en un principio el aplicador deberá seguir con mucho cuidado procurando llevar el control de cada una de las Sesiones y al mismo tiempo estar preparado para cualquier situación que se llegara a presentar.*

**EL TEMA DE HOY ES IDEA CLÁSICA Y HOLÍSTICA DE SALUD, ENFERMEDAD**

*(Mapa mental en hoja de rota-folio).*



<i>Visión clásica de salud</i>	<i>Visión holística de salud</i>
<p><i>La visión clásica nos lleva a la idea de que el cuerpo humano es considerado como una máquina que puede analizarse desde el punto de vista de sus partes, fragmentando al ser humano; la enfermedad es el funcionamiento defectuoso de los mecanismos biológicos que se estudian desde el punto de vista de la biología celular y molecular; es decir la visión clásica mira a la enfermedad como un problema más no como resultado de la interacción con el medio</i></p>	<p><i>La visión holística nos habla de la totalidad del individuo y que todo lo que ocurre con él tiene un fondo y que no es sólo una parte cuando algo por pequeño que parezca no marcha de acuerdo a las necesidades del ser humano todo está mal y repercute por lo tanto en todo.</i></p> <p><i>La visión holística mira a la enfermedad como resultado de la interacción con el medio y destaca el equilibrio.</i></p>

*S: proponemos el mapa como un mecanismo para dar a conocer la información que consideramos pertinente, sin embargo como se mencionó al inicio cada aplicador o psicólogo tiene una forma particular de trabajo.*

*I: La explicación del mapa mental tiene que ver con la propuesta clásica y holística de enfermedad y es importante que el psicólogo haga mención de que en efecto estamos constituidos por una dualidad, bien-mal, enfermedad-salud, por situaciones positivas y negativas pero que todo esto es parte de nosotros y que es importante la una para que exista la otra, que no podemos estar en los extremos y que lo importante es encontrar el equilibrio entre esta dualidad.*

*S: Sugerimos concluir el tema de la primera sesión con una lluvia de ideas, sus comentarios o experiencias.*

- Vamos a hacer una lluvia de ideas qué opinan sobre el tema de hoy..... (se da la conclusión en base a la participación y el tema).

NOTA PARA EL PSICOLOGO
LAS PALABRAS CLAVE DE LA SESIÓN SON
<ul style="list-style-type: none"><li>● EQUILIBRIO,</li><li>● SALUD,</li><li>● POLARIDAD,</li><li>● BIEN-MAL</li><li>● SALUD - ENFERMEDAD.</li></ul>

*LO MÁS IMPORTANTE FUE DESTACAR QUE ELLAS TIENEN LAS CAPACIDADES Y HERRAMIENTAS PARA PODER LLEGAR AL EQUILIBRIO.*

-A continuación realizaremos un ejercicio de relajación, (empieza la música de relajación) Te voy a pedir que te sientes cómodamente , y adoptes la posición que más te agrada y te haga sentir bien, muy bien...ahora, cierra los ojos o si lo prefieres puedes mantener los ojos abiertos con un punto fijo, muy bien y respira profundamente procura mantener el aire en tus pulmones, bien inhalamos, trata de contener el aire, bien uno, dos, tres, exhala, por la boca, muy bien ahora respira nuevamente esta vez trata de respirar todo el aire que se encuentre en la habitación, respira..... muy bien exhala por la boca, una ultima vez siente cómo el aire entra por cada parte de tu cuerpo, y que al pasar va sanando todo, cómo sentimientos de rencor, culpas, todo lo que se encontraba mal empezara a sanar mágicamente muy bien, ahora inhala..... Bien..... ahora exhala cuando sacas el aire por la boca también se va la angustia y preocupación si es que existe junto con todo aquello que de quedarse dentro haría daño..... Bien..... Lo estás haciendo muy bien.....

-Ahora quiero que prestes mucha atención al funcionamiento de tu cuerpo, piensa que puedes darte cuenta cómo circula la sangre por todo tu cuerpo, y la va llenando de vida, notarás de algún modo que regula todo el funcionamiento de tu cuerpo, como fluye llenando tu cuerpo de sensaciones extraordinarias, ahora que te encuentras así date cuenta

cómo la luz que hay en la habitación te va llenando de energía y al ir pasando por tu cuerpo te das cuenta como vas cargándote de mucha fuerza y energía (el aplicador deberá estar todo el tiempo calibrando) muy bien.....siente todo tu cuerpo en perfecto funcionamiento.....bien..... me gustaría que checarás cómo se encuentran tus piernas y pies, pon mucha atención y te darás cuenta que la transformación a comenzado y empieza una magnifica sensación de bien-estar te darás cuenta también que tu corazón está latiendo al ritmo que necesita, checa los latidos de tu corazón.....muy bien.....con forme pasan los segundos tu respiración va siendo como lo necesitas muy bien, ahora checa cómo está tu cabeza con relación a tu cuerpo, si la sentías pesada o cansada notarás que conforme pasan los segundos comienza a relajarse y estar muy, muy a gusto, muy bien, ahora checa todo tu cuerpo, imagina que está unido como por hilos que lo mantienen en la rigidez con la que está ahora, toma unas tijeras y protegídamente corta todos esos hilos que representan las angustias, disgustos, problemas, miedos, y mal-estar, tomando el tiempo que requieras para ello y mientras tanto date cuenta que tu cuerpo está ahora diferente nota esa diferencia .....muy bien, ahora imagina que estás con los seres que más amas y te aman, estás en completa calma y muy a gusto disfrutando de un hermoso día de campo, la mañana es preciosa y todo es perfecto.....permanece allí, quédate disfrutando de todo esto, muy bien.....(damos velocidad y fuerza a la voz para que el paciente pueda regresar)

-Ahora quiero que vuelvas a sentir tu cuerpo y los latidos de tu corazón.....muy bien, checa tu cabeza, pon mucha atención en tu respiración muy bien..... y ahora empieza a mover ligeramente los dedos de tus manos, muy bien, comienza a mover ligeramente tus pies..... eso es. Date cuenta como ya es diferente cuando identifiques una sensación de agrado en cualquier parte de tu cuerpo, puede ser pequeña o grande abre tus ojos.

*S: sería conveniente realizar preguntas como:  
¿Cómo te sientas? ¿Qué sentimientos experimentaste? ¿Te agradó? ¿Qué fue lo que aprendiste? ¿cómo fue tu experiencia? Etc.*

*I: Comentarios del ejercicio*



-Para finalizar vamos a dejar una tarea llevaran a cabo este mismo ejercicio, les vamos a dar una hoja en donde vienen señalados los pasos para llevar a cabo un ejercicio en la misma hoja aparecerá un cuadro en donde de acuerdo al día anotaran si la llevaron a cabo o no y a que hora muy bien, también les vamos a entregar un disco con la música de, lo que deben hacer es leer primero las instrucciones para después poner su música y empezar con la tarea.

*I: El aplicador deberá comentar sobre cuales fueron sus metas al iniciar la sesión 1, platicar sobre como se sintieron con la sesión y si se cumplieron o no sus metas, en base a las cosas que el taller puede ofrecer al mismo tiempo si fuera necesario señalar todos aquellos aspectos que como se menciono al inicio dependen de las participantes.*

-Muy bien si no hay dudas nos gustaría cerrar la sesión del día de hoy preguntándoles cual fue el mejor aprendizaje de este día. ....(espacio para comentarios)

- nos vemos la próxima sesión y nos damos un aplauso. ....

*Anverso de la hoja que se entrega para tarea.*

### *EL EJERCICIO NO. 1*

- Te voy a pedir que te sientes cómodamente , y adoptes la posición que más te agrade y te haga sentir bien, muy bien... ahora, cierra los ojos o si lo prefieres puedes mantener los ojos abiertos con un punto fijo, muy bien y respira profundamente procura mantener el aire en tus pulmones, bien inhalamos, trata de contener el aire, bien uno, dos, tres, exhala, por la boca, muy bien ahora respira nuevamente esta vez trata de respirar todo el aire que se encuentre en la habitación, respira..... muy bien exhala por la boca, una ultima vez siente cómo el aire entra por cada parte de tu cuerpo, y que al pasar va sanando todo, cómo sentimientos de rencor, culpas, todo lo que se encontraba mal empezara a sanar mágicamente muy bien, ahora inhala..... Bien..... ahora exhala cuando sacas el aire por la boca también se va la angustia y preocupación si es que existe junto con todo aquello que de quedarse dentro haría daño..... Bien..... Lo estás haciendo muy bien.....

-Ahora quiero que prestes mucha atención al funcionamiento de tu cuerpo, piensa que puedes darte cuenta cómo circula la sangre por todo tu cuerpo, y la va llenando de vida, notarás de algún modo que regula todo el funcionamiento de tu cuerpo, como fluye llenando tu cuerpo de sensaciones extraordinarias, ahora que te encuentras así date cuenta cómo la luz que hay en la habitación te va llenando de



energía y al ir pasando por tu cuerpo te das cuenta como vas cargándote de mucha fuerza y energía (el aplicador deberá estar todo el tiempo calibrando) muy bien. .... siente todo tu cuerpo en perfecto funcionamiento. ....bien. .... me gustaría que checarás cómo se encuentran tus piernas y pies, pon mucha atención y te darás cuenta que la transformación a comenzado y empieza una magnifica sensación de bien-estar te darás cuenta también que tu corazón está latiendo al ritmo que necesita, checa los latidos de tu corazón. ....muy bien. ....con forme pasan los segundos tu respiración va siendo como lo necesitas muy bien, ahora checa cómo está tu cabeza con relación a tu cuerpo, si la sentías pesada o cansada notarás que conforme pasan los segundos comienza a relajarse y estar muy, muy a gusto, muy bien, ahora checa todo tu cuerpo, imagina que está unido como por hilos que lo mantienen en la rigidez con la que está ahora, toma unas tijeras y protegídamente corta todos esos hilos que representan las angustias, disgustos, problemas, miedos, y mal-estar, tomando el tiempo que requieras para ello y mientras tanto date cuenta que tu cuerpo está ahora diferente nota esa diferencia .....muy bien, ahora imagina que estás con los seres que más amas y te aman, estás en completa calma y muy a gusto disfrutando de un hermoso día de campo, la mañana es preciosa y todo es perfecto. ....permanece allí, quédate disfrutando de todo esto, muy bien. ....(damos velocidad y fuerza a la voz para que el paciente pueda regresar)

-Ahora quiero que vuelvas a sentir tu cuerpo y los latidos de tu corazón. .... muy bien, checa tu cabeza, pon mucha atención en tu respiración muy bien. .... y ahora empieza a mover ligeramente los dedos de tus manos, muy bien, comienza a mover ligeramente tus pies. .... eso es. Date cuenta como ya es diferente cuando identifiques una sensación de agrado en cualquier parte de tu cuerpo, puede ser pequeña o grande abre tus ojos.

*Reverso de la hoja que se entrega para tarea*

<p><i>REGISTRO DE TAREA</i></p> <p><i>SEÑALA CON UNA X EL DÍA QUE HICISTE LA TAREA Y LA HORA</i></p> <p><i>LUNES: _____ Hora: _____</i></p> <p><i>MARTES: _____ Hora: _____</i></p> <p><i>MIÉRCOLES: _____ Hora: _____</i></p> <p><i>JUEVES: _____ Hora: _____</i></p> <p><i>VIERNES: _____ Hora: _____</i></p> <p><i>SABADO: _____ Hora: _____</i></p> <p><i>DOMINGO: _____ Hora: _____</i></p> <p><i>OBSERVACIONES:</i></p> <p><i>EN LOS RECTÁNGULOS EN BLANCO ESCRIBE COMENTARIOS ACERCA DE TU EXPERIENCIA PARA CADA DÍA.</i></p>	
<i>LUNES</i>	<i>JUEVES</i>
<i>MARTES</i>	<i>VIERNES</i>
<i>MIÉRCOLES</i>	<i>SABADO</i>
<i>DOMINGO</i>	

## SEGUNDA SESIÓN

Objetivo: Explorar el mapa sensorial de las participantes, para posteriormente llevar a cabo el cambio del mismo acerca del estado de equilibrio salud-enfermedad.

*S: es importante comentar con el grupo de mujeres sobre la tarea que se les dejó y cuáles han sido sus experiencias.*

*I: consideramos que es de suma importancia darles el tiempo que necesiten para comentar sus experiencias, y hacerles saber que el psicólogo está allí acompañándolas en este proceso.*

-Buenas tardes bienvenidas para comenzar la sesión del día de hoy vamos a revisar sus experiencias con su tarea

-Bien, ahora me gustaría que comentaran algunas de las experiencias que tuvieron al realizar su tarea, para ello también en la hoja que se les entrego se incluye una parte en la que ustedes podían escribir sus observaciones.

-Como en la sesión pasada les vamos a pasar una tarjeta en la cual van a anotar por favor, cuáles son sus metas en esta segunda sesión, es decir qué esperan el día de hoy.

FECHA: _____
NOMBRE: _____
METAS:

*I: El psicólogo deberá llevar un expediente cuidadoso de cada participante, e incluso llevar un cuaderno de notas que le permitan dar cuenta de todos los avances observados.*

-Bien ahora vamos a practicar un ejercicio (empieza la música de relajación)

Te voy a pedir que te sientes cómodamente, y adoptes la posición que más te agrada y te haga sentir bien, muy bien... ahora, cierra los ojos o si lo prefieres puedes mantener los ojos abiertos con un punto fijo, muy bien y respira profundamente procura mantener el

aire en tus pulmones, bien inhalamos, trata de contener el aire, bien uno, dos, tres, exhala, por la boca, muy bien ahora respira nuevamente esta vez trata de respirar todo el aire que se encuentre en la habitación, respira. .... muy bien exhala por la boca, una última vez siente cómo el aire entra por cada parte de tu cuerpo, y que al pasar va sanando todo, cómo sentimientos de rencor, culpas, todo lo que se encontraba mal empezara a sanar mágicamente muy bien, ahora inhala. .... Bien. .... ahora exhala cuando sacas el aire por la boca también se va la angustia y preocupación si es que existe junto con todo aquello que de quedarse dentro haría daño. .... Bien. .... Lo estás haciendo muy bien. ....

-Ahora quiero que prestes mucha atención al funcionamiento de tu cuerpo, piensa que puedes darte cuenta cómo circula la sangre por todo tu cuerpo, y la va llenando de vida, notarás de algún modo que regula todo el funcionamiento de tu cuerpo, como fluye llenando tu cuerpo de sensaciones extraordinarias, ahora que te encuentras así date cuenta cómo la luz que hay en la habitación te va llenando de energía y al ir pasando por tu cuerpo te das cuenta como vas cargándote de mucha fuerza y energía (el aplicador deberá estar todo el tiempo calibrando) muy bien. .... siente todo tu cuerpo en perfecto funcionamiento. .... bien. .... me gustaría que checarás cómo se encuentran tus piernas y pies, pon mucha atención y te darás cuenta que la transformación a comenzado y empieza una magnífica sensación de bien-estar te darás cuenta también que tu corazón está latiendo al ritmo que necesita, checa los latidos de tu corazón. .... muy bien. .... conforme pasan los segundos tu respiración va siendo como lo necesitas muy bien, ahora checa cómo está tu cabeza con relación a tu cuerpo, si la sentías pesada o cansada notarás que conforme pasan los segundos comienza a relajarse y estar muy, muy a gusto, muy bien, ahora checa todo tu cuerpo, imagina que está unido como por hilos que lo mantienen en la rigidez con la que está ahora, toma unas tijeras y protegídamente corta todos esos hilos que representan las angustias, disgustos, problemas, miedos, y mal-estar, tomando el tiempo que requieras para ello y mientras tanto date cuenta que tu cuerpo está ahora diferente nota esa diferencia ..... muy bien, ahora imagina que estás con los seres que más amas y te aman, estás en completa calma y muy a gusto disfrutando de un hermoso día de campo, la mañana es preciosa y todo es perfecto. .... permanece allí, quédate disfrutando de todo esto, muy

bien.....te voy a pedir que construyas la imagen de cómo te percibes antes de iniciar con el taller fijate bien si puedes mirarte, ahora cuando tengas esa imagen date cuenta como es.... ahora me gustaría que imaginaras que tienes un control remoto con el cual puedes variar la intensidad de luz que hay en la imagen, muy bien..... ahora protegídamente oscurece esta imagen, bien..... da tal manera que ya casi no puedas verla .....eso es.....ahora toma esta imagen que se ha convertido en una imagen oscura y pónla detrás de ti, así, bien..... Ahora construye la imagen de cómo te recuerdas en el momento más importante y más feliz de tu vida, un momento en el que gozabas, de una excelente salud y te sentías contenta, aprendiendo, muy bien.....observa bien esta imagen, ¿ya la tienes? ..... Puedes mover el dedo índice de tu mano derecha para indicarme que tienes esta imagen, muy bien..... Ahora nuevamente con el control remoto vas a cambiar la intensidad de luz de la imagen pero ahora vas a aumentarla..... si la imagen tiene un número cinco de iluminación agrégale tres grados más de luz, eso es, estás trabajando muy bien.....ahora fijate bien cómo varían tus sentimientos de acuerdo a la variación de la iluminación de la imagen, notarás que también tus sensaciones van siendo más intensas. Muy bien.....ahora que le agregaste más luz, date cuenta si tus sentimientos de alegría y plenitud aumentaron, fijate si te sientes completamente sana tu cuerpo funciona totalmente en armonía y la sensación es dos veces más fuerte, tres veces más.....disfruta de esta experiencia. Me gustaría que le agradecieras a esta parte de ti que hizo posible la emoción que estás experimentando .....dile qué necesitas de esta experiencia .....y que te sientes muy a gusto.....Saludablemente feliz..... bien..... ahora quiero que vuelvas a sentir tu cuerpo y los latidos de tu corazón..... muy bien, checa tu cabeza, pon mucha atención en tu respiración, muy bien..... y ahora empieza a mover ligeramente los dedos de tus manos, muy bien, comienza a mover ligeramente tus pies.....eso es. Estás feliz y muy tranquila, agradecida por el aprendizaje que obtuviste y cuando te sientas saludablemente mejor abre tus ojos (el psicólogo recibe a sus participantes con una sonrisa).

-Muy bien nos gustaría escuchar comentarios de todas ustedes a quien le gustaría comentar a ti (nombre de la participante).....como fue tu experiencia.....

(Lluvia de ideas)

-Para continuar con el taller de hoy vamos a hablar de algunas cosas de nosotros los seres humanos.

EL TEMA DE HOY ES EL SER HUMANO, Y SU POLARIDAD.

