

**Cómo reconstruir un proyecto de vida a partir del autoconocimiento y la sanación de
heridas emocionales**

Johanna Astrid Falla Castañeda

Asesor

David Salazar Mesa

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Programa de Psicología

2024

Dedicatoria

Este trabajo monográfico se lo quiero dedicar a mis cuatro hijos: Juan, María, Sara y el Angelito que está en el cielo cuidándonos; a mi padre, que también está en el cielo; a mi madre y hermanos; y a mi esposo, cuyo amor por él, por nuestros hijos y por mí, me ha llevado a seguir este camino de autodescubrimiento y sanación emocional. A mi cuñada, también en el cielo; a mis suegros; y a todas las personas que han acompañado mi vida.

Sobre todo, dedico todo mi trabajo y esfuerzo a Dios: Padre, Hijo y Espíritu Santo, que es la Sagrada Familia que siempre me sostiene en las crisis de la vida y bajo la protección de la Santa Virgen María y San José, porque ellos significan el amor y los valores humanos y es a lo que deseo servir con mi trabajo, para la salvación de las almas, la sanación de las personas y que redunde en familias fuertes y felices.

Agradecimientos

Siempre agradezco a Dios, primero, por la vida y la oportunidad de comenzar y terminar este trabajo de grado, que continuamente se puede mejorar y ampliar de muchas maneras para ayudar a otros.

A la UNAD, por su enseñanza y apoyo; a mis docentes y compañeros, especialmente a mi director de trabajo de grado, el Maestro en Psicología David Salazar, quien, con su paciencia y guía, hizo que mi voluntad se mantuviera con ánimo para terminar esta propuesta.

A mi director espiritual, el Padre Jhon Jairo Valencia, así como a otros sacerdotes que me acompañaron antes que él y ya partieron a la casa del Señor como el Padre Hugo Martínez, por su guía y orientación en mi vida.

Igualmente, agradezco a todos aquellos profesionales de la salud física, mental y espiritual, como los psicólogos que me atendieron en mis crisis y que me guiaron para poder ser resiliente y salir a delante en mis proyectos, a pesar de la adversidad que esté viviendo, encontrando el sentido de mi vida. Sobre todo, agradezco al Dr. Armando Duarte, psicólogo familiar mexicano, y a las personas que, con paciencia, me escucharon y guiaron en este caminar, facilitándome herramientas valiosas como la especialista en desarrollo personal y familiar, Silvia Pérez.

A todos, gracias, sin ellos este trabajo no habría sido una realidad.

Resumen

Muchas personas buscan ayuda de un profesional en salud mental a raíz de una crisis que ha truncado su proyecto de vida, como si su vida ya no tuviera sentido. La raíz de estos sentimientos está en la falta de autoconocimiento y en no haber sanado heridas emocionales que se encuentran de manera inconsciente. Si las personas realizan estos procesos de manera consciente y logran comprender su forma de sentir, pensar y actuar, pueden modificarlos para su propio beneficio y el de quienes les rodean, mejorando así sus relaciones con los demás y consigo mismas, y promoviendo una autoestima más sana (Benziger, 2013; Rojas, 2018; Frankl, 2022).

Reconstruir un proyecto de vida a partir del autoconocimiento y la sanación de heridas emocionales no solo permite superar crisis, sino que transforma estas en peldaños para el crecimiento personal. Desde el enfoque biopsicosocial, esta monografía ofrece un mapa de viaje mediante el cual el lector podrá tomar conciencia de las heridas emocionales que puede tener y de cómo iniciar procesos de sanación. Aprenderá aspectos que puede considerar para describir su personalidad y tomar decisiones más acertadas y acordes a su esencia, además de organizarse adecuadamente para adoptar hábitos saludables, lo que le proporcionará una vida más consciente y feliz, con una salud integral en sus relaciones, mente y cuerpo.

El lector tendrá la oportunidad de reescribir su proyecto de vida paso a paso, con bases sólidas y concretas que le permitirán continuar su camino, habiendo ganado de las experiencias vividas una fortaleza emocional que le ayudará a afrontar los desafíos que la vida le depare. Se invita al lector a disfrutar de este viaje de redescubrimiento interior y resiliencia.

Palabras claves: Biopsicosocial, crisis, emociones, salud, resiliencia.

Abstract

Many people seek help from a mental health professional as a result of a crisis that has truncated their life project, as if their life no longer had meaning. The root of these feelings lies in a lack of self-knowledge and in not having healed unconscious emotional wounds. If people carry out these processes consciously and manage to understand their way of feeling, thinking and acting, they can modify them for their own benefit and that of those around them, thus improving their relationships with others and with themselves, and promoting a healthier self-esteem (Benziger, 2013; Rojas, 2018; Frankl, 2022).

Rebuilding a life project based on self-knowledge and the healing of emotional wounds not only allows overcoming crises, but also transforms them into stepping stones for personal growth. From a biopsychosocial approach, this monograph offers a journey map through which the reader can become aware of the emotional wounds he or she may have and how to initiate healing processes. You will learn aspects that you can consider to describe your personality and make decisions that are more accurate and in accordance with your essence, in addition to organizing yourself properly to adopt healthy habits, which will provide you with a more conscious and happy life, with an integral health in your relationships, mind and body.

The reader will have the opportunity to rewrite his life project step by step, with solid and concrete foundations that will allow him to continue on his path, having gained from the experiences lived an emotional strength that will help him to face the challenges that life will bring him. The reader is invited to enjoy this journey of inner rediscovery and resilience.

Key words: Biopsychosocial, crisis, emotions, health, resilience.