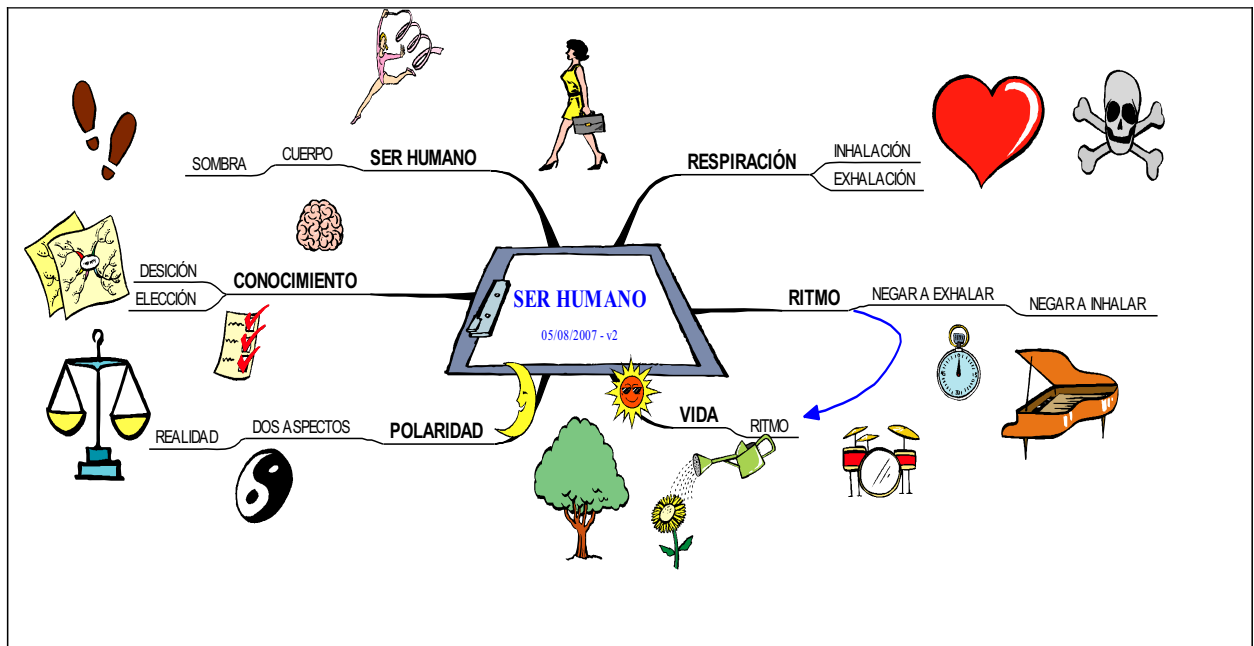
El mapa mental está diseñado para hablar del ser humano y de la dualidad en la que se encuentra, de que al respirar, por ejemplo, está ejecutando dos tareas opuestas en cuanto a su tarea pero complementarias una de la otra, en general lo importante a resaltar es que estamos constituidos por estos dos puntos de vista que son la polaridad, que son dos aspectos importantes de la realidad, por ejemplo, la sombra es parte importante del cuerpo y no puede existir la una sin la otra. El ser humano está creado por salud y también por enfermedad.

Nota para el psicólogo

LAS PALABRAS CLAVE DE LA SESIÓN SON:

POLARIDAD  
DUALIDAD  
SER HUMANO  
EQUILIBRIO

(Mapa mental en hoja de rota-folio).



*S: Nuevamente la manera de provocar la intervención de las participantes es opcional aunque nosotras proponemos la siguiente.*

*I: Es indispensable dejar que las participantes comenten cuáles son sus puntos de vista, que se escuche con atención, y que lo hagan todas.*

-Nos gustaría que comentaremos cuáles son sus puntos de vista con respecto al tema del día de hoy. (Lluvia de ideas).

-En esta ocasión les vamos a dejar una tarea, la tarea consiste en escuchar un disco que les vamos a dar es música de relajación y mientras la escuchan nos gustaría que leyeran el siguiente texto.

*Anverso de la hoja que se entrega para tarea.*

TAREA NO. 2

Hoy parte sabia del universo, te pido que me ayudes a aceptarme tal como soy, sin juzgarme. Ayúdame a aceptar mi mente tal como es, con todas mis emociones, mis esperanzas y mis sueños, mi personalidad, mi manera de ser única. Ayúdame a aceptar mi cuerpo tal como es, con toda su belleza y su perfección. Permite que mi amor por mi sea tan fuerte que nunca más vuelva a rechazarme o a sabotear mi felicidad, mi libertad y mi amor.

De ahora en adelante, permíteme que cada acción, cada reacción, cada pensamiento y cada emoción se fundamente en el amor y el agradecimiento. Ayúdame, parte sabia, a aumentar el amor hacia mi misma hasta que todo el sueño de mi vida se transforme, y el miedo y la desdicha sean sustituidos por el amor y el júbilo. Permíteme que el poder del amor hacia mi sea lo suficientemente fuerte para romper todas las mentiras que me hicieron creer; todas las mentiras que me dicen, que no soy suficientemente buena o suficientemente fuerte o suficientemente inteligente, y que no seré capaz de conseguirlo. Permite que el amor que tengo hacia mi, sea tan fuerte que ya no necesite vivir mi vida según las opiniones de otras personas. Permite que confié del todo en mi con el fin de que haga las elecciones que debo hacer. Con este amor que siento por mi ya no tengo miedo de enfrentarme a las responsabilidades de mi vida o a los problemas, ni de resolverlos a medida que surjan. Permíteme que el poder del amor y el agradecimiento hacia mi me ayuden a realizar todos mis deseos.

Ayúdame a empezar hoy mismo a amarme tanto que nunca pueda crear y creer una circunstancia que vaya en contra mía. Puedo vivir la vida siendo yo misma y sin fingir que soy distinta sólo para ser aceptada por otras personas. Ya no necesito ser aceptada por otras personas ni que me digan lo buena que soy, porque se lo que soy. Con el poder del amor y el agradecimiento que siento hacia mi misma, permíteme que disfrute de la imagen que veo cada vez que me miro al espejo. Permíteme que una gran sonrisa se dibuje en mi rostro y que realce mi belleza interior y exterior. Ayúdame a que el amor y agradecimiento que siento hacia mi sea tan intenso que me permita disfrutar siempre de mi propia presencia.

Permíteme amarme sin juzgarme, porque cuando me juzgo, cargo con el peso de la culpa



y los reproches, necesito castigarme y pierdo la perspectiva de tu amor. Fortalece mi voluntad para perdonarme en este momento. Limpia mi mente del veneno emocional de las recriminaciones a fin de que viva en un amor, agradecimiento y una paz completos. Permíteme que el amor que siento hacia mi sea el poder que cambie el sueño de mi vida. Con este nuevo poder en mi corazón, el poder del amor por mi, permíteme transformar todas las relaciones que mantengo, empezando por la que tengo con mi misma. Ayúdame a estar libre de conflictos con los demás como son, sin juicios, porque cuando los rechazo, me rechazo a mi misma y cuando me rechazo a mi misma te rechazo a ti. Hoy es un nuevo comienzo. Ayúdame a empezar otra vez mi vida con el poder del amor y el agradecimiento hacia mi misma. Ayúdame a disfrutar de la vida, a disfrutar de las relaciones, a explorar la vida, a arriesgarme, a estar viva y a no vivir más con miedo al amor. Permíteme abrir mi corazón al amor que me corresponde por derecho de nacimiento. Ayúdame a convertirme en maestra de la Gratitud, de la Generosidad y del Amor a fin de que sea capaz de disfrutar de todas tus creaciones por siempre jamás. Amen. . .

*S: Dejar tareas en cada sesión en donde las mujeres tengan que hacer registros de las actividades que tienen y sobre todo del tiempo que se están proporcionando.*

-En la parte de atrás de la hoja tienen marcados los días de semana, ustedes deberán señalar con una x, los días en que hicieron la tarea y la hora.

***Reverso de la hoja que se entrega para tarea***

*LUNES:* \_\_\_\_\_ *Hora:* \_\_\_\_\_

*MARTES:* \_\_\_\_\_ *Hora:* \_\_\_\_\_

*MIERCOLES:* \_\_\_\_\_ *Hora:* \_\_\_\_\_

*JUEVES:* \_\_\_\_\_ *Hora:* \_\_\_\_\_

*VIERNES:* \_\_\_\_\_ *Hora:* \_\_\_\_\_

*SABADO:* \_\_\_\_\_ *Hora:* \_\_\_\_\_

*DOMINGO:* \_\_\_\_\_ *Hora:* \_\_\_\_\_

*I: El aplicador deberá comentar sobre cuáles fueron sus metas al iniciar la sesión 1, platicar sobre cómo se sintieron con la sesión y si se cumplieron o no sus metas, en base a las cosas que el taller puede ofrecer al mismo tiempo será necesario señalar todos aquellos aspectos que como se mencionó al inicio dependen de las participantes, y enfatizar en esto argumentando también que ellas son capaces de construir esa meta en algo totalmente real.*

-Muy bien si no hay dudas nos gustaría cerrar la sesión del día de hoy preguntándoles ¿cuál fue el mejor aprendizaje de este día?.....(espacio para comentarios)

I: con respecto a esta actividad sobre el mejor aprendizaje, consideramos que es importante tener presentes cuáles son las cosas que las mujeres se llevan de cada sesión por lo que también es necesario que el psicólogo tome nota de todo.

- nos vemos la próxima sesión y nos damos un aplauso.....

### TERCERA SESIÓN

Objetivo: Llevar a cabo un cambio de creencias respecto al estado de salud-enfermedad de las mujeres participantes.

-Buenas tardes, para comenzar con la sesión de hoy vamos a revisar la tarea de la sesión pasada, muy bien qué opinan sobre la música y la oración que les dimos para que leyeran. ....(PARTICIPACION)

*S: es importante repasar el ejercicio de clase para reforzar la experiencia obtenida*

-Bien para todas vamos a realizar el ejercicio (Comienza la música).

Hoy parte sabia del universo, te pido que me ayudes a aceptarme tal como soy, sin juzgarme. Ayúdame a aceptar mi mente tal como es, con todas mis emociones, mis esperanzas y mis sueños, mi personalidad, mi manera de ser única. Ayúdame a aceptar mi cuerpo tal como es, con toda su belleza y su perfección. Permite que mi amor por mi sea tan fuerte que nunca más vuelva a rechazarme o a sabotear mi felicidad, mi libertad y mi amor.

De ahora en adelante, permíteme que cada acción, cada reacción, cada pensamiento y cada emoción se fundamente en el amor y el agradecimiento. Ayúdame, parte sabia, a aumentar el amor hacia mi misma hasta que todo el sueño de mi vida se transforme, y el miedo y la desdicha sean sustituidos por el amor y el júbilo. Permíteme que el poder del amor hacia mi sea lo suficientemente fuerte para romper todas las mentiras que me hicieron creer; todas las mentiras que me dicen, que no soy suficientemente buena o suficientemente fuerte o suficientemente inteligente, y que no seré capaz de conseguirlo. Permite que el amor que tengo hacia mi, sea tan fuerte que ya no necesite vivir mi vida según las opiniones de otras personas. Permite que confié del todo en mi con el fin de que haga las elecciones que debo hacer. Con este amor que siento por mi ya no tengo miedo de enfrentarme a las responsabilidades de mi vida o a los problemas, ni de resolverlos a medida que surjan. Permíteme que el poder del amor y el agradecimiento hacia mi me ayuden a realizar todos mis deseos.

Ayúdame a empezar hoy mismo a amarme tanto que nunca pueda crear y creer una circunstancia que vaya en contra mía. Puedo vivir la vida siendo yo misma y sin fingir que soy distinta sólo para ser aceptada por otras personas. Ya no necesito ser aceptada por otras personas ni que me digan lo buena que soy, porque se lo que soy. Con el poder del

amor y el agradecimiento que siento hacia mi misma, permíteme que disfrute de la imagen que veo cada vez que me miro al espejo. Permíteme que una gran sonrisa se dibuje en mi rostro y que realce mi belleza interior y exterior. Ayúdame a que el amor y agradecimiento que siento hacia mi sea tan intenso que me permita disfrutar siempre de mi propia presencia.

Permíteme amarme sin juzgarme, porque cuando me juzgo, cargo con el peso de la culpa y los reproches, necesito castigarme y pierdo la perspectiva de tu amor. Fortalece mi voluntad para perdonarme en este momento. Limpia mi mente del veneno emocional de las recriminaciones a fin de que viva en un amor, agradecimiento y una paz completos.

Permíteme que el amor que siento hacia mi sea el poder que cambie el sueño de mi vida. Con este nuevo poder en mi corazón, el poder del amor por mi, permíteme transformar todas las relaciones que mantengo, empezando por la que tengo con mi misma. Ayúdame a estar libre de conflictos con los demás como son, sin juicios, porque cuando los rechazo, me rechazo a mi misma y cuando me rechazo a mi misma te rechazo a ti.

Hoy es un nuevo comienzo. Ayúdame a empezar otra vez mi vida con el poder del amor y el agradecimiento hacia mi misma. Ayúdame a disfrutar de la vida, a disfrutar de las relaciones, a explorar la vida, a arriesgarme, a estar viva y a no vivir más con miedo al amor. Permíteme abrir mi corazón al amor que me corresponde por derecho de nacimiento. Ayúdame a convertirme en maestra de la Gratitud, de la Generosidad y del Amor a fin de que sea capaz de disfrutar de todas tus creaciones por siempre jamás. Amen. . .

-Como en la sesión pasada les vamos a pasar una tarjeta en la cual van a anotar por favor, cuáles son sus metas en esta tercera sesión, es decir qué esperan el día de hoy, del taller.

FECHA: _____
NOMBRE: _____
METAS:          

*Ventajas del ejercicio.*

*Esta técnica permite cambiar las ideas que se mantienen sobre lo que ocurre en su alrededor a partir de la duda, la duda implica que puede existir una situación diferente, para después superponer los estados de verdad por los de duda.*

*I: El psicólogo tendrá que tener mucho cuidado con este ejercicio y en medida de lo posible se recomienda que el ejercicio se ejecute de manera personalizada con cada participante.*

Les voy a pedir que se coloquen en una posición cómoda, muy bien, ahora, me gustaría que vieras dentro de ti y elijas algo de lo que estés plenamente convencida, por ejemplo, que eres mujer, muy bien ¿ya lo tienes?, fijate bien, date cuenta cómo es esa sensación que estás sintiendo, muy bien, ahora pensarás en la pregunta que te voy hacer ¿crees que el sol salga mañana?, bien muy bien, ahora quisiera preguntarte, ¿va a salir el sol mañana?

*Es probable que la persona responda: “El sol saldrá”.*

Muy bien, (aunque el paciente no diera una respuesta, seguramente ya la obtuvo, porque la pregunta insita un pensamiento). Pon atención y seguramente si no es que ya la tienes, encontrarás una respuesta de algún lugar, bien, observa lo siguiente: (con voz tenue, y pausadamente, esperando la respuesta), la voz viene ¿de este lado o de este otro lado?, ¿viene desde tu cabeza? ¿Desde el frente de tu cabeza, o desde atrás de ti? ¿Se mueve? ¿Va de arriba abajo?, ¿a un lado?

Muy bien, ahora me gustaría que pensaras en si te curarás pronto, bien nuevamente pon mucha atención a la sensaciones que percibes.

Muy bien ahora, piensa en el primer ejemplo, piensa que eres mujer, muy bien ahora piensa en si te curarás pronto. Bien.....ahora tienes una creencia y una duda.....bien. Ahora que tienes estas dos sensaciones, especialmente observa:

*El psicólogo formula, las siguientes preguntas, pausadamente permitiendo que puedas identificar estas características.*

¿Dónde están las imágenes?, están en un lugar diferente? ¿Esta una abajo y otra arriba?, ¿está una a la derecha y otra a la izquierda? ¿Están en el mismo lugar?

¿Está una más grande que la otra?, ¿más brillante, más cerca? , ¿Está una a colores y otra en blanco y negro? ¿Es una como una foto y la otra una película, o las dos son películas? ¿Está una nítida y otra borrosa? ¿Es una tridimensional y la otra plana? Etc.

¿Cómo se escuchan? ¿Viene la voz de direcciones diferentes? ¿Se oye como si la voz en una partiera de un lugar cercano y la otra en lugar lejano? ¿Es tu voz o la de quien?

Ahora, me gustaría que ubicaras un momento en donde te hayas encontrado totalmente relajada, existe mucha paz, te encuentras protegida y tranquila y en paz. En ese estado de trance.

*I: (El psicólogo tendrá que recordar en dónde estaba el recuerdo, ya sea fotografía o película de la duda, y el de la creencia y en medida de lo posible antes de realizar el siguiente paso confirmarlo con la ayuda de la participante).*

Bien, Pon esa imagen en la misma posición donde tienes lo que podría o no podría ser. Ahora, lentamente mueve la imagen hacia el horizonte hasta que llegue a un punto en la distancia frente a ti, luego, la jalas rápidamente, muy rápidamente. Tráela a la posición donde esta una creencia fuerte y sólida. Ponle las representaciones auditivas que tienes, has la imagen del mismo tamaño, la misma cercanía, y hazlo rápidamente. (en este sentido el psicólogo puede ir ayudando a crear la imagen como se solicita).

Muy bien... se empieza a hablar con la paciente un poco más fuerte sobre ¿Cómo se siente?, ¿si está haciendo frío? ¿Calor?, etc.

-Muy bien vamos a comentar nuestras experiencias sobre el ejercicio. . . .

S: insistimos en brindar el espacio necesario para cada participante.

¿Cómo se sienten?..... Muy bien. *Se concluye en base a los comentarios.*

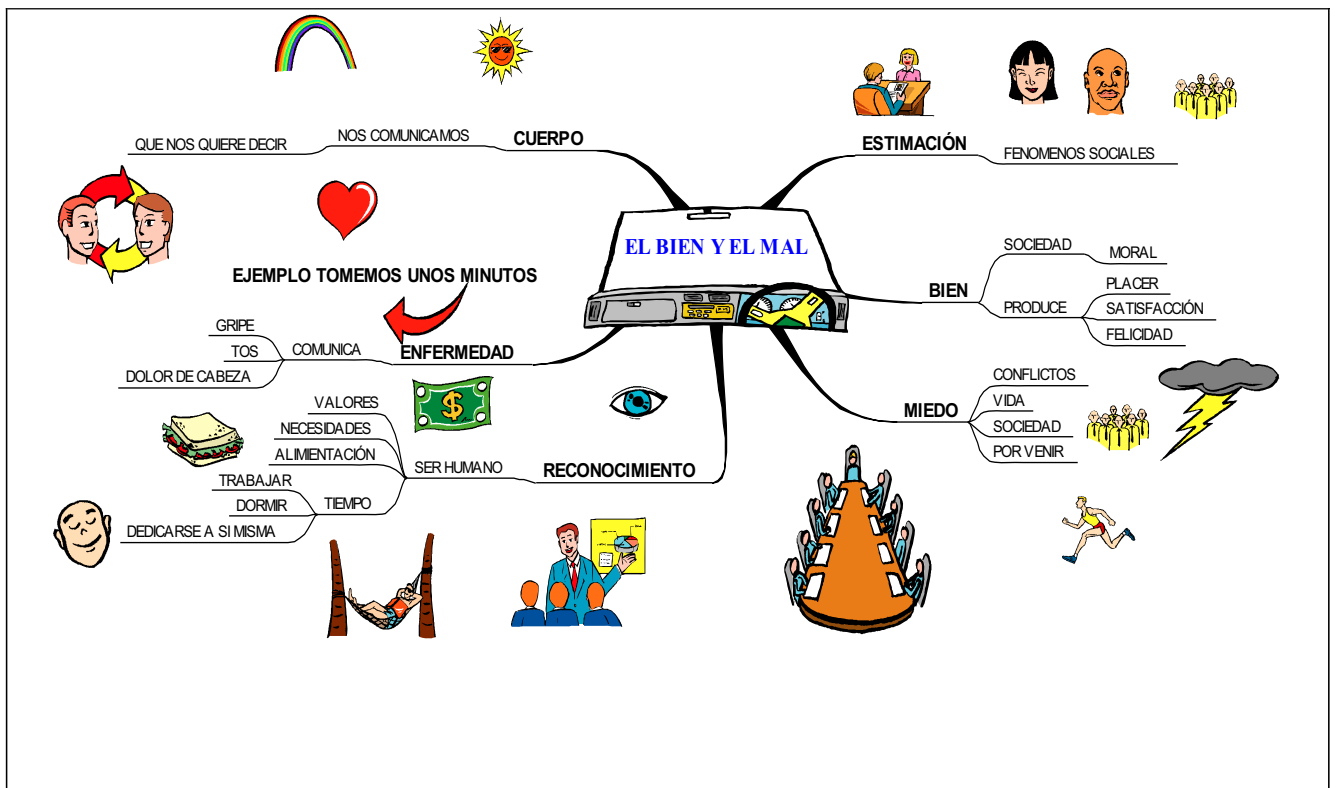
- El tema de hoy es.