Tabla de Contenido

Introducción	11
Justificación	13
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos	15
Metodología	16
Planteamiento del Problema	18
Proyecte su Vida Hacia su Mejor Versión.....	20
Enfoque Bio-Psico-Social.....	22
¿Sus Hábitos son Saludables? Evalúe su Dimensión Biológica o su Salud Física.....	24
Higiene del Sueño.....	24
Sana Alimentación.....	25
Ejercicio Físico.....	27
Administración del Tiempo	28
Administración del Dinero	29
Conclusión - Cómo Influye la Salud Física a la Salud Mental.....	30
¿Vive de Acuerdo con su Esencia? Evalúe su Dimensión Psicológica o su Salud Mental	32
Procesos Psicológicos Básicos	32
Sensación	33
Percepción.....	33
Atención.....	34
Memoria.....	35

Procesos Psicológicos Superiores.....	35
Lenguaje.....	36
Pensamiento.....	36
Emoción vs Sentimiento.....	42
Personalidad.....	44
Carácter.....	44
Temperamento.....	45
Pruebas para Determinar la Personalidad.....	46
Estilo de Pensamiento.....	47
Cómo Manejar las Dificultades Naturales de su Estilo de Pensamiento.....	50
Diferencia entre Talento, Habilidad y Competencia, y su Combinación.....	52
¿Qué pasa si no se vive acorde a su esencia?.....	56
Nivel de Alerta.....	57
¿Está Sano Emocionalmente? Evalúe su Dimensión Social o Salud en las Relaciones.....	60
Crisis Emocionales.....	60
Heridas Afectivas y Traumas Psicológicos que Pueden Dejar las Crisis.....	63
Terapias para Sanar Trastornos Emocionales.....	67
Psiconeuroinmunología y Manejo de Emociones.....	69
Supere las Heridas Emocionales del Pasado.....	72
El Rechazo y la Máscara de la Retirada o Huida.....	73
El Abandono y la Máscara de la Dependencia.....	73
La humillación y la Máscara del Masoquista.....	74
La Traición y la Máscara del Controlador.....	74

La Injusticia y la Máscara del Rígido	75
Otras Heridas Emocionales.....	75
Viaje a Través de su Historia de Vida	76
Confianza vs Desconfianza.....	78
Autonomía vs Duda y Vergüenza.....	79
Iniciativa vs Culpa Tóxica	80
Laboriosidad vs Inferioridad.....	81
Identidad vs Confusión de Rol.....	82
Intimidad vs Aislamiento.....	83
Generatividad vs Estancamiento.....	84
Integridad vs Desesperación	85
Sanación de Heridas Emocionales – Evalúe sus Relaciones	86
Evaluación de la Relación Consigo Mismo.....	86
Evalúe la Relación que Tiene con Otras Personas.....	89
Evalúe sus Relaciones Transpersonales.....	90
Cómo Influyen las Relaciones Interpersonales y Transpersonales en la Salud Mental	91
Camino de Sanación Emocional.....	91
¿Qué Aprendizajes Tiene de sus Crisis? Reconstruya su Proyecto de Vida.....	94
Su Esencia, Su Flow	94
Encuentre su Propósito de Vida.....	95
¿Cuál es su Sentido de Vida?	96
Toma de Decisiones.....	97
Visión, Metas, Objetivos y Tareas.....	98

Proyecto de Vida Personal.....	99
Dimensión Biológica o Salud Física.....	99
Dimensión Psicológica o Salud Mental	99
Dimensión Social o Salud en las Relaciones	100
Proyecto de Vida Familiar	100
Proyecto de Vida Laboral	101
Círculo de Calidad	103
La Mejor Versión de Sí Mismo: Autoconocimiento, Salud Emocional y Voluntad	104
Resultados.....	105
Conclusiones.....	108
Referencias.....	110
Apéndices.....	124

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Rueda de las Emociones</i>	124
Apéndice B <i>Los Trabajos Extremos</i>	125
Apéndice C <i>Ruta de Atención para víctimas de Violencia</i>	126
Apéndice D <i>Cuadro Herida del Rechazo</i>	127
Apéndice E <i>Cuadro Herida del Abandono</i>	128
Apéndice F <i>Cuadro Herida de la Humillación</i>	129
Apéndice G <i>Cuadro Herida de la Traición</i>	130
Apéndice H <i>Cuadro de la Herida de la Injusticia</i>	131
Apéndice I <i>Las Ocho Etapas de la Vida</i>	133
Apéndice J <i>Lienzo IKIGAI</i>	134
Apéndice K <i>Modelo Canvas</i>	135
Apéndice L <i>Matriz DAFO</i>	136

Introducción

La vida está marcada por crisis, tanto esperadas como inesperadas, que pueden convertirse en oportunidades para el crecimiento personal o, en su defecto, dejar heridas emocionales que dificultan el cumplimiento del propósito vital. Esta monografía ofrece herramientas para afrontar estas crisis y desarrollar la resiliencia, centrando su enfoque en la importancia del autoconocimiento y la sanación emocional.

El objetivo principal es detallar cómo construir un proyecto de vida a través de estas herramientas, sustentadas en un enfoque biopsicosocial y fundamentadas en la obra de profesionales de la salud mental. Erik Erikson (1964, citado en Linn et al., 2004) señala que las crisis del desarrollo humano pueden generar virtudes como la esperanza o la sabiduría si se superan adecuadamente. Por el contrario, si no se manejan bien, pueden dar lugar a rasgos de personalidad negativos.

Las crisis pueden ser circunstanciales, como accidentes o pérdidas, que a menudo dejan secuelas emocionales. Estas heridas, si no se atienden, pueden producir comportamientos disfuncionales (Rojas, 2018). La sanación emocional se vuelve esencial, ya que una crisis bien gestionada puede resultar en fortalezas en lugar de secuelas. Rojas (2018) afirma que “el hombre necesita herramientas para superar las heridas y los traumas del pasado” (p. 26), lo que permite desarrollar una personalidad resiliente.

Se enfatiza la necesidad de proyectar la vida para establecer metas claras y enfrentar posibles obstáculos. La Defensa Civil de Colombia (2020) advierte que “es mejor estar preparados... a que ocurra algo para lo cual, nunca estuvimos preparados” (p.1). Así, la monografía ofrece un enfoque estructurado con retos prácticos que guiarán al lector en la reconstrucción de su proyecto de vida.

Desde el enfoque bio-psico-social se sugieren tres dimensiones a evaluar:

Dimensión Biológica: analiza hábitos de salud física y su relación con el bienestar mental.

Dimensión Psicológica: fomenta el autoconocimiento y el reconocimiento de talentos, estilos de pensamiento y emociones.

Dimensión Social: se enfoca en las relaciones interpersonales y la sanación de heridas emocionales, así como en la gestión de crisis emocionales y traumas.

El lector podrá utilizar esta información para comprender su autoesquema actual y cómo transformarlo. La monografía culmina con un ejercicio práctico donde se anima a los lectores a replantear su proyecto de vida, establecer metas específicas y adoptar hábitos que favorezcan un crecimiento continuo. Así, se busca que cada individuo pueda convertirse en su mejor versión, tomando decisiones informadas y alineadas con su esencia y propósito vital.

Justificación

Es de vital importancia el autoconocimiento y la sanación emocional para desarrollar proyectos de vida efectivos y satisfactorios (Benziger, 2013; Rojas, 2018; Frankl, 2022).

Muchas personas inician sus proyectos sin un entendimiento profundo de sí mismas y con heridas emocionales que pueden generar crisis y estancamiento. Estas heridas pueden derivar en problemas de salud física y mental como el estrés, la depresión y la ansiedad, así como afectar negativamente las relaciones interpersonales y peor aún, las personas pueden perder el sentido de vida y llegar al suicidio (Puig, 2019).

Para superar estas dificultades, es fundamental explorar las raíces de los problemas, que suelen estar vinculadas a la falta de autoconocimiento y a traumas no resueltos (Rojas, 2018). La gestión emocional se convierte en un proceso de autoanálisis, donde las personas deben evaluar sus reacciones y comprender la raíz de sus emociones.

Para sanar, se necesita trabajar en dimensiones biológicas, psicológicas y sociales. La creación de un ambiente de apoyo es crucial para el proceso de sanación, ya que el perdón y la resiliencia son esenciales para avanzar y no permitir que el pasado afecte el presente (Cyrułnik, 2016).

Es necesario reconocer y sanar las heridas emocionales, que a menudo se manifiestan a través de reacciones desproporcionadas ante ciertas situaciones (Rojas, 2021). Cuando las heridas emocionales pueden ser comprendidas, comienzan los procesos de sanación y libertad, necesarios para fortalecer la autoestima y encontrar el sentido de vida.

A sí mismo, el reconocer y fortalecer talentos, habilidades y competencias, promueven el desarrollo personal y la búsqueda de una mejor versión de uno mismo. Herramientas científicas,

como las pruebas de Benziger (2013), ayudan en este proceso de autoconocimiento y reconocimiento de potenciales.

El estado de *flow*, definido por Csikszentmihalyi (2000), se alcanza cuando las actividades se alinean con los talentos naturales, lo que resulta en una mayor felicidad y productividad.

Por tanto, el autoconocimiento y la sanación de heridas emocionales, es vital para construir un proyecto de vida sólido y saludable. La capacidad de reinterpretar experiencias pasadas y vivir en el presente es clave para un futuro esperanzador y una vida plena (Linn et al., 2004).

Objetivos

Objetivo General

Proveer herramientas que faciliten la reconstrucción de los proyectos de vida después de las crisis, desde un enfoque bio-psico-social, a partir del autoconocimiento y la sanación de heridas emocionales.

Objetivos Específicos

Recopilar información validada y científicamente confiable sobre herramientas bio-psico-sociales para la reconstrucción de un proyecto de vida.

Fortalecer el autoconocimiento para tomar mejores decisiones, de acuerdo con la esencia personal, la adecuada gestión emocional y la resiliencia.

Elaborar un mapa de viaje interior en el que el lector pueda evaluarse, analizarse y comprenderse, con el fin de mejorar la manera de actuar, pensar y sentir, y así ser quien realmente quiere ser en el aquí y ahora, con un sentido de vida.

Metodología

Esta monografía comenzó a trabajarse desde enero de 2023, recopilando documentos con información validada y científicamente confiable, así como reflexiones basadas en la experiencia y el conocimiento de profesionales expertos en psicología, psiquiatría y educación. Esto incluyó la lectura de artículos, libros, monografías y la escucha atenta de videos, para analizar y presentar conclusiones argumentadas sobre las herramientas desde el enfoque biopsicosocial que contribuyen a construir un proyecto de vida, desde la salud mental en la sanación de heridas emocionales y el autoconocimiento, para organizarlas y enfocarlas hacia los objetivos que la persona se proponga.

Se comenzó a organizar y a escribir con el acompañamiento docente del director de trabajo de grado en el primer período académico de 2024 y se finalizó el mismo año.

“La revisión bibliográfica es extremadamente importante para la comunidad científica, porque representa un resumen de lo que ya ha sido investigado y analizado, requiriendo solo de una mirada más profunda a los puntos que aún no han sido investigados” (Pojeta Académico, 2019, citado en Pinheiro et al., 2023).