## EL BIEN Y EL MAL

*I: Como ya lo comentamos en otras Sesiones el ser humano esta equipado solo por decirlo de alguna manera de una parte buena y otra que no lo es, la sociedad genera, satisfacciones y también temores, es importante resaltar que muchos de los fenómenos que nos ocurren en el aspecto físico tienen que ver con la influencia del medio exterior, es decir, en ocasiones los malestares que sentimos son sólo el producto que todos los fenómenos que influyen en el ser humano. Por ejemplo, en muchos casos el dolor de cabeza tiene que ver con que estamos pensando demasiado, es decir nos duele pensar, y el cuerpo nos indica que necesitamos descansar, lo mas importante de la sesión es mencionar que nuestros padecimientos son la manera en como nuestro cuerpo se comunica con nosotros.*

Nota para el psicólogo
LAS PALABRAS CLAVE DE LA SESIÓN SON
BIEN, MAL SOCIEDAD EQUILIBRIO COMUNICACIÓN MENTE-CUERPO

(Mapa mental en hoja de rota-folio).



-Bien ahora comentaremos sobre el tema del día de hoy.

*S: en la tarea de esta sesión se deja escuchar un disco con reflexiones y canciones, éstas deberán ser de motivación, de superación y agradecimiento, como son, las reflexiones, estoy siempre contigo, el temido enemigo, baila como si nadie te estuviera viendo, habla con amor, no tengas miedo, etc., y canciones como gracias a la vida, sueña, con Luis Miguel, en fin canciones de esperanza amo y de felicidad. Una de las reflexiones pueden ser:*

ESTOY SIEMPRE CONTIGO

"Anoche me sucedió algo y pensé en mi futuro"

Así después de esperar tanto, un día como cualquier otro, decidí triunfar.....

Decidí, no esperar a las oportunidades, sino yo mismo buscarlas.

Decidí, ver cada problema como la oportunidad de encontrar una solución.

Decidí, ver cada desierto como la oportunidad de encontrar un oasis.

Decidí, ver cada noche como un misterio a resolver.

Decidí, ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz.

Anoche descubrí, que mi único rival no eran más que mis propias debilidades, y que en estas, está la única y mejor forma de superarnos.

Aquél día dejé de temer a perder, y empecé a temer a no ganar.

Descubrí, que no era yo el mejor, y que quizás nunca lo fui.

Me dejó de importar, quien ganara ó perdiera, ahora mismo me importa mucho más simplemente saberme mejor que ayer.

Aprendí, que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir.

Aprendí, que el mejor triunfo que puedo tener, es tener el derecho de llamar a alguien "Amigo".

Descubrí, que el amor es más que un simple estado de enamoramiento.

Anoche, dejé de ser un reflejo de mis escasos triunfos pasados, y empecé a ser mi propia tenue luz de este presente.

Aprendí, que de nada sirve ser luz, si no vas a iluminar el camino de los demás.

Anoche decidí, cambiar tantas cosas.....

Aprendí, que los sueños son solamente para hacerse realidad.

Desde anoche, ya no duermo para descansar..... ahora simplemente duermo para soñar.

¡EL AMOR ES UNA FILOSOFÍA DE VIDA!

Autor Desconocido.

- Como tarea se quedará para la siguiente sesión que escuchen un disco que contiene algunas reflexiones, y algunas canciones, van a escucharlo y anotarán en una hoja que les vamos a dar junto con el disco sus impresiones es decir si les gusto y porqué, de la misma manera qué opinan de las canciones que contiene el disco.



*Anverso de la hoja que se entrega para tarea.*

TAREANO. 3

¿Me gustaron las reflexiones?

Por qué me gustaron?

¿Cuál es la canción que más me gusto?

-Muy bien si no hay dudas nos gustaría cerrar la sesión del día de hoy preguntándoles cual fue el mejor aprendizaje de este día. . . . .(espacio para comentarios)

I: con respecto a esta actividad sobre el mejor aprendizaje, consideramos que es importante tener presentes cuáles son las cosas que las mujeres se llevan de cada sesión por lo que también es necesario que el psicólogo tome nota de todo.

- nos vemos la próxima sesión y nos damos un aplauso. . . . .

### CUARTA SESIÓN

Objetivo: Se llevará a cabo un reencuadre, para poder encontrar comportamientos alternativos, se llevará a cabo un cambio de significado del comportamiento, además de identificar nuevas opciones, y la utilización de éstas.

*S- Cada psicólogo tiene una forma particular de dirigirse a sus pacientes nosotros sugerimos que sea de esta manera*

Hola buenas tardes ¿Cómo están? Bien ya conocemos la mecánica pasen sus tareas para revisarlas y vayamos platicando de sus experiencia al llevarla a cabo. ¿Quién quiere empezar?

*I. El hecho de revisar la tarea sesión con sesión es para dar seguimiento a lo que las participantes están trabajando fuera del taller.*

-Como en la sesión pasada les vamos a pasar una tarjeta en la cual van a anotar por favor, cuáles son sus metas en esta cuarta sesión, es decir qué esperan el día de hoy de la sesión y de la vida para ustedes.

FECHA: _____
NOMBRE: _____
<b>METAS:</b>

#### NOTA PARA EL PSICOLOGO

Algunos de los puntos importantes a considerar sobre esta técnica son los siguientes:

- 1) Intención positiva de la situación actual.
- 2) Impronta (seguir un patrón nuevo); yo puedo darme atención sin dañarme.
- 3) Capacidad natural para sanar.

Bien después de haber anotado las metas, vamos a realizar el siguiente ejercicio.

Ahora vas a relajarte cierra los ojos mientras escuchas la música piensa que estás en un lugar tranquilo, muy agradable, donde puedes estar muy a gusto, bien ahí donde estás tranquila relajada y muy a gusto, quiero que pienses en que todo ocurre por algo, por ejemplo cuando enfermas de gripa tu cuerpo te está pidiendo un poco de reposo, ahora piensa en el cáncer cervicouterino, que deseas quitar cambiar y ahora piensa en la “la parte que lo provoca”. Bien ahora comunícate con la parte que provoca el cáncer, dile que ya sabes que todo pasa por algo y que quieres saber qué te quiere decir, que estás dispuesta a escuchar, primero mira hacia dentro de ti y pídele perdón a esta parte de ti misma por no haberla atendido y escuchado en el pasado. Dile que ahora te das cuenta que ella quiere hacer algo importante y positivo para ti, a pesar de que tú aún no sabes cuál es este propósito positivo. Mientras más suave y gentil seas con esta parte tuya, más dispuesta estará a comunicarse con tigo.

Ahora formula una pregunta internamente. La pregunta es: ¿La parte de mí que me hace que padezca cáncer cervicouterino, se comunicará conmigo ahora? Después de haber formulado la pregunta fijate qué ves, escuchas o sientes.

**Nota para el psicólogo**

Dado que el reencuadre funciona mediante la comunicación con las partes “inconscientes”, es muy importante que la señal sea una que usted no pueda duplicar por un esfuerzo consciente, para asegurarse que no está simplemente engañándose. Sea lo que usted vea, escuche o sienta en respuesta a la pregunta, necesita un modo de saber qué es lo que es lo que significa esta señal. Métase dentro de suyo dígame a su parte: “Para saber exactamente lo que deseas darme a entender, si quieres decir “Sí”, que estás dispuesta a comunicarte conmigo en conciencia, por favor aumenta la señal”. “Si quieres decir No, que no estás dispuesta a comunicarte, por favor disminuye la señal”.

Bien vas muy bien, ahora separa la conducta de la intención positiva. Ahora es tiempo de hacer la distinción entre la conducta o respuesta de la parte y su intención positiva

u objetivo positivo. Recuerda, nuestra suposición es que, a pesar de que esta parte está haciendo algo que a ti no te gusta como es padecer cáncer, lo está haciendo por algún propósito positivo importante.

Ve dentro de ti y pregúntale a tu parte responsable de padecer cáncer cérvicouterino: ¿Estás dispuesta a comunicarme qué cosa positiva deseas para mí al hacer que yo padezca cáncer cérvicouterino?

Nota para el psicólogo
------------------------

Su parte puede usar la misma señal afirmativa/negativa que usted estableció en el paso 2 para que le respondiera.
---

Luego pregunta: ¿Qué cosa positiva haces por mí al hacer eso? Sigue formulando esta pregunta hasta obtener un objetivo positivo con el cual estés de acuerdo. Hasta ahora hemos estado llamando a su parte “la parte que te provoca cáncer cérvicouterino. Ahora empezaremos a denominarla “la parte que hace la intención positiva que te acaba de decir”, para reconocer su objetivo y aliarnos con él.

Encuentra nuevas conductas o respuestas. Mira dentro tuyo y pídele a tu parte que use su señal para responder esta pregunta.

Ahora date un tiempo para tomar conciencia de una parte creativa de ti misma. Todos tenemos una parte creativa. Es importante dejar en claro que no estamos hablando de la creatividad artística excepcional. Puede ser tan sólo la parte tuya que piensa en una nueva forma de escribir una lista de compras, o en un nuevo modo de arreglar su amoblado, o que piensa en algo diferente que hacer para divertirse. Si prefieres usar una palabra distinta a creativa, está bien. Sea como sea que la llames, estarás utilizando esta parte para generar modos alternativos de satisfacer la intención positiva.

Pídele lo siguiente a la parte que desea la intención positiva para ti: “Anda a la parte creativa y comunícale cuál es tu intención positiva para ti, de modo que ella la entienda”. Luego invita a tu parte creativa a participar en la forma que a las partes creativas les gusta más: “Por favor, tan pronto como entiendas la intención positiva, comienza a inventar otras posibilidades para conseguirla. La tarea de la parte creativa es sólo “atiborrar” de posibilidades para que la otra parte escoja. Entonces la parte de mí que desea la intención positiva puede seleccionar sólo aquellos nuevos modos que según ella funcionarán tan bien

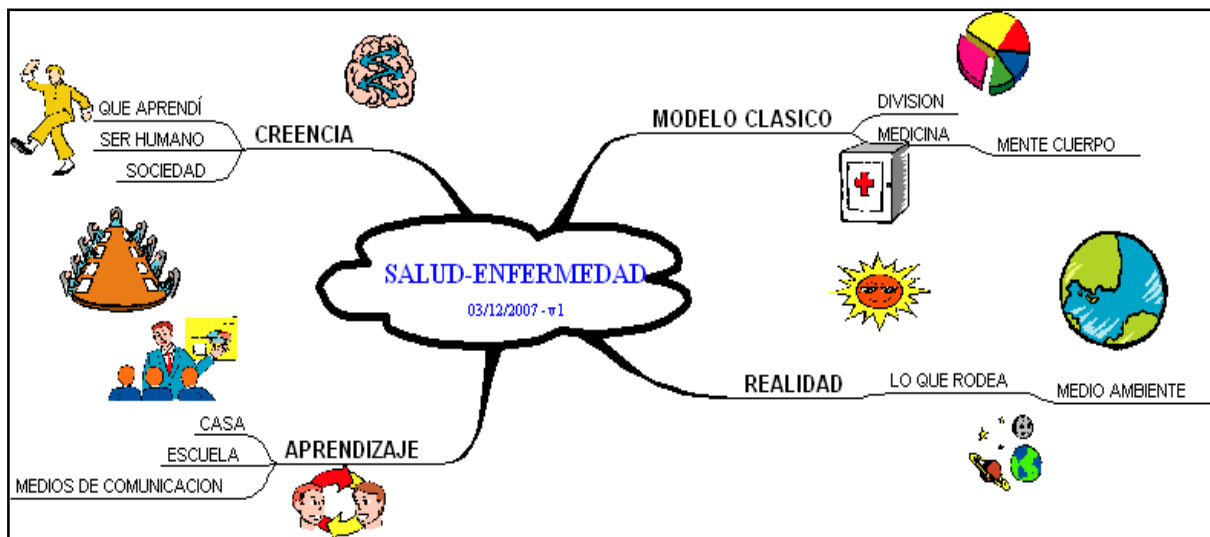
o mejor que el cáncer para lograr su intención positiva. Cada vez que seleccionas una nueva opción, me puedes hacer una señal afirmativa y así sabré que ya lo has hecho.

Cuando hayas recibido tres señales afirmativas, estás lista para seguir con el próximo paso. Agradécele tanto a tu parte creativa como a la parte que desea la intención positiva por ayudarte de esta manera. Puede que sepas conscientemente cuáles son tus tres nuevas opciones.

Comprometiéndote y poniendo a prueba su proceso. Pregúntale a la parte que desea tu intención positiva: “¿Estás dispuesta a usar realmente estas nuevas alternativas en las situaciones adecuadas, para descubrir cuán bien funcionan?” Muy bien ahora que ya le agradeciste por buscar formas nuevas de cuidarte a tu parte que generaba el cáncer es hora de despedirse, listo ahora quiero que poco a poco empieces a sentir tu cuerpo, que se siente más ligero, y dispuesto a ocupar las nuevas opciones que tienes. Bien empieza a abrir los ojos poco a poco.

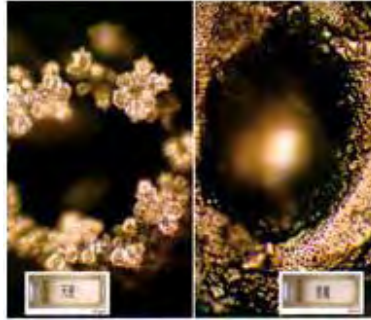
Ahora hagamos comentarios sobre el ejercicio ¿cómo se sienten?

(Mapa mental en hoja de rota-folio).



I. Como apoyo a la explicación del tema se presentarán diapositivas sobre el experimento del doctor Masuro Emoto. Sobre la influencia del pensamiento en el agua.

En la foto de abajo, a la izquierda vemos una muestra de agua helada expuesta a la palabra "ángel", y a la derecha agua expuesta a la palabra "demonio". Como podrás ver, la estructura de la segunda es oscura y amorfa, sin que aparezca formación cristalina alguna.



A continuación aparecen algunos otros efectos que Emoto encontró en su investigación:

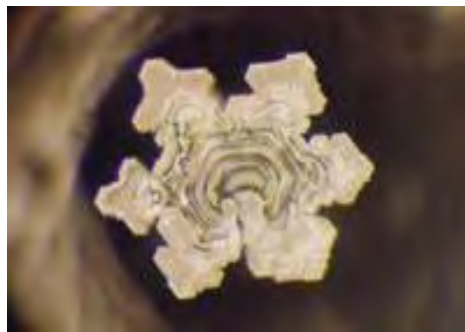
1.- algo interesante fue que se obtuvieron resultados diferentes dependiendo del idioma utilizado. Por ejemplo, la palabra "thank you" en inglés (ver la foto de abajo), "gracias" en castellano, evocó diferentes formaciones cristalinas que la misma palabra en japonés.



2. El agua tomada en fuentes y arroyos limpios de montaña, formó estructuras cristalinas más bellas (ver foto de abajo del manatíal de sanbu-ichi yusui) en contraste con los cristales deformados y distorsionados formados por las muestras de agua polucionada o estancada.

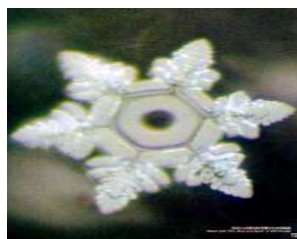
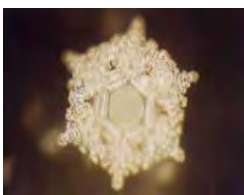


3.- el agua destilada expuesta a música clásica tomó formas delicadas y simétricas. Foto del agua expuesta a la sinfonía nº40 en sol menor de Mozart. (ver fotografía de abajo) - cuando se puso la canción de Elvis Presley "el hotel de la tristeza", el resultado fue que los cristales helados separtieron en dos. Cuando las muestras de agua fueron bombardeadas con música heavy metal o expuestas a palabras negativas, o cuando se enfocaron sobre ellas intencionadamente, pensamientos o emociones negativos, el agua no formó cristales y en su lugar se crearon estructuras caóticas y fragmentadas.



4.- cuando el agua fue tratada con aceites florales aromáticos, los cristales tendieron a imitar la forma de la flor original. Aparecen cristales de agua expuestos a esencia aromática de manzanilla. De gran interés para la curación y para el bienestar diario son los efectos extremos que sobre los cristales de agua tienen las palabras e ideas negativas. Aquí podemos ver los resultados obtenidos con las palabras "me das asco" aplicadas a otra muestra de agua destilada. Curiosamente, el modelo obtenido al aplicar estas palabras fue casi idéntico al de aplicar música heavy metal. Masaru emoto comenta en su libro este paralelismo y la posibilidad de que este tipo de música atonte a las personas (los convierta en tontos), imagen de abajo.

5.- agua expuesta a las palabras amor-comprensión



6.- agua fotografiada tras ser expuesta al mensaje de amor que 500 personas le enviaron.

7. Otro conjunto instructivo de fotografías mostraba la diferencia asombrosa entre los modelos cristalinos evocados por las palabras "hagámoslo" y "hazlo". Los cristales formados por las palabras "hagámoslo" eran como hermosos copos de nieve. La palabra "hazlo", sin embargo, no formó ningún cristal. Algunas veces, cuando no podemos ver el resultado inmediato de nuestras oraciones y afirmaciones, pensamos que estas han fracasado. Pero, tal como podemos aprender de las asombrosas fotografías de Masaru Emoto, aquellos pensamientos de fracaso en sí mismos quedan también representados en los objetos físicos a nuestro alrededor.

ahora que somos conscientes de eso, quizá podamos comenzar a darnos cuenta de que, incluso cuando los resultados inmediatos no son visibles a los ojos humanos, ellos están ahí. Cuando amamos nuestros propios cuerpos, ellos responden. Cuando enviamos nuestro amor (nos sentimos unidos) a la tierra, ella responde. Nuestro propio cuerpo está compuesto en un 70 por ciento de agua. Y la superficie de la tierra es también un 70 por ciento de agua. Hemos visto anteriormente la prueba de que el agua, lejos de estar inanimada, está realmente viva y responde a nuestros pensamientos y emociones. Quizá, habiendo visto esto, podamos comenzar a entender realmente el imponente poder que poseemos al elegir nuestros pensamientos e intenciones, para sanarnos a nosotros mismos, así como a nuestro medio ambiente. Pero esto sólo será posible si creemos.

S. Comentarios sobre lo que acabamos de exponer.

-Quedará de tarea ver el CD que se les dará es la película que hace referencia a la investigación del Doctor Masuro Emoto, y anotarán en una hoja que les vamos a dar junto con el disco sus impresiones es decir si les gustó y porque, y de la misma manera qué opinan del disco.

*Anverso de la hoja que se entrega para tarea.*

**TAREANO. 4**

**¿Me gustó la película porque?**

**¿Qué pienso acerca de la autocuración?**

**¿Yo tengo la posibilidad de auto curarme, porqué?**



*I: El aplicador deberá comentar sobre cuales fueron sus metas al iniciar la sesión 1, platicar sobre cómo se sintieron con la sesión y si se cumplieron o no sus metas, en base a las cosas que el taller puede ofrecer al mismo tiempo si fuera necesario señalar todos aquellos aspectos que como se mencionó al inicio dependen de las participantes.*

-Muy bien si no hay dudas nos gustaría cerrar la sesión del día de hoy preguntándoles cuál fue el mejor aprendizaje de este día. ....(espacio para comentarios)

- nos vemos la próxima sesión y nos damos un aplauso. ....