Para organizar los temas que se presentan en esta monografía, lo primero que se elaboró fue un mapa conceptual provisional y, a partir de él, se organizó una matriz de contenido de la monografía.

Para la técnica de recolección de información se usaron palabras clave como los títulos de la monografía. Para la realización del estudio, se llevó a cabo una búsqueda de antecedentes en bases de datos de bibliotecas de universidades reconocidas a nivel nacional e internacional, como la UNAD y otras bases como Google Académico, Scielo, Dialnet, Redalyc, entre otros.

Los criterios de inclusión para los artículos fueron: artículos científicos publicados en los últimos 10 años (2014 a 2024) o que su contenido sea muy relevante y no se haya encontrado en otros artículos. Se escogieron finalmente 90 artículos de más de 100 autores diferentes, escritos en español o traducidos al español, con contenido relevante para cada uno de los temas propuestos.

Finalmente, se organizó la información analizada dentro del documento, colocando, a medida que se citaba, la referencia correspondiente, además de relacionar la tabla de contenido y los apéndices, con su respectiva lista.

El orden para la redacción de esta monografía fue: tabla de contenido, palabras clave, justificación y objetivos, seguido de la introducción y luego el contenido, para terminar con conclusiones, resumen, dedicatoria y agradecimientos.

Planteamiento del Problema

Los estudios neurofisiológicos y médicos son fundamentales para promover cambios de estilo de vida al permitir una comprensión profunda de cómo nuestras formas de sentir, pensar y actuar afectan nuestra salud física, emocional y social. Implementar hábitos saludables y sanar emocionalmente contribuye a una vida plena y al desarrollo de proyectos de vida exitosos, fomentando así paz y felicidad en nuestras relaciones y comunidades.

No obstante, es común que crisis personales frenen estos proyectos, ya que muchas personas carecen de un autoconocimiento profundo y no han sanado sus heridas emocionales. Por ejemplo, investigaciones indican que el 80% de las personas no utilizan sus fortalezas naturales, lo que lleva a un deterioro en su salud mental y relaciones (Benziger, 2013).

Las estadísticas sobre divorcios en EE. UU. y Colombia también reflejan la falta de habilidades para superar crisis emocionales (Linn et al., 2004; Umaña, 2023). En el ámbito empresarial, el 75% de los emprendimientos en Colombia cierran antes de dos años, destacando la influencia de rasgos psicológicos en el éxito (Ferrin, 2021). Además, la salud mental se ha vuelto una preocupación crítica, con un aumento del suicidio en el país, lo que evidencia una pérdida de esperanza (Min salud, 2023).

La depresión y la ansiedad, como menciona la doctora Rojas (2018), son reflejos de una desatención al pasado y al futuro. Para contrarrestar estas situaciones, es esencial dedicar tiempo al autoconocimiento y la sanación emocional. Al comprender nuestras emociones y reconocer heridas pasadas, podemos gestionar mejor las crisis, evitando el deterioro en nuestra salud mental y física. La obra de Benziger (2013) sugiere que el uso adecuado de nuestros talentos puede reducir el estrés y fomentar una vida más alineada con nuestra esencia.

El proceso de sanación implica también un análisis de la historia de vida y la identificación de crisis emocionales no resueltas, siguiendo la teoría de Erik Erikson (1964, citado en Linn et al., 2004). Este enfoque permite integrar experiencias pasadas para mejorar las relaciones interpersonales y resolver conflictos internos.

Así, es crucial reconstruir proyectos de vida desde un lugar de autoconocimiento y sanación emocional, reconociendo fortalezas y talentos para vivir plenamente y con propósito. En resumen, el viaje hacia el autoconocimiento y la sanación emocional es vital para superar las crisis y alcanzar una vida equilibrada y significativa.

Proyecte su Vida Hacia su Mejor Versión

“Tú eres el resultado de tus decisiones” (Rojas, 2018, p. 218).

En este momento, el lector comenzará un camino hacia su Mejor Versión (MV).

Para ello, su maleta de viaje tendrá en cuenta sus Conocimientos (C), su Voluntad (V), su Proyecto de Vida (PV) y luego sumará todo y lo multiplicará por su Pasión (P): $(C + V + PV) \times P = MV$ (“Conocimientos + Voluntad + Proyecto de Vida” (Rojas, 2018, p. 218)).

Es indispensable reconocer que, si no se cuenta con un *proyecto de vida*, uno no sabe hacia dónde va, es esclavo de lo inmediato y solo se buscará la gratificación instantánea.

Los *conocimientos* permiten hacer las cosas de la mejor manera, evitando cometer los mismos errores que otros ya han superado; es decir, que los conocimientos previos permiten avanzar hacia otros y mejores caminos.

La *voluntad* debe ser inquebrantable para alcanzar los objetivos que la persona se proponga.

La *pasión* es la fuerza, la energía, la vitalidad que se necesita para liderar la propia vida, ser luz para otros y arrastrar con el ejemplo.

Un proyecto de vida puede estancarse debido a las crisis, si se permite, o las crisis pueden ser los peldaños para crecer y ser mejor. Por tanto, se reconstruirá el PV cuantas veces sea necesario, si se quiere disfrutar la vida al máximo y ser feliz a pesar de las dificultades que siempre se presentan. Por ello, es necesario decidirse a vivir y vivir intensamente.

Lo primero que hay que hacer es conocerse a sí mismo. “Conocerse es el inicio de la superación” (Rojas, 2018, p. 215).

En este autoconocimiento, se podrá mirar hacia el pasado para sanar las heridas emocionales que se puedan tener, para comprenderse y aceptarse a sí mismo. Se reconocerán las

fortalezas que se tienen, se valorarán las oportunidades que se presenten y se sabrá manejar con acierto las debilidades y amenazas.

Con el objetivo de que el lector tenga un mapa de viaje argumentado para mejorar su proyecto de vida y reconstruirlo si es necesario, se abordará el enfoque biopsicosocial para trabajar en estas tres dimensiones del ser humano.

Enfoque Bio-Psico-Social

Esta monografía se enfoca en el modelo bio-psico-social, que considera al ser humano como un ente integral, donde cuerpo, mente y contexto social interactúan constantemente. Según Apreada (2010), este modelo no solo ve al individuo como una unidad mente-cuerpo, sino también como parte de un entorno sociocultural y personal. Borrell-Carrió et al. (2006) destacan que este enfoque permite entender el sufrimiento y la enfermedad desde múltiples niveles, favoreciendo una relación participativa entre el paciente y el profesional de la salud.

Los pilares del modelo incluyen la autoconciencia, la confianza, la curiosidad empática y la comunicación efectiva, promoviendo así un diálogo que atiende las necesidades del paciente. Engel, fundador del modelo, propone una visión holística que reconoce que las interacciones entre las diversas partes del sistema humano tienen efectos significativos en la salud (Borrell-Carrió et al., 2006). Este enfoque cuestiona la visión tradicional de la biomedicina, sugiriendo que la enfermedad resulta de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales.

La relación entre el profesional de la salud y el paciente influye en los resultados, donde la empatía y la comprensión son fundamentales. El paciente debe ser visto como protagonista en su proceso de sanación, empoderándose y reconociendo su propia historia.

El modelo aborda las dimensiones biológica, psicológica y social. En la dimensión biológica, se analizan hábitos saludables y su impacto en la salud integral, incluyendo aspectos como la higiene del sueño, la alimentación y el ejercicio. En la dimensión psicológica, se examinan procesos como la memoria, las emociones y la autoconciencia, resaltando la importancia de las relaciones intrapersonales y su desarrollo a lo largo de la vida.

La dimensión social es crucial para identificar crisis emocionales no superadas y buscar apoyo profesional. En esta sección, se discuten los autoesquemas de la relación intrapersonal y

las relaciones interpersonales, así como la psicología transpersonal, que explora las interacciones entre la psique y la espiritualidad (Araya, 2015).

Finalmente, se ofrecen herramientas para la sanación emocional que ayudan a las personas a identificar sus estilos de pensamiento y potencial, promoviendo el desarrollo personal. Este enfoque integral permite que cada individuo pueda superar crisis emocionales, escribir su nuevo proyecto de vida y alcanzar su mejor versión, a pesar de los desafíos.

¿Sus Hábitos son Saludables? Evalúe su Dimensión Biológica o su Salud Física

En la dimensión biológica del enfoque bio-psico-social, se aborda lo que afecta físicamente al ser humano y a su cuerpo. Este cuerpo, que permite la sensibilidad física hacia los demás, es esencial para su existencia. Un buen estado de bienestar físico contribuye a la salud mental y social del individuo. Para mantener un cuerpo sano, es fundamental cuidar aspectos como el sueño, la nutrición y la actividad física. Además, es importante entender que el ser humano es un ente temporal y espacial, lo que implica que cuenta con un tiempo y un espacio limitados para su existencia. Así como gestiona otros recursos, como el dinero, también debe administrar su salud para garantizar su subsistencia y calidad de vida. Por ello, se explorarán estos temas en este apartado.

Higiene del Sueño

“El sueño es clave para tener una buena salud” (Rojas, 2024, p. 213). Durante el sueño, el cuerpo experimenta cambios bioquímicos esenciales para su funcionamiento. Este ciclo está regido por el ritmo circadiano, que se ve alterado por la luz artificial y el uso excesivo de pantallas. Según Rojas (2024), el 80% de las personas en grandes ciudades sufren de insomnio crónico, lo que conlleva problemas físicos y psicológicos, como hiperactividad en niños y agotamiento en adultos.

El Dr. Javier Álbares (2023, citado en Rojas, 2024) describe dos fases del sueño: la fase no REM, que incluye etapas de sueño ligero y profundo, y la fase REM, donde se consolidan recuerdos y se trabaja en emociones. La falta de sueño afecta negativamente a la salud, causando problemas de atención y elevando el cortisol, lo que puede llevar a enfermedades como hipertensión y diabetes (Rojas, 2024). Además, el Dr. Antonie Lootens Impens (2016) señala que

la falta de sueño puede llevar a problemas físicos, emocionales y cognitivos, aumentando el riesgo de lesiones en deportistas.

Las recomendaciones para mejorar la calidad del sueño incluyen mantener horarios regulares (8 horas recomendadas por la OMS), crear un ambiente propicio (habitaciones oscuras, bien ventiladas y silenciosas), evitar pantallas antes de dormir y consumir alimentos que favorezcan la producción de melatonina. También se sugiere hacer ejercicio regularmente y descansar adecuadamente durante el día.

En conclusión, un sueño adecuado es fundamental para la salud física y mental, mejorando la memoria y la creatividad, y previniendo diversas enfermedades.

Reto: Se invita al lector a planificar y priorizar su tiempo de sueño en su rutina diaria, para experimentar sus beneficios. ¿Cuáles van a ser sus hábitos de sueño de ahora en adelante?

Sana Alimentación

Comer saludablemente añade vida a los años y años a la vida (Lootens, 2016). Una alimentación adecuada no solo proporciona energía, sino que también mejora la salud integral, impactando positivamente en el cuerpo, la mente y las relaciones. Según Lootens (2016), “una alimentación apropiada provee al individuo la cantidad y calidad de nutrientes que requiere” (p. 10).