### QUINTA SESIÓN

Objetivo: Asociar a la persona del estado de equilibrio Salud-Enfermedad, y disociarlo del estado de desequilibrio Salud-Enfermedad.

*S: recomendamos que al inicio de la sesión se retome la tarea anterior.*

-Buenas tardes, para comenzar con la sesión de hoy vamos a revisar la tarea de la sesión pasada, muy bien que opinan de su tarea fue difícil fácil, que tal les fue..... muy bien.

-Como en la sesión pasada les vamos a pasar una tarjeta en la cual van a anotar por favor, cuáles son sus metas en esta quinta sesión, es decir qué esperan el día de hoy.

<b>FECHA:</b> _____
<b>NOMBRE:</b> _____
<b>METAS:</b> <div style="background-color: yellow; height: 100px; width: 100%;"></div>

A continuación realizaremos un ejercicio de relajación, (empieza la música de relajación) te voy a pedir que te sientes cómodamente , y adoptes la posición que más te agrade y te haga sentir bien, muy bien...ahora, cierra los ojos o si lo prefieres puedes mantener los ojos abiertos con un punto fijo muy bien y respira profundamente procura mantener el aire en tus pulmones, bien inhalamos, trata de contener el aire, bien uno, dos, tres, exhala, por la boca, muy bien ahora respira nuevamente esta ves trata de respirar todo el aire que se encuentre en la habitación, respira..... muy bien exhala por la boca, una ultima vez siente cómo el aire entra por cada parte de tu cuerpo, y que al pasar va sanando todo, cómo sentimientos de rencor, culpas, todo lo que se encontraba mal empezara a sanar mágicamente muy bien, ahora inhala..... Bien..... ahora exhala cuando sacas el aire por la boca también se va la angustia y preocupación si es que existe junto con todo aquello que de quedarse dentro haría daño..... Bien..... Lo estás asiento muy bien.....

-Ahora quiero que prestes mucha atención al funcionamiento de tu cuerpo piensa que puedes darte cuenta como circula la sangre por todo tu cuerpo, y la va llenando de vida, notarás de algún modo que regula todo el funcionamiento de tu cuerpo cómo fluye llenando tu cuerpo de sensaciones extraordinarias, ahora que te encuentras así date cuenta cómo la luz que hay en la habitación te va llenando de energía y al ir pasando por tu cuerpo te das cuenta cómo vas cargándote de mucha fuerza y energía (el aplicador deberá estar todo el tiempo calibrando) muy bien.....siente todo tu cuerpo en perfecto funcionamiento.....bien..... me gustaría que checarás cómo se encuentran tus piernas y pies, pon mucha atención y te darás cuenta que la transformación ha comenzado y empieza una magnífica sensación de bien-estar te darás cuenta también que tu corazón está latiendo al ritmo que necesita, checa los latidos de tu corazón.....muy bien.....conforme pasan los segundos tu respiración va siendo como lo necesitas muy bien, ahora checa cómo está tu cabeza con relación a tu cuerpo, si la sentías pesada o cansada notarás que conforme pasan los segundos comienza a relajarse y estar muy, muy a gusto, muy bien, ahora checa todo tu cuerpo, imagina que está unido como por hilos que lo mantienen en la rigidez con la que está ahora, toma unas tijeras y protegídamente corta todos esos hilos que representan las angustias, disgustos, problemas, miedos, y mal-estar, tomando el tiempo que requieras para ello y mientras tanto date cuenta que tu cuerpo está ahora diferente nota esa diferencia .....Muy bien me gustaría que pensaras en una persona que goza de una salud envidiable, muy bien, ahora ve a esa persona feliz desarrollando alguna actividad, ahora proyecta esa situación vista desde tu propia perspectiva es decir imagina que recorres de nuevo toda esa situación, que la ves con tus propios ojos y que experimentas lo que ocurre con esta persona. Observa lo que oyes y sientes, es decir, toda la información disponible. Cuando llegues al final del episodio, rebobina la película, es decir ve de atrás hacia adelante, regrésala y deténla justo antes del inicio de la situación conflictiva.

(con una voz más tenue y pausada). Muy bien ahora... (ESTUDIA A ESA PERSONA)  
Con la película en pausa al inicio, mira a la otra persona. Observa su respiración, su postura, su expresión facial, el modo en que habla y mueve, el tono y el tiempo de su voz, así como toda la información no verbal que te dice cómo es su experiencia. Revisa también todas tus experiencias con ella, todo lo que sabes sobre lo que le gusta y lo que no, sus

actitudes, su historia personal y todo lo que contribuye a que sea quien es, y tenga esa salud envidiable. Muy bien... (ADOPTA LA POSICIÓN DEL OTRO). Deja ahora que tu mente viaje protegidamente y se alinee con la de esta otra persona, quizá mirando por encima de su hombro, de modo que puedas empezar a ver lo que ve y oír lo que oye. Empieza a adoptar sus gustos y su historia personal y di: Soy una persona que... , y sigue con todos los rasgos, cualidades y características que conozcas de la persona. Deja que tu conciencia entre en su cuerpo, adoptando su postura y sus movimientos así como todo el comportamiento no verbal que observaste antes. A medida que va siendo esta persona cada vez más siente cómo es, ser realmente esta persona. (PROYECTA UNA PELÍCULA DESDE LA POSICIÓN DEL OTRO). Proyecta de nuevo la película de la situación, pero esta vez vista desde la perspectiva de la otra persona. Siendo ella, ¿Cómo experimentas la misma situación conflictiva? ¿Qué sensaciones notas? ¿Cuáles son tus exigencias, deseos y temores? ¿Cuáles son tus intenciones positivas? ¿Qué observas sobre cómo ve y... experimenta esta persona tu propio comportamiento mientras proyectas la película hasta el final? ¿Qué más puedes descubrir sobre la experiencia de esta persona? Muy bien ahora..... (REGRESA A LA POSICIÓN DE SI MISMO) Ahora vuelve a reorientare, recuerda que estamos aquí en ....., que estamos en el taller.....muy bien. Tomate el tiempo que necesites para volver a ser tú misma antes de abrir los ojos, dejando por completo en la otra persona todos los elementos de su propia identidad.

-Se recibe al participante con una sonrisa, muy bien..... ¿Cómo se sienten?.....espacio para comentarios.

*S: muy bien en este ejercicio es importante tener especial cuidado y acompañar a la mujer, verificando y calibrando sus actitudes.*

*- se deja tiempo para hacer algunos comentarios sobre el ejercicio y sus experiencias al hacerlo.*

*-Vamos a pasar al tema de hoy.*

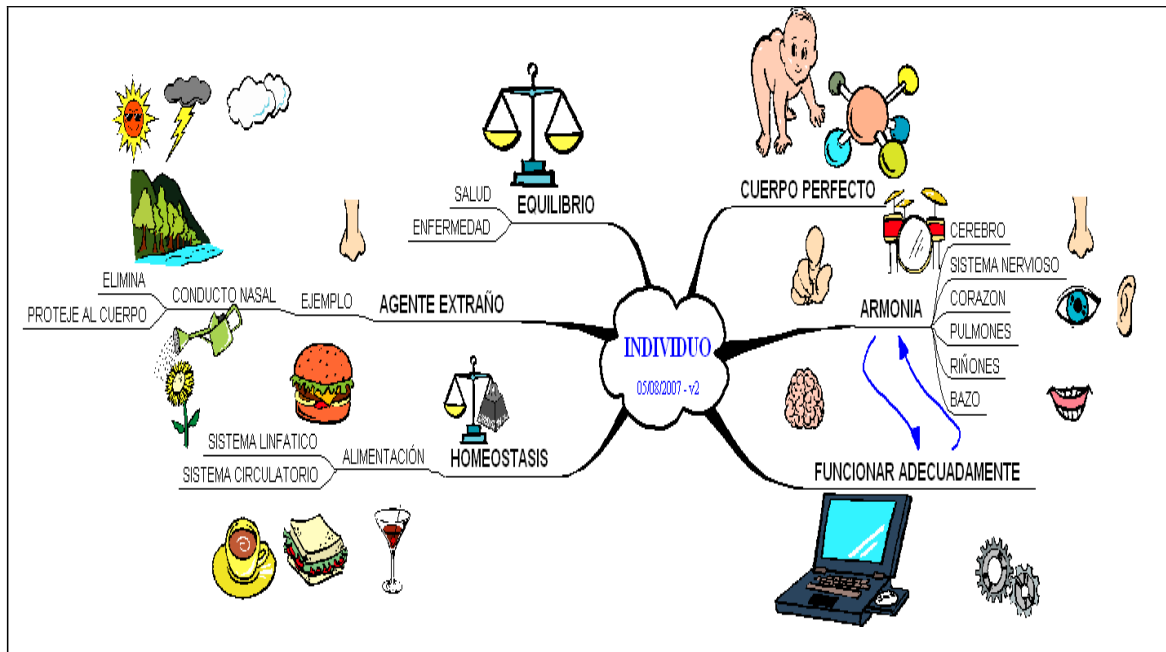
## EL INDIVIDUO

S: en la sesión numero cinco se hablará sobre el individuo lo que es importante resaltar es que el ser humano está constituido por un cuerpo y mente perfectos y que no hay malos funcionamientos, el cuerpo está diseñado para responder satisfactoriamente ante las necesidades que se le presenten, y que la homeostasis es la encargada de regular el funcionamiento entre la mente y el cuerpo protegiéndolo de cualquier situación.

Nota para el psicólogo

LAS PALABRAS CLAVE DE LA SESIÓN SON

HOMEOSTASIS  
CUERPO-MENTE  
FUNCIONAMIENTO  
EQUILIBRIO  
SALUD-ENFERMEDAD.



-Nos gustaría escuchar sus puntos de vista sobre esto, han experimentado alguna vez una cortada seguramente si nos gustaría que se dieran un tiempo para pensar en qué ocurrió seguramente dolió y salió sangre pero después ¿que paso?, la herida cerro y cerro sola porque no necesitó que nadie hiciera nada, ¿cierto?, aunque no cubran la herida o pongan algo en ella, sanara por sí sola.

*S: Es importante señalar que el fenómeno, de sanar después de una herida, se llevó a cabo porque el cuerpo, funciona como debe, de acuerdo a sus necesidades, y que estamos creados para vivir y ser felices.*

-Bueno la tarea para la siguiente sesión será que lean uno de los siguientes libros.

*S: la lectura del Poder personal que nos habla de la responsabilidad que tenemos de nosotros mismos y que es necesario hacerse cargo. Aunque pudiera ser cualquier otro libro que tratara de la misma temática.*



-Bien van a anotar en una hojita que también les vamos a dar lo que más les llamó la atención y van a resumir su idea en una línea, es decir de manera muy concreta, la ficha es la siguiente y si no tienen dudas nos veríamos la siguiente sesión.

*Anverso de la hoja que se entrega para tarea.*

<i>TAREA</i>
<i>NOMBRE DEL LIBRO:</i> _____
<i>¿Que fue lo que más me llamo la atención?</i>
<i>¿Cuál es el aprendizaje más importante que obtuve de la lectura del libro?</i>

-Muy bien si no hay dudas nos gustaría cerrar la sesión del día de hoy preguntándoles cuál fue el mejor aprendizaje de este día. ....(espacio para comentarios)

I: con respecto a esta actividad sobre el mejor aprendizaje, consideramos que es importante tener presentes cuáles son las cosas que las mujeres se llevan de cada sesión por lo que también es necesario que el psicólogo tome nota de todo.

- nos vemos la próxima sesión y nos damos un aplauso. ....

## SEXTA SESIÓN

Objetivo: Diseñar y apropiarse del modelo de equilibrio Salud-Enfermedad, para la mujer participante.

-Hola buenas tardes para iniciar la sesión de hoy que les parece si platicamos acerca de la película que vieron. (15 minutos)

-Como en la sesión pasada les vamos a pasar una tarjeta en la cual van a anotar por favor, cuáles son sus metas en esta sexta sesión, es decir, qué esperan el día de hoy.

FECHA: _____
NOMBRE: _____
<b>METAS:</b>

### NOTA PARA EL PSICOLOGO

Algunos de los puntos importantes a considerar sobre esta técnica son los siguientes:

- 1) Cambiar el mapa de la realidad de desequilibrio al de Salud-enfermedad.
- 2) En hipnosis el mapa si es el territorio.

-vamos a comenzar el trabajo del día de hoy para lo cual les vamos a pedir que adopten una posición cómoda y relajada. ....Vamos a iniciar el ejercicio de relajación hipnótica. En primer lugar vas a provocar un cansancio ocular. Para ello vas a fijar tu vista hacia arriba, hacia un punto del techo. Debes notar que estás forzando la vista, hacia arriba y hacia atrás. Ello te producirá, en pocos momentos, un cansancio en los párpados. Notarás tensión y cansancio sobre los ojos, y necesidad de cerrar los párpados. Cierra los ojos... Descansa. Mantendrás la respiración acompasada y profunda. Recuerda que debes inhalar todo el aire que puedas, y soltarlo cada vez por completo.

Impregna tus brazos y piernas de la sensación de pesadez. Siéntelos pesados, sueltos, como si cayeran. Comprueba que tus brazos y piernas se notan pesados, como pegados a la cama o al sillón.

Visualiza la escena de descanso en el paisaje relajante. Concéntrate en los detalles: el aire, la luz, los colores, los ruidos, los olores...

Deja que la sensación de pesadez en brazos y piernas se transforme en sensación de relajación, de descanso. Que la pesadez alterne con la ligereza. Sensación de flotación, de que tu cuerpo reposa mientras tu pensamiento se concentra en que primero selecciona un recuerdo del cáncer cervicouterino para neutralizar.

Imagina que estás en un cine. Vete a ti mismo haciendo algo neutro en una pequeña pantalla en blanco y negro. Aléjate flotando de ti mismo y obsérvate mirándose en la pantalla del cine. Manteniéndote en esta posición, ahora observa, en esa pequeña pantalla, una película en blanco y negro de ti mismo sufriendo la experiencia que has seleccionado para “neutralizar”.

Después que terminas de observarte a ti misma en esta película, cuando las cosas estén bien, deténla, de modo que quede una imagen quieta. Luego métete dentro de esa imagen, dale color y proyecta la película hacia atrás en cámara rápida. Será como ver una película hacia atrás, como tú estás dentro de ella, será como si el tiempo hubiera cambiado de dirección.

Ahora comprueba. Piensa en el evento o recuerdo y fijate si puedes pensar en él más cómodamente. Si es así, entonces estás lista.

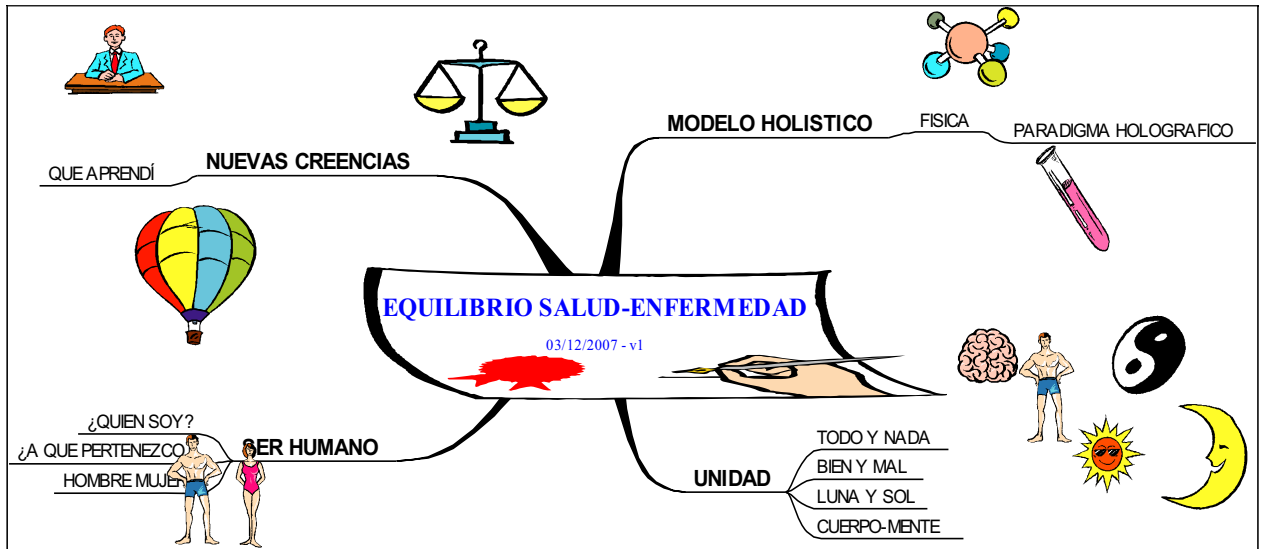
*S. Bien ahora nos gustaría que platicáramos acerca de esta experiencia).*

Ahora para complementar el ejercicio vamos a dar la explicación del tema de hoy

NOTA PARA EL PSICOLOGO

Explicación del tema Salud-Enfermedad como parte del equilibrio (cuarta y última parte), (30 minutos). Se les hablará de lo que es el equilibrio cómo lograrlo, mantenerlo y recuperarlo, la capacidad natural del ser humano de curarse.





*I: El aplicador deberá comentar sobre cuáles fueron sus metas al iniciar la sesión 1, platicar sobre cómo se sintieron con la sesión y si se cumplieron o no sus metas, en base a las cosas que el taller puede ofrecer al mismo tiempo si fuera necesario señalar todos aquellos aspectos que como se mencionó al inicio dependen de las participantes.*

-Muy bien si no hay dudas nos gustaría cerrar la sesión del día de hoy preguntándoles cual fue el mejor aprendizaje de este día. ....(espacio para comentarios)

- nos vemos la próxima sesión y nos damos un aplauso. ....

### SEPTIMA SESIÓN

Objetivo: Evaluar la funcionalidad del taller y llevar a cabo el cierre y la conclusión del mismo.

- Buenas tardes, vamos a revisar la tarea de la sesión pasada.....
- Como en cada sesión les vamos a pasar la tarjeta en donde ustedes van a anotar cuáles son las metas del día de hoy...tomando en cuenta que el día de hoy es nuestra última sesión....

FECHA: _____
NOMBRE: _____
<b>METAS:</b> <div style="background-color: yellow; height: 100px; width: 100%;"></div>

A continuación vamos a repartirles unos cuestionarios como al inicio del taller.

## POSTEST



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA

### TALLER PARA LLEGAR AL ESTADO DESEADO DE EQUILIBRIO DE SALUD-ENFERMEDAD DE LA MUJER QUE PADECE CÁNCER CERVICO UTERINO

POR: GODOY MONROY MARIANA, JIMENEZ RIVERA CLAUDIA IVETH

#### POSTEST.

#### HOJA DE REGISTRO

Nombre: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_ ¿Cuántos hijos tiene?: \_\_\_\_\_

¿Cuántas personas viven con usted?: \_\_\_\_\_

Por favor responda a las preguntas siguientes:

1. Subraye cualquiera de las conductas que se aplican a usted en este momento

Indiferencia

Resignación

Abatimiento

Miedo

Lucha

Felicidad

Otro: \_\_\_\_\_

2. Subraye cualquiera de las conductas que se aplican a usted en su vida cotidiana

Indiferencia

Resignación

Abatimiento

Miedo

Lucha

Felicidad

Otro: \_\_\_\_\_

3. ¿Considera que puede cambiar su condición de salud actual?