El Dr. Antonie Lootens Impens, quien dedicó su vida a investigar sobre la alimentación, presenta en su programa *Maxim Vital* consejos esenciales en sus libros *Los Secretos de una Magnífica Salud* y su *Recetario*. Uno de los aspectos clave es la selección cuidadosa de alimentos, evitando aquellos contaminados o tratados con pesticidas. Es crucial también consultar con un médico sobre los alimentos apropiados según el estado de salud.

Además, la forma de comer influye en la digestión. Se recomienda masticar conscientemente y evitar distracciones como la televisión, ya que esto puede causar problemas digestivos. Interrumpir la comida por más de cinco minutos puede resultar en mala absorción de nutrientes. Es fundamental dejar un tiempo adecuado entre comidas: dos horas para frutas crudas, cuatro para alimentos cocidos y seis para comidas abundantes.

La elección de alimentos también es importante. Los alimentos fritos pueden dificultar la digestión de otros nutrientes. Es mejor comer con hambre y evitar comer en exceso, ya que esto puede causar malestar y debilitar el organismo.

Los nutrientes se clasifican en dos grupos: macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes incluyen proteínas, carbohidratos y lípidos, mientras que los micronutrientes comprenden vitaminas y minerales. Los alimentos ricos en proteínas, como legumbres y nueces, pueden sustituir a la carne si se consumen en cantidades adecuadas. Los carbohidratos deben ser consumidos de uno solo tipo por comida, y no es necesario añadir aceites comerciales a los alimentos.

Una alimentación equilibrada consiste en ingerir todos los nutrientes necesarios en diferentes comidas, respetando las combinaciones adecuadas (Lootens, 2016). La salud empieza desde adentro, y lo que se consume impacta directamente en el bienestar.

Se anima al lector a profundizar en la alimentación saludable mediante libros y consultas con profesionales. Una alimentación adecuada, acompañada de autodisciplina, respeta y nutre el cuerpo, proporcionando vitalidad (Rojas, 2024).

Retó. Para avanzar en su nuevo proyecto de vida, se invita al lector a visitar a un nutricionista, médico y psicólogo. Con su ayuda, deberá programar sus comidas mensualmente,

asegurándose de cumplir con sus necesidades nutricionales. Esto mejorará su nivel de energía y salud.

Ejercicio Físico

Según la doctora Rojas (2024), el deporte proporciona una mejor saturación de oxígeno, ayuda a crear nuevos vasos sanguíneos en áreas cerebrales (angiogénesis), y libera neurotransmisores que brindan bienestar, como las endorfinas y la dopamina saludable, relacionada con la competición, la recompensa y la motivación, fomentando el deseo de seguir practicándolo. “Los niveles de dopamina y adrenalina o epinefrina están vinculados con el aprendizaje” (Tirapu et al., 2012, citado en Izaguirre, 2017, p. 218).

Rojas (2024) señala que el deporte libera el factor neurotrófico (BDNF), que mejora la comunicación neuronal. Este factor es bajo en personas con depresión y otros trastornos neuropsiquiátricos. Además, potencia la corteza prefrontal (CPF), mejorando el rendimiento cognitivo en áreas como atención, razonamiento, procesamiento sensorial, concentración, memoria, aprendizaje, creatividad y capacidad de resolver problemas.

También retrasa el inicio de enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson, al aumentar de tamaño el hipocampo, encargado de la neurogénesis. Esto disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión, mejorando el estado de ánimo y la gestión emocional.

Fortalece el sistema inmune, reduciendo los resfriados hasta en un 43%, previene la obesidad, regula el azúcar en la sangre y “mejora los niveles cardiovasculares, disminuyendo el riesgo de enfermedades inflamatorias, oncológicas y psiquiátricas” (Rojas, 2024, p. 366).

Además, reduce la mortalidad por enfermedades hasta en un 33% según un estudio de la Universidad Autónoma de Madrid que ganó el Premio Nacional de Investigación en Medicina

del Deporte Liberbank. Es importante destacar que también disminuye la probabilidad de caer en drogas y adicciones.

Estudiar, razonar y recordar se logra mejor caminando, por lo que se recomienda escuchar un podcast o canciones mientras se hace ejercicio. Esto activa la CPF y aprovecha los efectos del flujo óptico, que es ver pasar objetos al caminar, disminuye el estrés y baja los niveles de cortisol, mejorando funciones cognitivas como atención, creatividad, concentración, retención de información y aprendizaje, tanto en el momento del ejercicio como hasta cuatro horas después. Además, mejora la calidad del sueño, su conciliación y mantenimiento. “Hacer ejercicio de fuerza y resistencia mejora diferentes áreas cerebrales” (Rojas, 2024, p. 371), siendo preferible hacerlo al aire libre, en contacto con la naturaleza.

Reto. Es momento de programar el ejercicio diario recomendado por los médicos, adaptándolo al estado físico de cada persona, y cumplir con este compromiso en su nuevo proyecto de vida.

Administración del Tiempo

El tiempo es un recurso valioso y limitado, como señala Benjamín Franklin: “¿Amas la vida? No malgastes el tiempo” (Pérez Ibarra, 2016, p. 194). La ansiedad por cumplir con plazos puede llevar a la procrastinación y a una mala gestión del tiempo (Cirillo & Fernández, 2020).

La administración del tiempo es crucial para el éxito personal y profesional. La Dra. Alba de Jesús Pérez Ibarra destaca que organizar las tareas es una cuestión de actitud y hábitos. Se debe priorizar, evitar la acumulación de actividades y equilibrar las diversas áreas de la vida para prevenir el estrés (Pérez Ibarra, 2016).