Si

No

Porque: \_\_\_\_\_

4. Indique si existe alguna habilidad de la cual se sienta orgullosa

Si

No

¿Cuál? \_\_\_\_\_

5. ¿Qué es lo que le gusta hacer más? \_\_\_\_\_

6. ¿Qué es lo que le gusta hacer menos? \_\_\_\_\_

7. ¿Qué le gustaría comenzar hacer ahora y que no haya hecho antes? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. ¿Qué le gustaría dejar de hacer? \_\_\_\_\_
9. ¿Practica actividades relajantes o satisfactorias para usted? \_\_\_\_\_
10. ¿Cuáles son? \_\_\_\_\_
11. ¿Practicó alguna vez actividades satisfactorias para usted? \_\_\_\_\_
12. ¿cuales son? \_\_\_\_\_
13. Subraye de la siguiente lista los sentimientos que se apliquen frecuentemente a usted.

- |              |                |                 |
|--------------|----------------|-----------------|
| 5. Enojo     | 5. Temor       | 9. Aburrimiento |
| 6. Fastidio  | 6. Terror      | 10. Alegría     |
| 7. Depresión | 7. Felicidad   |                 |
| 8. Ansiedad  | 8. Infelicidad |                 |

11. otros: \_\_\_\_\_

14. Enliste cinco cosas que considera lo más desagradable en los últimos cinco años
- |          |          |
|----------|----------|
| 1- _____ | 4- _____ |
| 2- _____ | 5- _____ |
| 3- _____ |          |
15. Enliste cinco cosas que considera que son sus alegrías principales en la vida
- |          |          |
|----------|----------|
| 1- _____ | 4- _____ |
| 2- _____ | 5- _____ |
| 3- _____ |          |
16. ¿Que sentimientos le gustaría experimentar más a menudo? \_\_\_\_\_
17. ¿Qué sentimientos le gustaría experimentar menos a menudo? \_\_\_\_\_
18. ¿Identifica algún evento dramático en su vida en los últimos cinco años? ¿si, no cual? \_\_\_\_\_
19. ¿Qué sentimientos negativos ha experimentado recientemente? \_\_\_\_\_
20. ¿Qué sentimientos positivos ha experimentado recientemente? \_\_\_\_\_
21. ¿Cuándo es más probable que pierda el control de sus sentimientos? \_\_\_\_\_
22. ¿Describa cualquier situación que la haga sentir en calma y relajada? \_\_\_\_\_

*POR FAVOR COMPLETE LAS SIGUIENTES FRASES*

23. Si pudiera decir cómo se siente ahora , diría \_\_\_\_\_
24. Cuando está feliz experimenta sensaciones como \_\_\_\_\_
25. Una de las cosas por las que se siente orgullosa es \_\_\_\_\_
26. Una de las cosas por las que se siente culpable es \_\_\_\_\_

27. Se siente de lo más feliz cuando \_\_\_\_\_
28. Una de las cosas que más triste le pone es \_\_\_\_\_
29. ¿Cómo cree que es su estado emocional? \_\_\_\_\_
30. ¿Cómo cree que se encuentra su salud? \_\_\_\_\_
31. Lo que tendría que pasar para sentirse completamente feliz es \_\_\_\_\_
32. Qué cree que sea el cáncer \_\_\_\_\_
33. El médico le ha dicho que \_\_\_\_\_
34. Usted considera que \_\_\_\_\_
35. Cuando cierra los ojos se mira a si misma como \_\_\_\_\_
36. Lo que cree que le haría sentir mejor físicamente es \_\_\_\_\_
37. Cree que su enfermedad le hizo darse cuenta de \_\_\_\_\_
38. Esta experiencia le enseñó que \_\_\_\_\_
39. Cuando observa alguien con un diagnóstico como el suyo piensa \_\_\_\_\_

POR FAVOR RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

40. ¿Qué significa para usted estar sana? \_\_\_\_\_
41. ¿Cómo definiría estar sana? \_\_\_\_\_
42. ¿Qué sensación le produce estar sana? \_\_\_\_\_
43. ¿Qué es capaz usted de hacer para estar sana? \_\_\_\_\_
44. ¿Cómo sabe cuando está sana? \_\_\_\_\_

RECUERDE ALGUNA OCASIÓN EN LA QUE SE SINTIÓ REALMENTE SANA. TENIENDO ESO PRESENTE, TÓMESE EL TIEMPO NECESARIO PARA PENSAR EN ESTAS PREGUNTAS:

- a) ¿Dónde estaba usted? \_\_\_\_\_
- b) ¿Qué personas la rodeaban en esa ocasión? \_\_\_\_\_
- c) ¿Cómo era el lugar en el que estaba? \_\_\_\_\_
- d) ¿Qué época del año era? \_\_\_\_\_
- e) ¿Hay algún momento concreto del día en que se siente sana de verdad? \_\_\_\_\_
- f) ¿Qué relaciones eran importantes para usted, en esa

- época? \_\_\_\_\_
- 
- g) ¿Qué hacía usted? \_\_\_\_\_
- h) ¿Qué habilidades tenía usted entonces? \_\_\_\_\_
- i) ¿De qué se sentía capaz? \_\_\_\_\_
- j) ¿Cuál era la calidad de sus pensamientos? \_\_\_\_\_
- k) ¿Qué opinaba usted de su salud? \_\_\_\_\_
- l) ¿Era un estado natural el estar sana? \_\_\_\_\_
- m) ¿Era fácil o difícil de conseguir? \_\_\_\_\_
- n) ¿Qué significaba para usted estar sana? \_\_\_\_\_
- o) ¿Qué importancia tenía para usted estar sana? \_\_\_\_\_
- p) ¿Qué podría haberle impedido estar sana? \_\_\_\_\_
- q) ¿Cómo es ser una persona sana? \_\_\_\_\_
- r) ¿Cuál es su misión en la vida? \_\_\_\_\_
- s) ¿Cómo le ayuda a alcanzar esa misión el hecho de estar sana? \_\_\_\_\_
- 
- t) ¿Cómo proyecta el hecho de estar sana? \_\_\_\_\_
- 

-(se reparten los cuestionarios y se les entrega un bolígrafo para que puedan contestar) si tienen alguna duda sobre el cuestionario pueden preguntar

-El cuestionario se aplica con el fin de saber cómo se encontraban al inicio del taller y cómo se encuentran ahora.

-Nos gustaría concluir el taller preguntándoles a ustedes ¿cómo se sienten en este momento y cuáles son las diferencias que identifican entre cómo se sentían cuando iniciamos el taller y ahora?,

¿Qué opinan del taller?. ¿Qué les gustaría hacer ahora? Etc. . . .

-Queremos agradecerles a ustedes el haber participado con nosotras, creemos que nuestro quehacer diario contribuye a mantenernos sanas y también felices. y que en medida que hagamos nuestra esta postura podemos obtener lo que queremos.

## RESULTADOS

En la actualidad la diversidad de modelos teóricos y disciplinas involucradas en el análisis de los determinantes y condiciones del proceso salud- enfermedad es muy amplia y aparecen una variedad de perspectivas y dentro de ellas se desarrollan propuestas psicológicas que sostienen teorías y prácticas acerca del hombre, su relación con la realidad y sus posibilidades de cambio.

Ante tal diversidad de propuestas de análisis del proceso salud- enfermedad surge la necesidad de contribuir desde la psicología con un procedimiento de sanación integral que se lleva a cabo desde la concepción misma de esta tesis, mediante el desarrollo del presente trabajo, teniendo como resultado la presentación del taller para llegar al estado de equilibrio salud- enfermedad deseado de la mujer que padece cáncer cervicouterino, que se elaboró con la idea de entregar una aportación psicológica al tratamiento integral de las mujeres que padecen cáncer cervicouterino.

Este taller es un instrumento que contribuye desde el ámbito psicológico en el proceso terapéutico para padecimientos que se pensaban eran exclusivos del tratamiento médico, de esta manera se lograra la interacción de los tratamientos médicos y psicológicos, alcanzando con esto poder trascender de manera importante, ello es debido a que la mujer que padece cáncer cervicouterino requiere la mayor ayuda posible lo cual se logra con un tratamiento conjunto. La forma en que contribuimos en el proceso terapéutico se ve reflejado desde la concepción holística con que se elabora el taller, permitiendo a la mujer que padece cáncer cervicouterino tener otra opción para el tratamiento de dicho padecimiento con ello se brinda un modelo de cooperación entre el médico, paciente y psicólogo, devolviendo a la mujer el poder de recobrar el estado de equilibrio y mantenga a lo largo del tiempo una posibilidad de bienestar, dando énfasis en el poder personal y la responsabilidad, cada uno somos creadores de cuanto ocurre en nuestra vida y por tanto, responsables de ello. Cada uno participamos activamente en generar los éxitos y los problemas.

De esta forma contribuimos desde la psicoterapia con la creación de procedimientos de sanación integrales, utilizando el manejo de creencias y emociones como tácticas alternativas terapéuticas, generando un ambiente terapéutico enriquecedor que sea propicio



para el cambio de creencias positivas; implementando algunas estrategias de PNL para alcanzar el equilibrio e influir en la modificación de las condiciones de vida.

Desde aquí construimos el taller que está diseñado para que cualquier persona enfocada en el área de la salud pueda aplicarlo, representando una opción más para quien padece cáncer cervicouterino, y en general para quien padece alguna enfermedad, porque el estado de equilibrio es un proceso que está en constante construcción y cambio.

El taller está diseñado para brindar una alternativa en el manejo de padecimientos, en concreto el cáncer cervicouterino, como se puede constatar a lo largo de las siete Sesiones en que está dividido y que fueron construidas para brindar nuevas creencias, respecto al rumbo de la enfermedad creando aprendizaje y dando respuesta a la necesidad de crear equilibrio. La primera sesión tiene como objetivo que a través de la recuperación de datos de las participantes se lleve a cabo el sondeo del estado de equilibrio salud-enfermedad en el que se encuentran, con la ayuda de la aplicación del pretest y postest en la primera y última sesión respectivamente, la creación del instrumento de evaluación está estructurado con preguntas abiertas, cerradas y mixtas, y tiene como finalidad el poder identificar cuales son las características que a la participante le significan más, e incluso poder determinar el momento en que llega el cáncer a la vida de la mujer, los estilos de vida como ya hemos mencionado contribuyen al inicio de los padecimientos en el ser humano, pensamos en sondear los estados emocionales en las participantes, tanto de manera positiva como negativa cada instrumento aplicado se integra a un expediente personal en el que el psicólogo puede apoyarse, descubriendo fortalezas y debilidades, al iniciar el taller y al finalizar, algunas de las preguntas nos permitirán estar en la antesala de los recuerdos de sanción que cada quien guarda de sí misma, permitiéndonos un mejor trabajo terapéutico y esto nos ayuda a explorar los estados emocionales y las creencias que participan en la creación de los procesos de salud-enfermedad, también se les ofrece en esta primera sesión el panorama tan amplio que existe de posibilidades de recobrar la salud ofreciendo información sobre la visión clásica de la salud contra la visión holística de la misma, de manera que al dar la información se está haciendo reencuadre porque estamos modificando sus conceptos a partir de definiciones diferentes estamos reencuadrando las posturas e incluso las creencias de lo que es para ellas la enfermedad.

El taller ofrece resaltar lo que es posible, lo que tiene posibilidades de efectuarse de forma distinta a como se comporta la enfermedad, la cual depende de la participante que es quien toma la decisión de cambio y de hacerle saber que tiene más opciones de vida, es obvio que la persona no ha vivido siempre con la enfermedad, por tanto, anteriormente, la persona se ha manejado con otra habilidad, usando otros recursos, que le permitían no tener dificultades, incluso, actualmente, la persona puede alternar momentos y circunstancias en las que no convive con la enfermedad y momentos en los que la sufre, por ello se recurre a la exploración del mapa sensorial en la segunda sesión donde se tiene por objetivo, para posteriormente llevar a cabo el cambio del mismo sobre el estado de auto equilibrio, y modificar, ampliar y enriquecer conocimientos e incluso visualizar nuevas oportunidades de cambio en sus padecimientos y en su vida en general.

De igual forma se llega a la tercera sesión donde se lleva a cabo un cambio de creencias que permita que las ambiciones y expectativas de la persona pueda convertirse en objetivos concretos, un campo de interés hacia el cual podemos orientar la atención de la persona. No importa demasiado que tales esperanzas hayan dormido durante años, se pueden rehabilitar y adecuar a la edad y a la circunstancia actual real de la persona, para que ésta encuentre su razón de ser, recordando en todo momento que la persona participa de manera activa en su proceso de bienestar. Se planteó llevar a cabo un reencuadre en la cuarta sesión, para encontrar comportamientos alternativos, dando un cambio de significado de comportamiento, además de identificar nuevas opciones y la utilización de éstas, recuperando el poder, el poder está en la persona, la que quiere cambiar o no es la persona; ella fue la que contribuyó a la situación que atraviesa, quería adaptarse y diseñó un modo que resultó fallido, pero la creatividad que generó ese sistema adaptativo sigue siendo suya. La misión del terapeuta es ayudar a la persona a que recupere su poder. Asociar a la persona al estado de equilibrio y disociarla del estado de desequilibrio es una opción para ayudarla a la conservación del poder de auto equilibrarse, siendo esta la quinta sesión, donde se habla de la transformación del sistema que constituye la persona será posible en tanto que ésta asuma sus posibilidades de desarrollo, acreciente su conciencia sobre los puntos fuertes en los que puede apoyarse para afrontar sus dificultades, prevenirlas y generar un sistema de vida nuevo que cancele los capítulos desagradables anteriores y garantice un desenvolvimiento más cómodo y gratificante, dando importancia al tema el individuo

constituido por un cuerpo y mente perfectos y que no hay malos funcionamientos, el cuerpo está diseñado para responder satisfactoriamente ante la necesidad que se le presente, y que la homeostasis es la encargada de regular el funcionamiento entre la mente y el cuerpo protegiéndolo de cualquier situación. Para finalmente dar paso a un diseño de equilibrio ideal siendo este el objetivo de la sexta sesión para que la persona logre apropiarse de él, formando una nueva película donde el resultado sea el ideal para la persona, permitiendo que el autoconocimiento y la aceptación permita construir y apropiarse un modelo de sanación integral creando conciencia de que es parte del todo y el todo es parte de nosotros como lo es la enfermedad.

En concreto, el tratamiento gira sobre ciertos ejes, que son clave en pro de construir esa historia nueva que transforme a la persona, en un autor, que tiene iniciativa, crea, y que es actor porque protagoniza el guión que se diseña a sí mismo, destacamos la relación de los componentes emocionales y el estado de equilibrio a partir del manejo de los procesos mentales e incluimos aspectos de “recetas” de cómo vivir para crear un equilibrio salud enfermedad con creencias y emociones que lo acompañan como son la información que permite crear conciencia de lo que somos, modificando sus conceptos a partir de definiciones diferentes lo que nos permite el autoconocimiento, y descubrir nuevos caminos donde reconozca todo el poder que tiene para dirigir su vida hacia donde desee, es decir que nuestro quehacer diario contribuye a mantenernos sanas y también felices, y en medida que hagamos nuestra esta postura podemos obtener lo que queremos.

## CONCLUSIONES

En la experiencia de la convivencia en la vida cotidiana hemos podido darnos cuenta de que la gente en su mayoría; la experiencia de “mi”, y de “mi sentir”, no están tan vivas, porque ponemos poca atención en ellas, podríamos decir que algunos de nosotros nos convertimos en especialistas para estar tristes, enfermos, decaídos, haciendo a un lado las experiencias agradables olvidando esta parte en donde sí puedo ser feliz, sí puedo triunfar y sí puedo vivir, la falta de conocimiento dificulta mi proceso de encuentro con el equilibrio.

Al comentar este tipo de pensamientos con compañeros y amigos encontramos que, aun en gente adulta, en ocasiones vamos con creencias equivocadas respecto a lo que podemos o no podemos hacer, porque existe mucha información que nos heredan los medios de comunicación la gente con la que nos relacionamos que confirman la teoría de que hay cosas en las que no podemos interferir, una de ellas mi salud, mi felicidad mi superación personal, existen pocas experiencias o datos que me digan cómo siento y qué siento si estoy feliz o si estoy triste ambas situaciones son válidas, son parte complementaria de cada uno de nosotros, sé cómo ponerme triste pero no sé cómo estar alegre, sé cómo enfermar. Desde pequeños mamá dice, si te mojas te enfermas, si no te tapas, si te comes eso, pero no tenemos tan claros cuales son los mecanismos para estar bien, la intención entonces es tener presentes y claros cuáles son mis mecanismos para estar feliz. Para procurarme tranquilidad y una vida plena.

Hace algunos años cuando comenzamos a interesarnos en esta postura y leímos, que no sabemos escuchar a nuestro cuerpo, creímos que probablemente era una de esas cosas, que suenan interesantes pero no lo son.

Hoy cuando han pasado los años nuestra experiencia nos dice, que esta idea sí ha cambiado nuestra visión de la vida, podemos decir que es importante, representó un cambio significativo incluso en la manera en que hoy podemos ver las cosas confirmando lo que mencionábamos al inicio, la manera en cómo se presentan mis recuerdos de hoy, los sonidos, las imágenes y su claridad cambiaron y si cambiaron en nosotras y representó algo totalmente nuevo, tendría entonces que poder significar un cambio también en los demás. Por lo tanto organizamos un plan de trabajo que sirviera como guía para poder encontrar ese camino del que hablamos.

Recordar las grandes cualidades que compartimos con todos los seres humanos neutraliza el impulso de pensar que somos malos o indignos.

La felicidad tiene muchos componentes. Comprender las verdaderas fuentes de ésta y establecer prioridades en la vida destinadas a cultivar esas fuentes supondrá aplicar una disciplina interna y un proceso gradual de desarraigo de nuestros estados mentales destructivos para sustituirlos por estados positivos como la amabilidad, la tolerancia y el perdón.

Es importante el proceso de transformación interior a través del desarrollo mental. Cada individuo debería embarcarse en el camino espiritual más adecuado a su disposición mental, su inclinación natural, temperamento, convicciones o antecedentes familiares y culturales.

A continuación a modo de conclusión se presentan las modificaciones que la lectura y práctica de esta tesis producen en el pensamiento y comportamiento de las personas:

- Cuanto más te das cuenta de algo tanto más lo puedes aprovechar para ti. La concepción holística de curación proporciona herramientas de convivencia para el crecimiento o desarrollo.
- Cuanto más te amas, más poder tienes sobre ti.
- Cuanto más asumes la responsabilidad sobre lo que se refiere a ti, tanto más libre eres.
- Solamente tienes verdadero éxito, si estás feliz e irradias felicidad. La salud y enfermedad son procesos naturales y cotidianos.
- La sanación y el desarrollo son dos denominaciones para un mismo proceso.
- Cada ser humano se compone de muchos circuitos de funcionamiento. Cuanto mayor cantidad de ellos se tienen en cuenta para la configuración de la vida, tanto más fuerte, flexible, sana y feliz es la persona.
- Cuando el ser más flexible dentro de un sistema vivo usa su poder teniendo en consideración los tres principios básicos espirituales “desarrollo de la conciencia”, “fomento de la capacidad de amar” y “refuerzo de la auto responsabilidad”, fomenta así mismo con ello el desarrollo espiritual de todo el sistema.

- La enfermedad significa separación, la sanación significa producir la unidad.

Concluimos que es posible cambiar la intensidad e incluso el rumbo de la enfermedad con el cambio de las creencias, con la adquisición de un compromiso sólido, la mente es muy poderosa y que puede cambiar cualquier cosa que hasta cierto punto pareciera imposible.

Hemos dejado en claro que el camino es la “superación” de la enfermedad de una manera cotidiana a partir de la curación de las situaciones de enfermedad a partir de nuestros pensamientos, emociones, decisiones, acciones concretas y personales.