El tiempo, como dimensión del cambio, debe ser gestionado conscientemente, enfocándose en lo que contribuye a los objetivos personales. “El tiempo no espera a nadie”

(Pérez Ibarra, 2016, p. 197), y su uso eficiente puede generar beneficios. Invertir tiempo en actividades que aporten a la salud integral es fundamental. La educación en la gestión del tiempo debe comenzar desde la juventud, evitando el malgasto en actividades triviales.

Se recomienda establecer límites y usar técnicas como el Pomodoro para gestionar tareas, lo que puede reducir la ansiedad y mejorar la concentración (Cirillo & Fernández, 2020, p. 23). La vida debe ser vista como una empresa, donde se definen misión, visión y objetivos, y se organiza el tiempo de manera lógica.

Reto: el reto propuesto es organizar el tiempo en un calendario, priorizando el descanso, la alimentación y las actividades que contribuyan a los objetivos vitales, evitando el malgasto del tiempo y promoviendo el bienestar personal.

Administración del Dinero

La mala gestión financiera puede provocar crisis personales, familiares y empresariales, afectando la salud física y mental. Una adecuada administración de recursos económicos es esencial para alcanzar metas y mantener un bienestar integral. Según Morgan Housel (2021), una buena educación financiera es tanto una cura como una prevención de crisis.

Housel identifica cuatro aspectos fundamentales en la gestión del dinero: actitud hacia el dinero, obtener dinero, saber gastar el dinero y proteger el dinero.

La actitud hacia el dinero, en que se gana y gasta, está influenciada por experiencias pasadas. Es importante establecer límites y metas, evitando la codicia y fomentando la generosidad, lo que mejora las relaciones y la salud.

Obtener dinero, pues el dinero debe ganarse de manera legal y justa. Comprender el interés compuesto y tener disciplina en las inversiones es clave para generar riqueza a largo plazo. Es mejor invertir regularmente que intentar aprovechar fluctuaciones del mercado.

Saber gastar el dinero de manera consciente, priorizando lo necesario, ayuda a evitar gastos impulsivos. Reducir gastos relacionados con el ego y centrarse en lo esencial contribuye al ahorro, que debe ser al menos equivalente a seis meses de gastos.

Proteger el dinero, para no vivir por encima de las posibilidades y ser razonable al gestionar deudas. Diversificar inversiones protege los recursos y evita pérdidas significativas.

El reto propuesto es aplicar la regla 50/30/20 para crear un presupuesto:

50% para necesidades básicas,

30% para gastos personales,

20% para ahorro e inversión.

Reto: registrar gastos para tomar decisiones informadas. Aunque puede ser tedioso, es esencial para mejorar la situación financiera.

Conclusión - Cómo Influye la Salud Física a la Salud Mental

En los apartados anteriores se evidenció cómo la salud física afecta la salud mental. La falta de hábitos que promuevan la salud física puede desencadenar problemas a nivel mental y emocional. Por ello, es importante recordar que “todo ser humano puede ser escultor de su propio cerebro si se lo propone” (Ramón y Cajal, citado por Rojas, 2024, p. 370). Una manera de ser escultor del cerebro es mantener una buena salud física y seguir rutinas saludables, lo que permite llevar al cerebro a su máximo potencial y protegerlo de los deterioros graves causados por no: dormir lo suficiente, alimentarse de manera sana, ejercitarse y gestionar adecuadamente los recursos de tiempo y dinero.

Asimismo, es fundamental recordar que “la mejor terapia para la mente es el movimiento, pues mejora la creatividad, la memoria, la concentración, la atención y el ánimo” (Rojas, 2024, p. 366).

Se pueden experimentar muchas crisis de salud física y económica que afectan la salud mental y relacional. Por lo tanto, es preferible evitar estas crisis invirtiendo el tiempo y la energía necesarios en el autocuidado, en lugar de perderlos tratando de superar las crisis. Organizarse adecuadamente es clave para prevenir estos problemas.

¿Vive de Acuerdo con su Esencia? Evalúe su Dimensión Psicológica o su Salud Mental

La dimensión psicológica o salud mental, comprende todos los procesos que ocurren en el cerebro humano, incluyendo cómo siente, percibe, a qué le presta mayor atención y cómo memoriza. Estos procesos, conocidos como procesos cognoscitivos básicos, son esenciales para el conocimiento.

Asimismo, existen procesos de conocimiento de orden superior, que son los que diferencian al ser humano de los animales, tales como el pensamiento y el lenguaje (García González, 2015). “Los procesos cognoscitivos son acontecimientos personales, internos, que no se pueden observar de manera directa” (García González, 2015, p. 121); por ello, se estudian a través de sus efectos, es decir, lo que hacen, dicen o escriben las personas. Estos procesos determinan la esencia de la persona.

Para analizar en detalle estos procesos mentales y su relación con el cuerpo, se realizan experimentaciones científicas en laboratorios. Wilhelm Wundt (1832–1920) fue uno de los pioneros en este tipo de investigaciones, intentando explicar y medir procesos como: “análisis de las sensaciones, procesos mentales, sentido del tiempo, atención, memoria y asociación de ideas” (Martínez et al., 2007, p. 215).

Para comprender mejor lo que sucede en el interior de la persona—su sentir, pensar y actuar—y llevar a cabo un proceso de sanación de heridas emocionales, es fundamental diferenciar los procesos mentales. A continuación, se describen estos procesos.