Por otro lado consideramos importante que para futuras investigaciones, se lleve a cabo una retroalimentación con los participantes y a partir de eso se vaya perfeccionando el instrumento, estamos contentas con nuestro trabajo y como nos ha mencionado nuestra querida directora de tesis y amiga, la semilla es buena y ahora hay que continuar abonando la tierra dándole nutrientes y regándola para que florezca, después se reproduzca y se propague.

También podemos hacer la observación de la importancia de poder aplicar el taller en cualquier estadio de desarrollo del cáncer cérvicouterino ya que se puede llegar a hacer influencia en cada uno de ellos.

Es importante mencionar que el trabajo de investigación no ha concluido ésta es sólo una parte, que por razones ajenas al trabajo no se podrá concluir en este momento, sin embargo se logrará más adelante.

Por todo lo anterior nos resta decir que este tipo de tratamientos deben ser aplicados y agregados a la práctica clínica cotidiana, el tratamiento médico es bueno y lo respetamos como tal, y consideramos como lo hemos planteado a lo largo de nuestro trabajo que es indispensable enriquecer el manejo integral ya que le permite a la persona, recuperar el poder de auto equilibrio además de tener sentimientos y emociones positivas; desde sí mismo y desde las instituciones y profesionales de la salud, teniendo como conclusión que es importante el manejo holístico de las situaciones, la importancia de la intervención multidisciplinaria y de todos los posibles implicados en la superación de la enfermedad como son el médico, el psicólogo, la enfermera y el paciente, brindando un modelo de cooperación que permita dar a la mujer que padece cáncer cérvicouterino una opción más para recuperar el bienestar.

## BIBLIOGRAFIA

- Aguirre M. Y. (2004) **La psicoterapia un proceso de autoconstrucción. Los cimientos.** México: Alom Editores
- Aguirre M. Y. (2005) **La psicoterapia un proceso de autoconstrucción. La propuesta.** México: Alom Editores
- Aguirre M. Y. (2007) **Historias para contarse y crecer juntos.** México: cenzontle y Alom Editores
- Amigó I. (1998). **La adhesión a los tratamientos terapéuticos.** Madrid: Pirámide.1998.
- Andreas. C. (1997) **Cambia tu mente para cambiar tu vida.** Madrid. Galia
- Armendáriz, R. (2002) **PNL Sanando Heridas Emocionales.** México: Pax.
- Bandler R. (1997). **Use su cabeza para variar.** Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Bandler, R. (1994) **La estructura de la magia II.** Santiago. Cuatro vientos
- Bandler, R. (2001). **Use su cabeza para variar.** México: Cuatro vientos.
- Bayés R. (2000). **Aspectos psicológicos de la adherencia terapéutica.** La Mancha: Ediciones de la Universidad.
- Bayes. R. (1995) **Psicología oncológica : Prevención y terapéutica psicológicas del cancer.** Barcelona. Martínez roca
- Bandler Richard (1985) **La estructura de la magia.** Santiago. Cuatro vientos.
- Bohm D. (1988) **La totalidad y el orden implicado.** Barcelona: Kairós.
- Bosca, R. (1996). **New Age. La utopía religiosa de fin de siglo.** México: Atlántida.
- C. N. Cofer (1975) **Psicología de la Motivación Teórica e Investigación.** México: Trillas
- Capra, F. (2003). **El punto crucial, ciencia, sociedad y cultura naciente.** Argentina: Troquel.
- Connirae, A (2006) **Corazón de la Mente.** Santiago: Cuatro Vientos



- De Saint P. J. (1996) **Excelencia mental. Barcelona.** Robinbook  
**descubrimiento profundo de las enfermedades.** España: Plaza & Janes.
- Dethlefsen, T (2004) **La enfermedad como camino, un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades.** España: Plaza & Janes.
- Dilts Robert (1998) **Las creencias: caminos hacia la salud y el bienestar.** Barcelona. Urano
- Emoto, M. (2006) **Los mensajes ocultos del Agua.** México: Santillana.
- Erickson, M. (1985) **Un seminario didáctico con Milton H. Erickson.** Buenos Aires : Amorrortu.
- Esquivel, L. (2001) **El libro de la emociones, son de la razón sin corazón.** España: Plaza & Janes.
- Ferrer V. (1995). **Adherencia o cumplimiento de las prescripciones terapéuticas.** Cuba: Rev Psicol Salud.
- Fonseca, C. (1998). **Si alguien puede, Tu puedes. La magia de modelar el éxito con PNL.** México: Pax.
- Freedman. A. (1975) **Teorías Neopsicoanalíticas de la personalidad.** Buenos aires: Paidós
- Fromm, E. (1947) **El miedo a la libertad.** México: Paídos.
- Fromm, E. (2000). **El arte de amar.** México: Paídos.
- García F. (1986) **El análisis de la realidad social: métodos y técnicas de investigación.** Madrid: Alianza
- García. G. (1992) **Moneda de dos caras.** México. Estaciones
- Goleman D. (1998). **La Inteligencia Emocional.** Barcelona, España: kairos
- González. M. (2000) **Ginecología oncológica.** Barcelona Masson
- Grinder, J. (1997) **De Sapos A Principes.** Santiago de Chile : Cuatro Vientos
- Grinder, J. (1997) **Trance Fórmate** Madrid : Gaia.
- Hans (1965) **Quimioterapia y profilaxis del cáncer.** Barcelona científico medico.



- Hudson, W. (1993). **Raíces profundas, Principios básicos de la terapia y de la hipnosis de Milton Erickson.** Barcelona: Paidós.
- Krause, G. (2005) **Tejiendo sueños y realidades, aportaciones del paradigma holográfico a la psicoterapia Ericksoniana.** México: Alom.
- Krippendorff, K (1990) **Metodología del análisis de contenido.** Barcelona: Paidós
- Menéndez, C. Palacios, S. (1999) **Mujer: Diferente desde el principio.** España: Plaza & Janes.
- Mueller, F. (1979) **Historia de la psicología.** México. Fondo de cultura económico
- Navarro, J. (1995) **Avances en Terapia familiar sistémica.** Barcelona. Paidós
- O' Marlon (1990) **En busca de soluciones.** Buenos aires. Paidós.
- Ochoa A. (1995) **Enfoque en terapia familiar sistémica.** Barcelona, Herber
- O'Connor J. (1992). **PNL. Para la Salud.** Barcelona: Urano.
- O'Connor, J. (1996) **Introducción a la Programación Neurolingüística.** Barcelona: Urano.
- Payan J. (1993). **La medicina biológica, una medicina no comprometida.** México: Particular.
- Payan J. (2000). **Diálogos sobre la sociedad, salud y libertad.** México: Ed. McGraw-Hill.
- Paz, O. (1994) **El laberinto de la soledad.** México: Fondo de Cultura Económica.
- Pérez, F. (1994). **El vuelo del Ave Fenix, Prácticas de neurolingüística e Hipnosis Ericksoniana PNL.** México: Pax.
- Price, R. H. (1981) **Perspectivas sobre la conducta anormal.** México: Interamericana.
- Robles, T. (1990) **Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia.** México: Instituto Milton H. Erickson de la Cd. De México.
- Rubinstein, S. L.(1967) **Principios de psicología general.** México. Grijalbo.

- Ruiz, M. (1998). **Los cuatro acuerdos, Un libro de la sabiduría tolteca.** Barcelona: Urano.
- Ruiz, M. (2001). **La Maestría del Amor, un libro práctico para el arte de la relaciones.** Barcelona: Urano.
- Saint P. (1994). **Mente sin límites.** Argentina: Robin book.
- Sampieri, H. R. (1991) **Metodología de la investigación.** México. McGraw-Hill.
- Stoll, P (1974) **Exploración ginecológica en la práctica: Diagnóstico precoz del cáncer genital.** Barcelona: Jims
- Watzlawick. P. J (2002) **Teoría de la comunicación humana.** Barcelona: Herder
- Zaldívar D. (2003). **Adherencia terapéutica y modelos explicativos.** Cuba: Salud para la vida.

# ANEXOS

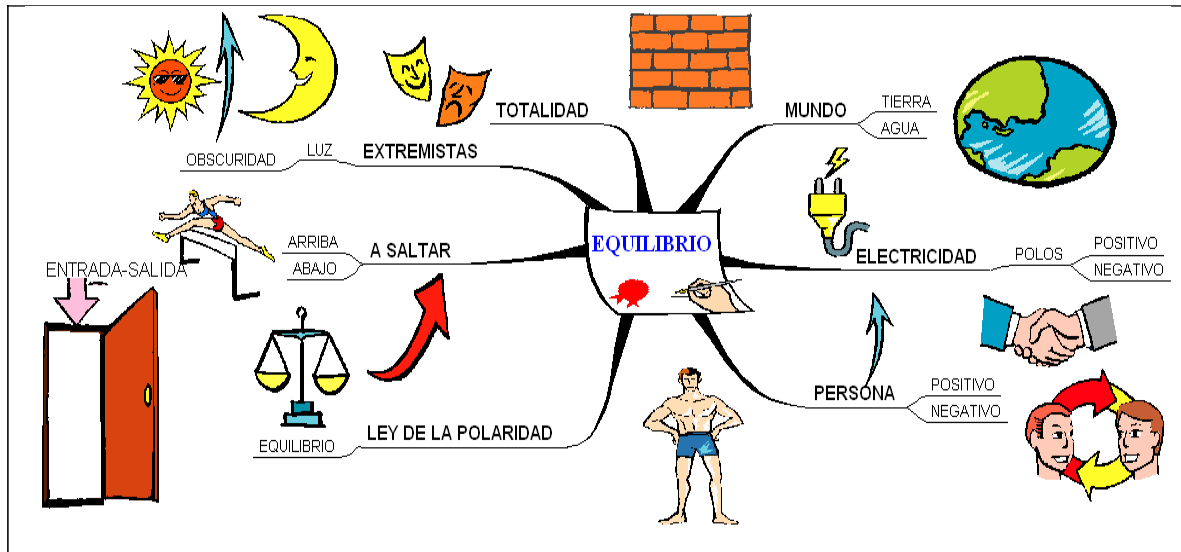
## PRIMERA SESION

FECHA: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

**METAS:**

TALLER PARA LLEGAR AL ESTADO DE EQUILIBRIO DE SALUD-ENFERMEDAD DESEADO DE LA MUJER QUE PADECE CÁNCER CÉRVICOUTERINO						
Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7
Presentación	Revisión de tarea	Revisión de tarea	Revisión de tarea	Revisión de tarea	Revisión de tarea	Revisión de tarea
Llenar la tarjeta de metas	Expectativas	Expectativas	Expectativas	Expectativas	Expectativas	Expectativas
Fundamento del taller	Cambio de mapa	Cambio de creencias	Re encuadre	Asociación y disociación	Técnica de la fobia	Aplicación del cuestionario post-test
Aplicación de cuestionario pretest	Comentarios del tema Comentarios de las metas	Comentarios del tema Comentarios de las participantes	Comentarios del tema Comentarios de las participantes	Comentarios del tema Comentarios de las metas participantes	Comentarios del tema Comentarios de las metas participantes	Comentarios del tema Comentarios de las participantes
Tarea	Tarea	Tarea	Tarea	Tarea	Tarea	Cierre



## PRETEST



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA  
TALLER PARA LLEGAR AL ESTADO DESEADO DE  
EQUILIBRIO DE SALUD-ENFERMEDAD DE LA MUJER  
QUE PADECE CÁNCER CERVICOUTERINO

POR: GODOY MONROY MARIANA, JIMENEZ RIVERA CLAUDIA IVETH

### PRETEST.

### HOJA DE REGISTRO

Nombre: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_ ¿Cuántos hijos tiene?: \_\_\_\_\_

¿Cuántas personas viven con usted?: \_\_\_\_\_

Por favor responda a las preguntas siguientes:

1. Subraye cualquiera de las conductas que se apliquen a usted en este momento

Indiferencia	Resignación	Abatimiento
Miedo	Lucha	Felicidad
		Otro: _____

2. Subraye cualquiera de las conductas que se apliquen a usted en su vida cotidiana

Indiferencia	Resignación	Abatimiento
Miedo	Lucha	Felicidad
		Otro: _____

3. ¿Considera que puede cambiar su condición de salud actual?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Porque: \_\_\_\_\_

4. Indique si existe alguna habilidad de la cual se sienta orgullosa

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Cuál? \_\_\_\_\_

5. ¿Qué es lo que le gusta hacer más? \_\_\_\_\_

6. ¿Qué es lo que le gusta hacer menos? \_\_\_\_\_

7. ¿Qué le gustaría comenzar hacer ahora y que no haya hecho antes? \_\_\_\_\_

8. ¿Qué le gustaría dejar de hacer? \_\_\_\_\_

9. ¿Practica actividades relajantes o satisfactorias para usted? \_\_\_\_\_
10. ¿Cuáles son? \_\_\_\_\_
11. ¿Practicó alguna vez actividades satisfactorias para usted? \_\_\_\_\_
12. ¿cuales son? \_\_\_\_\_
13. Subraye de la siguiente lista los sentimientos que se apliquen frecuentemente a usted.
- |              |                |                 |
|--------------|----------------|-----------------|
| 1. Enojo     | 5. Temor       | 9. Aburrimiento |
| 2. Fastidio  | 6. Terror      | 10. Alegría     |
| 3. Depresión | 7. Felicidad   |                 |
| 4. Ansiedad  | 8. Infelicidad |                 |
- 11.otros: \_\_\_\_\_
14. Enliste cinco cosas que considera lo más desagradable en los últimos cinco años
- |          |          |
|----------|----------|
| 1- _____ | 4- _____ |
| 2- _____ | 5- _____ |
| 3- _____ |          |
15. Enliste cinco cosas que considera que son sus alegrías principales en la vida
- |          |          |
|----------|----------|
| 1- _____ | 4- _____ |
| 2- _____ | 5- _____ |
| 3- _____ |          |
16. ¿Que sentimientos le gustaría experimentar más a menudo? \_\_\_\_\_
17. ¿Qué sentimientos le gustaría experimentar menos a menudo? \_\_\_\_\_
18. ¿Identifica algún evento dramático en su vida en los últimos cinco años? ¿si, no cual? \_\_\_\_\_
19. ¿Qué sentimientos negativos ha experimentado recientemente? \_\_\_\_\_
20. ¿Qué sentimientos positivos ha experimentado recientemente? \_\_\_\_\_
21. ¿Cuándo es más probable que pierda el control de sus sentimientos? \_\_\_\_\_
22. ¿Describa cualquier situación que la haga sentir en calma y relajada? \_\_\_\_\_

*POR FAVOR COMPLETE LAS SIGUIENTES FRASES*

23. Si pudiera decir cómo se siente ahora, diría \_\_\_\_\_
24. Cuando está feliz experimenta sensaciones como \_\_\_\_\_
25. Una de las cosas por las que se siente orgullosa es \_\_\_\_\_
26. Una de las cosas por las que se siente culpable es \_\_\_\_\_
27. Se siente de lo más feliz cuando \_\_\_\_\_
28. Una de las cosas que más triste le pone es \_\_\_\_\_
29. ¿Cómo cree que es su estado emocional? \_\_\_\_\_
30. ¿Cómo cree que se encuentra su salud? \_\_\_\_\_
31. Lo que tendría que pasar para sentirse completamente feliz es \_\_\_\_\_
32. Qué cree que sea el cáncer \_\_\_\_\_

33. El médico le ha dicho que \_\_\_\_\_  
 34. Usted considera que \_\_\_\_\_  
 35. Cuando cierra los ojos se mira a sí misma como \_\_\_\_\_  
 36. Lo que cree que le haría sentir mejor físicamente es \_\_\_\_\_  
 37. Cree que su enfermedad le hizo darse cuenta de \_\_\_\_\_  
 38. Esta experiencia le enseñó que \_\_\_\_\_  
 39. Cuando observa a alguien con un diagnóstico como el suyo  
 piensa \_\_\_\_\_

POR FAVOR RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

40. ¿Qué significa para usted estar sana? \_\_\_\_\_  
 41. ¿Cómo definiría estar sana? \_\_\_\_\_  
 42. ¿Qué sensación le produce estar sana? \_\_\_\_\_  
 43. ¿Qué es capaz usted de hacer para estar sana? \_\_\_\_\_  
 44. ¿Cómo sabe cuando está  
 sana? \_\_\_\_\_

RECUERDE ALGUNA OCASIÓN EN LA QUE SE SINTIÓ REALMENTE SANA. TENIENDO ESO PRESENTE, TÓMESE EL TIEMPO NECESARIO PARA PENSAR EN ESTAS PREGUNTAS:

- a) ¿Dónde estaba usted? \_\_\_\_\_  
 b) ¿Qué personas la rodeaban en esa  
 ocasión? \_\_\_\_\_  
 c) ¿Cómo era el lugar en el que  
 estaba? \_\_\_\_\_  
 d) ¿Qué época del año  
 era? \_\_\_\_\_  
 e) ¿Hay algún momento concreto del día en que se siente sana de verdad? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 f) ¿Qué relaciones eran importantes para usted, en esa  
 época? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 g) ¿Qué \_\_\_\_\_ hacia  
 usted? \_\_\_\_\_



- h) ¿Qué habilidades tenía usted entonces? \_\_\_\_\_
- i) ¿De qué se sentía capaz? \_\_\_\_\_
- j) ¿Cuál era la calidad de sus pensamientos? \_\_\_\_\_
- k) ¿Qué opinaba usted de su salud? \_\_\_\_\_
- l) ¿Era un estado natural el estar sana? \_\_\_\_\_
- m) ¿Era fácil o difícil de conseguir? \_\_\_\_\_
- n) ¿Qué significaba para usted estar sana? \_\_\_\_\_
- o) ¿Qué importancia tenía para usted estar sana? \_\_\_\_\_
- p) ¿Qué podría haberle impedido estar sana? \_\_\_\_\_
- q) ¿Cómo es ser una persona sana? \_\_\_\_\_
- r) ¿Cuál es su misión en la vida? \_\_\_\_\_
- s) ¿Cómo le ayuda a alcanzar esa misión el hecho de estar sana? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- t) ¿Cómo proyecta el hecho de estar sana? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### *EL EJERCICIO NO.1*

- Te voy a pedir que te sientes cómodamente , y adoptes la posición que más te agrade y te haga sentir bien, muy bien... ahora, cierra los ojos o si lo prefieres puedes mantener los ojos abiertos con un punto fijo, muy bien y respira profundamente procura mantener el aire en tus pulmones, bien inhalamos, trata de contener el aire, bien uno, dos, tres, exhala, por la boca, muy bien ahora respira nuevamente esta vez trata de respirar todo el aire que se encuentre en la habitación, respira..... muy bien exhala por la boca, una ultima vez siente cómo el aire entra por cada parte de tu cuerpo, y que al pasar va sanando todo, cómo sentimientos de rencor, culpas, todo lo que se encontraba mal empezara a sanar mágicamente muy bien, ahora inhala..... Bien..... ahora exhala cuando sacas el aire por la boca también se va la angustia y preocupación si es que existe junto con todo aquello que de quedarse dentro haría daño..... Bien..... Lo estás haciendo muy bien.....

-Ahora quiero que prestes mucha atención al funcionamiento de tu cuerpo, piensa que puedes darte cuenta cómo circula la sangre por todo tu cuerpo, y la va llenando de vida, notarás de algún modo que regula todo el funcionamiento de tu cuerpo, como fluye llenando tu cuerpo de sensaciones extraordinarias, ahora que te encuentras así date cuenta cómo la luz que hay en la habitación te va llenando de energía y al ir pasando por tu cuerpo te das cuenta como vas cargándote de mucha fuerza y energía (el aplicador deberá estar todo el tiempo calibrando) muy bien.....siente todo tu cuerpo en perfecto funcionamiento.....bien..... me gustaría que checarás cómo se encuentran tus piernas y pies, pon mucha atención y te darás cuenta que la transformación a comenzado y empieza una magnifica sensación de bien-estar te darás cuenta también que tu corazón está latiendo al ritmo que necesita, checa los latidos de tu corazón.....muy

bien.....conforme pasan los segundos tu respiración va siendo como lo necesitas muy bien, ahora checa cómo está tu cabeza con relación a tu cuerpo, si la sentías pesada o cansada notarás que conforme pasan los segundos comienza a relajarse y estar muy, muy a gusto, muy bien, ahora checa todo tu cuerpo, imagina que está unido como por hilos que lo mantienen en la rigidez con la que está ahora, toma unas tijeras y protegídamente corta todos esos hilos que representan las angustias, disgustos, problemas, miedos, y mal-estar, tomando el tiempo que requieras para ello y mientras tanto date cuenta que tu cuerpo está ahora diferente nota esa diferencia .....muy bien, ahora imagina que estás con los seres que más amas y te aman, estás en completa calma y muy a gusto disfrutando de un hermoso día de campo, la mañana es preciosa y todo es perfecto.....permanece allí, quédate disfrutando de todo esto, muy bien.....(damos velocidad y fuerza a la voz para que el paciente pueda regresar)

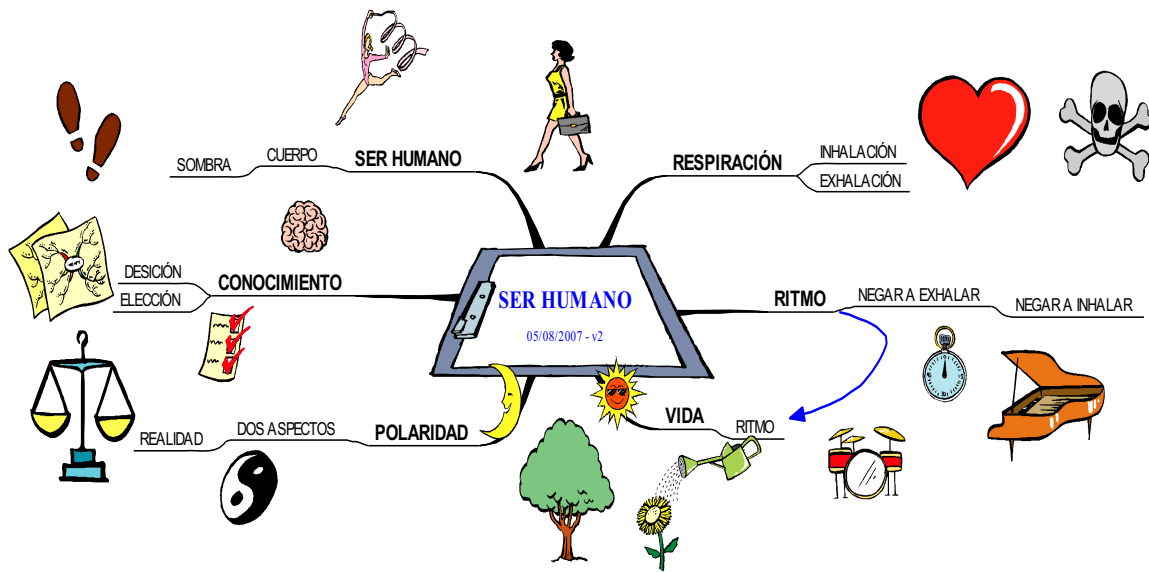
-Ahora quiero que vuelvas a sentir tu cuerpo y los latidos de tu corazón.....muy bien, checa tu cabeza, pon mucha atención en tu respiración muy bien.....y ahora empieza a mover ligeramente los dedos de tus manos, muy bien, comienza a mover ligeramente tus pies.....eso es. Date cuenta como ya es diferente cuando identifiques una sensación de agrado en cualquier parte de tu cuerpo, puede ser pequeña o grande abre tus ojos.

<i>REGISTRO DE TAREA</i> <i>SEÑALA CON UNA X EL DÍA QUE HICISTE LA TAREA Y LA HORA</i>	
<i>LUNES:</i> _____	<i>Hora:</i> _____
<i>MARTES:</i> _____	<i>Hora:</i> _____
<i>MIÉRCOLES:</i> _____	<i>Hora:</i> _____
<i>JUEVES:</i> _____	<i>Hora:</i> _____
<i>VIERNES:</i> _____	<i>Hora:</i> _____
<i>SABADO:</i> _____	<i>Hora:</i> _____
<i>DOMINGO:</i> _____	<i>Hora:</i> _____
<i>OBSERVACIONES:</i>	
<i>EN LOS RECTÁNGULOS EN BLANCO ESCRIBE COMENTARIOS ACERCA DE TU EXPERIENCIA PARA CADA DÍA.</i>	
<i>LUNES</i>	<i>JUEVES</i>
<i>MARTES</i>	<i>VIERNES</i>

<i>MIÉRCOLES</i>	<i>SABADO</i>
<i>DOMINGO</i>	

### SEGUNDA SESIÓN

<p>FECHA: _____</p> <p>NOMBRE: _____</p> <p>METAS:</p> <div style="background-color: yellow; height: 100px;"></div>
---



## TAREANO. 2

Hoy parte sabia del universo, te pido que me ayudes a aceptarme tal como soy, sin juzgarme. Ayúdame a aceptar mi mente tal como es, con todas mis emociones, mis esperanzas y mis sueños, mi personalidad, mi manera de ser única. Ayúdame a aceptar mi cuerpo tal como es, con toda su belleza y su perfección. Permite que mi amor por mí sea tan fuerte que nunca más vuelva a rechazarme o a sabotear mi felicidad, mi libertad y mi amor.

De ahora en adelante, permíteme que cada acción, cada reacción, cada pensamiento y cada emoción se fundamente en el amor y el agradecimiento. Ayúdame, parte sabia, a aumentar el amor hacia mí misma hasta que todo el sueño de mi vida se transforme, y el miedo y la desdicha sean sustituidos por el amor y el júbilo. Permíteme que el poder del amor hacia mí sea lo suficientemente fuerte para romper todas las mentiras que me hicieron creer; todas las mentiras que me dicen, que no soy suficientemente buena o suficientemente fuerte o suficientemente inteligente, y que no seré capaz de conseguirlo. Permite que el

amor que tengo hacia mi, sea tan fuerte que ya no necesite vivir mi vida según las opiniones de otras personas. Permíteme que confíe del todo en mí con el fin de que haga las elecciones que debo hacer. Con este amor que siento por mí ya no tengo miedo de enfrentarme a las responsabilidades de mi vida o a los problemas, ni de resolverlos a medida que surjan. Permíteme que el poder del amor y el agradecimiento hacia mí me ayuden a realizar todos mis deseos.

Ayúdame a empezar hoy mismo a amarme tanto que nunca pueda crear y crear una circunstancia que vaya en contra mía. Puedo vivir la vida siendo yo misma y sin fingir que soy distinta sólo para ser aceptada por otras personas. Ya no necesito ser aceptada por otras personas ni que me digan lo buena que soy, porque se lo que soy. Con el poder del amor y el agradecimiento que siento hacia mí misma, permíteme que disfrute de la imagen que veo cada vez que me miro al espejo. Permíteme que una gran sonrisa se dibuje en mi rostro y que realce mi belleza interior y exterior. Ayúdame a que el amor y agradecimiento que siento hacia mí sea tan intenso que me permita disfrutar siempre de mi propia presencia.

Permíteme amarme sin juzgarme, porque cuando me juzgo, cargo con el peso de la culpa y los reproches, necesito castigarme y pierdo la perspectiva de tu amor. Fortalece mi voluntad para perdonarme en este momento. Limpia mi mente del veneno emocional de las recriminaciones a fin de que viva en un amor, agradecimiento y una paz completos.

Permíteme que el amor que siento hacia mí sea el poder que cambie el sueño de mi vida. Con este nuevo poder en mi corazón, el poder del amor por mí, permíteme transformar todas las relaciones que mantengo, empezando por la que tengo con mí misma. Ayúdame a estar libre de conflictos con los demás como son, sin juicios, porque cuando los rechazo, me rechazo a mí misma y cuando me rechazo a mí misma te rechazo a ti.

Hoy es un nuevo comienzo. Ayúdame a empezar otra vez mi vida con el poder del amor y el agradecimiento hacia mí misma. Ayúdame a disfrutar de la vida, a disfrutar de las relaciones, a explorar la vida, a arriesgarme, a estar viva y a no vivir más con miedo al amor. Permíteme abrir mi corazón al amor que me corresponde por derecho de nacimiento. Ayúdame a convertirme en maestra de la Gratitud, de la Generosidad y del Amor a fin de que sea capaz de disfrutar de todas tus creaciones por siempre jamás. Amen. . .

LUNES: _____	Hora: _____
MARTES: _____	Hora: _____
MIÉRCOLES: _____	Hora: _____
JUEVES: _____	Hora: _____
VIERNES: _____	Hora: _____
SÁBADO: _____	Hora: _____
DOMINGO: _____	Hora: _____

### **TERCERA SESIÓN**

<p><b>FECHA:</b> _____</p> <p><b>NOMBRE:</b> _____</p> <p><b>METAS:</b></p> <div style="background-color: yellow; height: 100px; width: 100%;"></div>
---



## REFLEXIONES

### ESTOY SIEMPRE CONTIGO

"Anoche me sucedió algo y pensé en mi futuro"  
 Así después de esperar tanto, un día como cualquier otro, decidí triunfar.....  
 Decidí, no esperar a las oportunidades, sino yo mismo buscarlas.  
 Decidí, ver cada problema como la oportunidad de encontrar una solución.  
 Decidí, ver cada desierto como la oportunidad de encontrar un oasis.  
 Decidí, ver cada noche como un misterio a resolver.  
 Decidí, ver cada día como una nueva oportunidad de ser feliz.  
 Anoche descubrí, que mi único rival no eran más que mis propias debilidades, y que en estas, está la única y mejor forma de superarnos.  
 Aquél día dejé de temer a perder, y empecé a temer a no ganar.  
 Descubrí, que no era yo el mejor, y que quizás nunca lo fui.



Me dejó de importar, quien ganara ó perdiera, ahora mismo me importa mucho más simplemente saberme mejor que ayer.

Aprendí, que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir.  
Aprendí, que el mejor triunfo que puedo tener, es tener el derecho de llamar a alguien "Amigo".

Descubrí, que el amor es más que un simple estado de enamoramiento.  
Anoche, dejé de ser un reflejo de mis escasos triunfos pasados, y empecé a ser mi propia tenue luz de este presente.

Aprendí, que de nada sirve ser luz, si no vas a iluminar el camino de los demás.  
Anoche decidí, cambiar tantas cosas.....

Aprendí, que los sueños son solamente para hacerse realidad.  
Desde anoche, ya no duermo para descansar..... ahora simplemente duermo para soñar.

¡EL AMOR ES UNA FILOSOFÍA DE VIDA!  
Autor Desconocido.

### EL TEMIDO ENEMIGO

Había una vez, en un reino muy lejano y perdido, un rey al que le gustaba mucho sentirse poderoso. Su deseo de poder no se satisfacía sólo con tenerlo, él necesitaba, además, que todos lo admiraran por ser poderoso. Así como a la madrastra de Blanca Nieves no le alcanzaba con verse bella, también él necesitaba mirarse en un espejo que le dijera lo poderoso que era. Él no tenía espejos mágicos, pero contaba con un montón de cortesanos y sirvientes a su alrededor a quienes preguntarle si él era el más poderoso del reino.

Invariablemente todos le decían lo mismo:

- Alteza, eres muy poderoso, pero tú sabes que el mago tiene un poder que nadie posee: Él conoce el futuro.

El rey estaba muy celoso del mago pues aquel no sólo tenía fama de ser un hombre muy bueno y generoso, sino que además, el pueblo entero lo amaba, lo admiraba y festejaba que él existiera y viviera allí.

No decían lo mismo del rey. Quizás porque necesitaba demostrar que era él quien mandaba y el rey no era justo, ni ecuánime y mucho menos bondadoso.

Un día, cansado de que la gente le contara lo poderoso y querido que era el mago, o motivado por esa mezcla de celos y temores que genera la envidia, el rey urdió un plan: Organizaría una gran fiesta a la cual invitaría al mago. Después de la cena, pediría la atención de todos. Llamaría al mago al centro del salón y delante de los cortesanos, le preguntaría al mago si era cierto que sabía leer el futuro. El invitado tendría dos posibilidades: decir que no, defraudando así la admiración de los demás, o decir que sí, confirmando el motivo de su fama. El rey estaba seguro de que escogería la segunda posibilidad. Entonces, le pediría que le dijera la fecha en la que el mago del reino iba a morir. Éste daría una respuesta un día cualquiera, no importaba cuál. En ese mismo momento, planeaba el rey, sacar su espada y matarlo. Conseguiría con esto dos cosas de un solo golpe: la primera, deshacerse de su enemigo para siempre; la segunda, demostrar que

el mago no había podido adelantarse al futuro, ya que se había equivocado en su predicción. Se acabarían, en una sola noche, el mago y el mito de sus poderes...

Los preparativos se iniciaron enseguida, y muy pronto llegó el día del festejo.... ..Después de la gran cena, el rey hizo pasar al mago al centro y le preguntó:

- ¿Es cierto que puedes leer el futuro?

- Un poco - dijo el mago.

- ¿Y puedes leer tu propio futuro? - preguntó el rey

- Un poco - dijo el mago.

- Entonces quiero que me des una prueba - dijo el rey ¿Qué día morirás? ¿Cuál es la fecha de tu muerte?

El mago se sonrió, lo miró a los ojos y no contestó.

- ¿Qué pasa mago? - dijo el rey sonriente - ¿No lo sabes?... no es cierto que puedes ver el futuro?

- No es eso - dijo el mago - pero lo que sé, no me animo a decírtelo.

-¿Cómo que no te animas? - dijo el rey ...Yo soy tu soberano y te ordeno que me lo digas. Debes darte cuenta de que es muy importante para el reino saber cuando perderemos a sus personajes más eminentes... Contéstame pues, ¿cuándo morirá el mago del reino?

Luego de un tenso silencio, el mago lo miró y dijo:

-No puedo precisarte la fecha, pero sé que el mago morirá exactamente un día antes que el rey.

Durante unos instantes, el tiempo se congeló. Un murmullo corrió por entre los invitados.

El rey siempre había dicho que no creía en los magos ni en adivinaciones, pero lo cierto es que no se animó a matar al mago. Lo perdonó, sí por conveniencia, pero le perdonó la vida. Lentamente el soberano bajó los brazos y se quedó en silencio... Los pensamientos se agolpaban en su cabeza.

Se dio cuenta de que se había equivocado.

Su odio había sido el peor consejero

-Alteza, te has puesto pálido. ¿Qué te sucede? - preguntó el invitado.

-Me estoy sintiendo mal - contestó el monarca - voy a ir a mi cuarto, te agradezco que

hayas venido. Y con un gesto confuso giró en silencio encaminándose a sus habitaciones...

El mago era astuto, había dado la única respuesta que evitaría su muerte ¿Habría leído su mente? La predicción no podía ser cierta. Pero... ¿Y si lo fuera?... Estaba aturrido... Se le ocurrió que sería trágico que le pasara algo al mago camino a su casa

El rey volvió sobre sus pasos, y dijo en voz alta :

-Mago, eres famoso en el reino por tu sabiduría, te ruego que pases esta noche en el palacio pues debo consultarte por la mañana sobre algunas decisiones reales.

-¡Majestad! Será un gran honor, dijo el invitado con una reverencia.

El rey dio órdenes a sus guardias personales para que acompañaran al mago hasta las habitaciones de huéspedes en el palacio y custodiasen su puerta asegurándose de que nada le pasara...

Esa noche el soberano no pudo conciliar el sueño. Estuvo muy inquieto pensando qué pasaría si al mago le hubiera caído mal la comida, o si se hubiera hecho daño accidentalmente durante la noche, o si, simplemente, le hubiera llegado su hora.

Bien temprano en la mañana el rey golpeó en las habitaciones de su invitado.

Él nunca en su vida había pensado en consultar ninguna de sus decisiones, pero esta vez, en cuánto el mago lo recibió, hizo la pregunta...necesitaba una excusa.

Y el mago, que era un sabio, le dio una respuesta correcta, creativa y justa.

El rey, casi sin escuchar la respuesta, alabó a su huésped por su inteligencia y le pidió que se quedara un día más supuestamente, para "consultarle" otro asunto... (obviamente, el rey sólo quería asegurarse de que nada le pasara). El mago - que gozaba de la libertad que sólo conquistan los iluminados - aceptó.

Desde entonces todos los días, por la mañana o por la tarde, el rey iba hasta las habitaciones del mago para consultarlo y lo comprometía para una nueva consulta al día siguiente.

No pasó mucho tiempo antes de que el rey se diera cuenta de que los consejos de su nuevo asesor eran siempre acertados y terminara, casi sin notarlo, teniéndolos en cuenta en cada una de sus decisiones.

Pasaron los meses y luego los años.

Y como siempre... estar cerca del que sabe vuelve al que no sabe, más sabio.

Así fue: el rey poco a poco se fue volviendo más y más justo. Ya no era despótico ni autoritario. Dejó de necesitar sentirse poderoso, y seguramente por ello dejó de necesitar demostrar su poder.

Empezó a aprender que la humildad también podía tener sus ventajas. Empezó a reinar de una manera más sabia y bondadosa. Y sucedió que su pueblo empezó a quererlo, como nunca lo había querido antes.

El rey ya no iba a ver al mago investigando por su salud, iba realmente para aprender, para compartir una decisión o simplemente para charlar.

El rey y el mago habían llegado a ser excelentes amigos.

Hasta que un día, a más de cuatro años de aquella cena, sin motivo, el rey recordó. Recordó que este hombre, a quien consideraba ahora su mejor amigo, había sido su más odiado enemigo. Recordó aquel plan que alguna vez urdió para matarlo. Y se dio cuenta de que no podía seguir manteniendo este secreto sin sentirse un hipócrita.

El rey tomó coraje y fue hasta la habitación del mago. Golpeó la puerta y apenas entró, le dijo:

-Hermano mío, tengo algo para contarte que me oprime el pecho.

-Dime - dijo el mago - y alivia tu corazón

-Aquella noche, cuando te invité a cenar y te pregunté sobre tu muerte, yo no quería en realidad saber sobre tu futuro, planeaba matarte frente a cualquier cosa que me dijeras, quería que tu muerte inesperada desmitificara tu fama de adivino. Te odiaba porque todos te amaban.... Estoy tan avergonzado...

El rey suspiró profundamente y siguió:

-Aquella noche no me animé a matarte y ahora que somos amigos, y más que amigo, hermanos, me aterra pensar todo lo que hubiera perdido si lo hubiera hecho. Hoy he sentido que no puedo seguir ocultándote mi infamia. Necesité decirte todo esto para que tú me perdones o me desprecies, pero sin ocultamientos.

El mago lo miró y le dijo:

-Has tardado mucho tiempo en poder decírmelo, pero de todas maneras, me alegra que lo hayas hecho, porque esto es lo único que me permitirá decirte que ya lo sabía. Cuando me hiciste la pregunta y acariciaste con la mano el puño de tu espada, fue tan clara tu intención, que no hacía falta ser adivino para darse cuenta de lo que pensabas hacer.

El mago sonrió y puso su mano en el hombro del rey

- Como justa devolución a tu sinceridad, debo decirte que yo también te mentí... Te confieso que inventé esa absurda historia de mi muerte antes de la tuya para darte una lección. Una lección que recién hoy estás en condiciones de aprender, quizás la más importante cosa que yo te haya enseñado: Vamos por el mundo odiando y rechazando

aspectos de los otros y hasta de nosotros mismos que creemos despreciables, amenazantes o inútiles... y sin embargo, si nos damos tiempo, terminamos dándonos cuenta de lo mucho que nos costaría vivir sin aquellas cosas que en un momento rechazamos. Tu muerte, querido amigo, llegará justo, justo el día de tu muerte, y ni un minuto antes. Es importante que sepas que yo estoy viejo, y mi día seguramente se acerca. No hay ninguna razón para pensar que tu partida deba estar atada a la mía. Son nuestras vidas las que se han ligado, no nuestras muertes.

El rey y el mago se abrazaron y festejaron brindando por la confianza que cada uno sentía en esta relación que habían sabido construir juntos.

Cuenta la leyenda... que misteriosamente, esa misma noche... el mago... murió durante el sueño.

El rey se enteró de la mala noticia a la mañana siguiente y se sintió desolado. No estaba angustiado por la idea de su propia muerte, había aprendido del mago a desapegarse hasta de su permanencia en este mundo. Estaba triste por la muerte de su amigo.

Qué coincidencia extraña había hecho que el rey le pudiera contar esto al mago justo la noche anterior a su muerte? Tal vez de alguna manera desconocida el mago había hecho que él pudiera decirle esto para poder quitarle su fantasía de morir un día después. Un último acto de amor para librarlo de sus temores de otros tiempos... Cuentan que el rey se levantó y que con sus propias manos cavó en el jardín, bajo su ventana, una tumba para su amigo, el mago. Enterró allí su cuerpo y el resto del día se quedó al lado del montículo de tierra, llorando como sólo se llora ante la pérdida de los seres más queridos.

Y recién entrada la noche, el rey volvió a su habitación.

Cuenta la leyenda... que esa misma noche... veinticuatro horas después de la muerte del mago, el rey murió en su lecho mientras dormía... quizás de casualidad... quizás de dolor... quizás para confirmar la última enseñanza de su maestro.

FIN

#### BAILA COMO SI NADIE TE ESTUVIERA VIENDO.

Nos convencemos a nosotros mismos de que la vida será mejor después....Después de terminar la carrera, después de conseguir trabajo, después de casarnos, después de tener un hijo, y entonces después de tener otro.

Luego nos sentimos frustrados porque nuestros hijos no son lo suficientemente grandes, y pensamos que seremos más felices cuando crezcan y dejen de ser niños, después nos desesperamos porque son adolescentes, difíciles de tratar.

Pensamos: seremos más felices cuando salgan de esa etapa.

Luego decidimos que nuestra vida será completa cuando a nuestro esposo o esposa le vaya mejor, cuando tengamos un mejor coche, cuando nos podamos ir de vacaciones, cuando

consigamos el ascenso, cuando nos retiremos.

La verdad es que . NO HAY MEJOR MOMENTO PARA SER FELIZ QUE AHORA MISMO.

Si no es ahora, ¿cuándo? La vida siempre estará llena de luegos, de retos.  
Es mejor admitirlo y decidir ser felices ahora de todas formas

No hay un luego, ni un camino para la felicidad, la felicidad es el camino es AHORA.  
ATESORA CADA MOMENTO QUE VIVES, y atesóralo más porque lo compartiste con alguien especial; tan especial que lo llevas en tu corazón y recuerda que EL TIEMPO NO ESPERA POR NADIE.

Así que deja de esperar hasta que termines la Universidad, hasta que te enamores, hasta que encuentres trabajo, hasta que te cases, hasta que tengas hijos, hasta que se vayan de casa, hasta que te divorcies, hasta que pierdas esos diez kilos, hasta el viernes por la noche o hasta el domingo por la mañana; hasta la primavera, el verano, el otoño o el invierno, o hasta que te mueras, para decidir que no hay mejor momento que justamente ESTE, PARA SER FELIZ .....

LA FELICIDAD ES UN TRAYECTO, NO UN DESTINO.  
TRABAJA COMO SI NO NECESITARAS DINERO,... AMA COMO SI NUNCA TE HUBIERAN HERIDO, Y BAILA ..... COMO SI NADIE TE ESTUVIERA VIENDO

### NO TENGAS MIEDO

No tengas miedo de estar solo, de mirarte interiormente y de encontrarte en tu silencio.  
Ten miedo, de ser un solitario, aislado de tus hermanos, desconfiado, sin amigos y sin comunicación.

Nunca temas decir la verdad, o expresar con claridad lo que sientes y afirmar aquello que has visto o has oído.  
Teme más bien, engañarte a ti mismo, auto convencerte de la mentira o colocar máscaras en tu rostro.

Sé tu mismo en donde estés, aceptando a los otros como son. Vive con intensidad y dinamismo.

Rompe tus murallas y levántate; y la vida será para ti un canto, y cada día será una fiesta.

### TAREANO. 3

¿Me gustaron las reflexiones?

Por qué me gustaron?

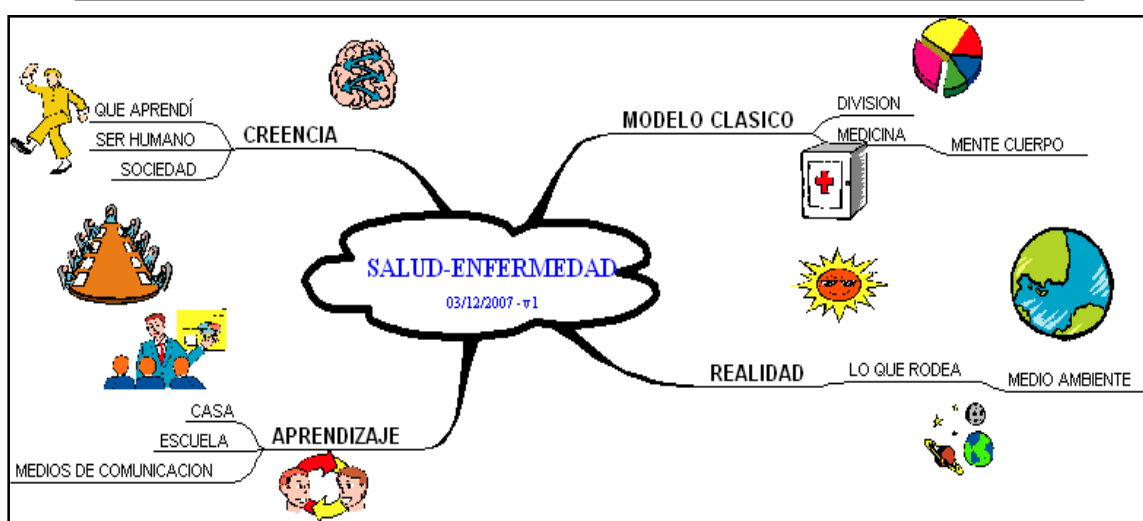
¿Cuál es la canción que más me gusto?

## CUARTA SESIÓN

FECHA: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

METAS:



**TAREA NO. 4**

**¿Me gustó la película porque?**

**¿Qué pienso acerca de la autocuración?**

**¿Yo tengo la posibilidad de auto curarme, porqué?**

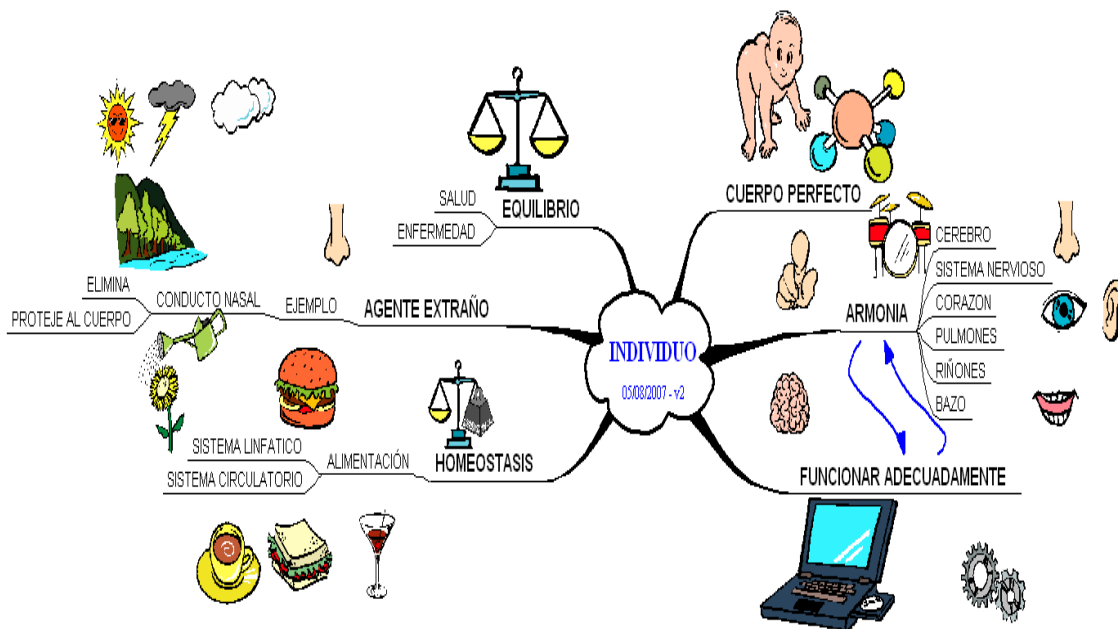
**QUINTA SESIÓN**



FECHA: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

**METAS:**



**TAREA**

**NOMBRE DEL LIBRO:** \_\_\_\_\_

*¿Que fue lo que más me llamo la atención?*

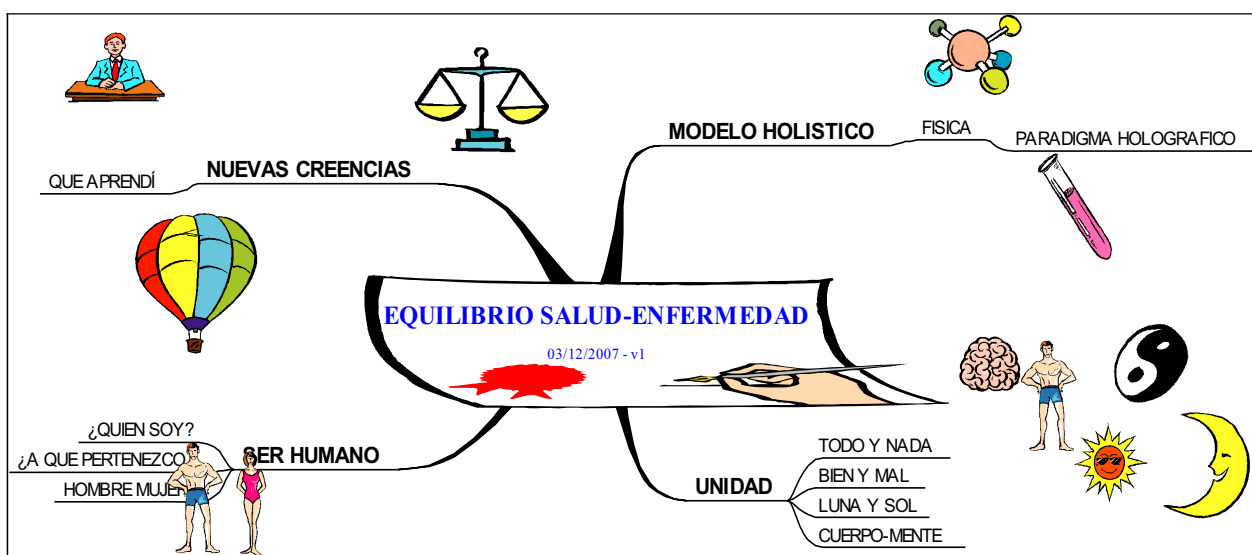
*¿Cuál es el aprendizaje más importante que obtuve de la lectura del libro?*

**SEXTA SESIÓN**

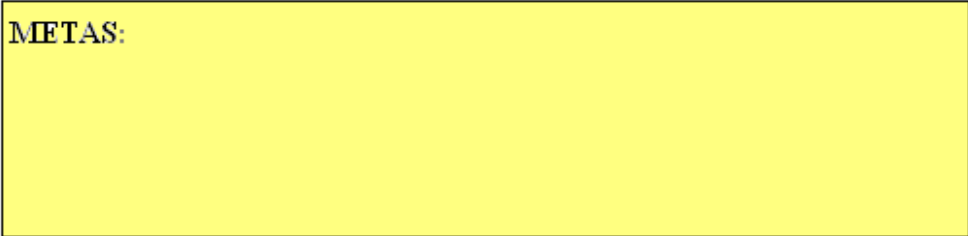
FECHA: \_\_\_\_\_

NOMBRE: \_\_\_\_\_

METAS:



## SEPTIMA SESIÓN

FECHA: _____
NOMBRE: _____
<b>METAS:</b> 

**POSTEST**



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA

TALLER PARA LLEGAR AL ESTADO DESEADO DE  
EQUILIBRIO DE SALUD-ENFERMEDAD DE LA MUJER QUE PADECE  
CÁNCER CERVICOUTERINO

POR: GODOY MONROY MARIANA, JIMENEZ RIVERA CLAUDIA IVETH  
POSTEST.

HOJA DE REGISTRO

Nombre: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Domicilio: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Estado civil: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_ ¿Cuántos hijos tiene?: \_\_\_\_\_

¿Cuántas personas viven con usted?: \_\_\_\_\_

Por favor responda a las preguntas siguientes:

1. Subraye cualquiera de las conductas que se apliquen a usted en este momento

Indiferencia

Abatimiento

Resignación

Miedo

Felicidad

Lucha

Otro: \_\_\_\_\_

2. Subraye cualquiera de las conductas que se apliquen a usted en su vida cotidiana

Indiferencia

Abatimiento

Resignación

Miedo

Felicidad

Lucha

Otro: \_\_\_\_\_

3. ¿Considera que puede cambiar su condición de salud actual?

Si

No

Porque: \_\_\_\_\_

4. Indique si existe alguna habilidad de la cual se sienta orgullosa

Si

No

¿Cuál? \_\_\_\_\_

5. ¿Qué es lo que le gusta hacer más? \_\_\_\_\_

6. ¿Qué es lo que le gusta hacer menos? \_\_\_\_\_

7. ¿Qué le gustaría comenzar hacer ahora y que no haya hecho antes? \_\_\_\_\_

8. ¿Qué le gustaría dejar de hacer? \_\_\_\_\_
9. ¿Practica actividades relajantes o satisfactorias para usted? \_\_\_\_\_
10. ¿Cuáles son? \_\_\_\_\_
11. ¿Practicó alguna vez actividades satisfactorias para usted? \_\_\_\_\_
12. ¿cuales son? \_\_\_\_\_
13. Subraye de la siguiente lista los sentimientos que se apliquen frecuentemente a usted.

- |              |                |                 |
|--------------|----------------|-----------------|
| 5. Enojo     | 5. Temor       | 9. Aburrimiento |
| 6. Fastidio  | 6. Terror      | 10. Alegría     |
| 7. Depresión | 7. Felicidad   |                 |
| 8. Ansiedad  | 8. Infelicidad |                 |

11. otros:

14. Enliste cinco cosas que considera lo más desagradable en los últimos cinco años

1- _____	4- _____
2- _____	5- _____
3- _____	

15. Enliste cinco cosas que considera que son sus alegrías principales en la vida

1- _____	4- _____
2- _____	5- _____
3- _____	

16. ¿Que sentimientos le gustaría experimentar más a menudo? \_\_\_\_\_
17. ¿Qué sentimientos le gustaría experimentar menos a menudo? \_\_\_\_\_
18. ¿Identifica algún evento dramático en su vida en los últimos cinco años? ¿si, no cual? \_\_\_\_\_
19. ¿Qué sentimientos negativos ha experimentado recientemente? \_\_\_\_\_
20. ¿Qué sentimientos positivos ha experimentado recientemente? \_\_\_\_\_
21. ¿Cuándo es más probable que pierda el control de sus sentimientos? \_\_\_\_\_
22. ¿Describa cualquier situación que la haga sentir en calma y relajada? \_\_\_\_\_

POR FAVOR COMPLETE LAS SIGUIENTES FRASES

23. Si pudiera decir cómo se siente ahora, diría \_\_\_\_\_
24. Cuando está feliz experimenta sensaciones como \_\_\_\_\_
25. Una de las cosas por las que se siente orgullosa es \_\_\_\_\_
26. Una de las cosas por las que se siente culpable es \_\_\_\_\_
27. Se siente de lo más feliz cuando \_\_\_\_\_
28. Una de las cosas que más triste le pone es \_\_\_\_\_

29. ¿Cómo cree que es su estado emocional? \_\_\_\_\_
30. ¿Cómo cree que se encuentra su salud? \_\_\_\_\_
31. Lo que tendría que pasar para sentirse completamente feliz es \_\_\_\_\_
32. Qué cree que sea el cáncer \_\_\_\_\_
33. El médico le ha dicho que \_\_\_\_\_
34. Usted considera que \_\_\_\_\_
35. Cuando cierra los ojos se mira a si misma como \_\_\_\_\_
36. Lo que cree que le haría sentir mejor físicamente es \_\_\_\_\_
37. Cree que su enfermedad le hizo darse cuenta de \_\_\_\_\_
38. Esta experiencia le enseñó que \_\_\_\_\_
39. Cuando observa a alguien con un diagnóstico como el suyo piensa \_\_\_\_\_

POR FAVOR RESPONDA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

40. ¿Qué significa para usted estar sana? \_\_\_\_\_
41. ¿Cómo definiría estar sana? \_\_\_\_\_
42. ¿Qué sensación le produce estar sana? \_\_\_\_\_
43. ¿Qué es capaz usted de hacer para estar sana? \_\_\_\_\_
44. ¿Cómo sabe cuando está sana? \_\_\_\_\_

RECUERDE ALGUNA OCASIÓN EN LA QUE SE SINTIÓ REALMENTE SANA. TENIENDO ESO PRESENTE, TÓMESE EL TIEMPO NECESARIO PARA PENSAR EN ESTAS PREGUNTAS:

- a) ¿Dónde estaba usted? \_\_\_\_\_
- b) ¿Qué personas la rodeaban en esa ocasión? \_\_\_\_\_
- c) ¿Cómo era el lugar en el que estaba? \_\_\_\_\_
- d) ¿Qué época del año era? \_\_\_\_\_
- e) ¿Hay algún momento concreto del día en que se siente sana de verdad? \_\_\_\_\_
- f) ¿Qué relaciones eran importantes para usted, en esa época? \_\_\_\_\_

- g) ¿Qué hacía usted? \_\_\_\_\_
- h) ¿Qué habilidades tenía usted entonces? \_\_\_\_\_
- i) ¿De qué se sentía capaz? \_\_\_\_\_
- j) ¿Cuál era la calidad de sus pensamientos? \_\_\_\_\_
- k) ¿Qué opinaba usted de su salud? \_\_\_\_\_
- l) ¿Era un estado natural el estar sana? \_\_\_\_\_
- m) ¿Era fácil o difícil de conseguir? \_\_\_\_\_
- n) ¿Qué significaba para usted estar sana? \_\_\_\_\_
- o) ¿Qué importancia tenía para usted estar sana? \_\_\_\_\_
- p) ¿Qué podría haberle impedido estar sana? \_\_\_\_\_
- q) ¿Cómo es ser una persona sana? \_\_\_\_\_
- r) ¿Cuál es su misión en la vida? \_\_\_\_\_
- s) ¿Cómo le ayuda a alcanzar esa misión el hecho de estar sana? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- t) ¿Cómo proyecta el hecho de estar sana? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