Procesos Psicológicos Básicos

Se definirán a continuación estos procesos: sensación, percepción, atención y memoria:

Sensación

Es el proceso biológico mediante el cual los sentidos captan los estímulos del medio externo e interno del organismo y los envían al cerebro a través de impulsos nerviosos, donde se reconocen y correlacionan con la memoria sensorial (Bermeosolo, 1997, citado en Suárez, 2016).

“La sensación y la percepción pueden ser separadas desde la fisiología, en los procesos de recepción y los procesos de elaboración en el Sistema Nervioso Central (SNC), pero desde la experiencia constituyen un proceso indisoluble” (Suárez, 2016, p. 10).

Suárez (2016) describe que entre los sentidos externos están la vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto. En cuanto a los sentidos internos, que detectan estímulos y estados del propio organismo, se encuentran el sentido kinestésico y el cinestésico.

El sentido *kinestésico o propiocepción* es la capacidad de detectar la posición de los músculos y ser conscientes de la postura del cuerpo en relación con el entorno. Permite dar respuestas motoras rápidas y automáticas, manteniendo el equilibrio y coordinando los movimientos.

El sentido *cinestésico* se encarga de detectar un conjunto de sensaciones internas mediante unidades receptoras o terminaciones nerviosas de los órganos internos. Informa sobre el estado de los órganos del organismo en su totalidad, incluyendo aspectos de la fisiología digestiva, respiratoria y muscular.

Percepción

Es el proceso mediante el cual se seleccionan, organizan, construyen e interpretan los datos captados por los sentidos para lograr una mejor adaptación y comprensión (Suárez, 2016). Hay cuatro tipos de percepción fundamentales: del espacio, del movimiento, del tiempo y social.

La percepción del espacio ayuda a calcular la distancia de los objetos utilizando información de verticalidad, horizontalidad y profundidad, percibiendo el mundo a través de estas tres dimensiones, gracias al tacto, la audición y la vista.

La percepción del movimiento ayuda a percibir el movimiento de otros objetos es esencial para sobrevivir, ya que permite protegerse de amenazas y peligros. Esto se basa en la capacidad de mover la cabeza y los ojos, sustentada por una base neurológica de detectores de movimiento.

La percepción del tiempo es subjetiva, ya que no hay un receptor biológico para percibirlo. Se relaciona con ciclos y desarrollos, como el reloj biológico en relación con los procesos corporales, las ondas cerebrales, el ritmo cardíaco, el sueño y la digestión.

La percepción del tiempo varía; por ejemplo, se siente que pasa más rápido cuando se está motivado y más lento cuando se experimenta aburrimiento o esfuerzo.

La percepción social se da al relacionarse con otras personas, se percibe su aspecto físico y comportamientos, desarrollando conclusiones y atribuciones basadas en diversos estímulos como movimientos bruscos, sonidos suaves y olores agradables.

Atención

“Es la capacidad de seleccionar la información sensorial y dirigir los procesos mentales” (Suárez, 2016, p. 18). La atención puede ser consciente o inconsciente y monitorea las interacciones con el ambiente, uniendo el pasado (memoria) con el presente (sensaciones) para dar continuidad a la experiencia y controlar acciones futuras. Depende de las características de los estímulos, de las necesidades y experiencias del sujeto, y de las demandas del ambiente. Es la respuesta de alerta orientada hacia estímulos de novedad, sorpresa, peligro o satisfacción de necesidades, que provoca un aumento de la actividad cerebral, flujo sanguíneo, bradicardia y suspensión inicial de la respiración, quietud del cuerpo para agudizar los sentidos, y

movimientos de cabeza y ojos. Existen diversas formas de atención: focalizada, sostenida, alterna, selectiva y dividida (Suárez, 2016).

Memoria

Es el almacenamiento de recuerdos o, como lo explica Suárez (2016), un proceso psicológico para adquirir, registrar y retener información. La memoria se puede clasificar en corto plazo (mediata) o largo plazo (diferida). En esta última, se encuentra la memoria declarativa o explícita (de contenidos), que incluye la memoria semántica (significados y conocimientos) y la memoria episódica (experiencias en tiempo y espacio específicos).

También está la memoria no declarativa o implícita, que incluye la memoria procedimental (de habilidades), así como la memoria de asociaciones, la memoria espacial (rutas y localizaciones), la sensorial (inmediata), la emocional (probablemente inconsciente) y la de imprimación o priming (reconocimiento de algo como familiar) (Suárez, 2016).

Los procesos de memoria incluyen codificación, almacenamiento y recuperación. La memoria permite traer el pasado al presente, dándole un significado e interpretación que trasciende la experiencia actual y provee expectativas para el futuro, guiando las acciones. El lenguaje ayuda a conservar y también altera la memoria grupal. Gracias a la memoria, se puede tener una identidad personal o grupal, expresada en la cultura (Suárez, 2016).

Procesos Psicológicos Superiores

Los procesos psicológicos superiores son el lenguaje y el pensamiento y gracias a estos el ser humano transforma su realidad. Dentro del pensamiento se abordan la inteligencia, el aprendizaje y la motivación. Dependiendo del estilo de pensamiento de cada persona, tiene más facilidad para desarrollar ciertos tipos de inteligencia y aprender de maneras específicas. Asimismo, el estilo de pensamiento determina lo que la motiva, ya que realiza ciertas actividades

con mayor facilidad, pues hay mayor actividad neuronal en un cuadrante cerebral específico, usando menos energía corporal y, por lo tanto, experimentando mayor felicidad y energía (Benziger, 2013).

Más adelante, al hablar de los estilos de pensamiento, se profundizará en el concepto de inteligencia. Según Benziger (2013), la actividad neuronal puede ayudar a determinar el estilo de pensamiento de la persona y, con ello, su talento natural. Al identificar el estilo de pensamiento, también se pueden reconocer las habilidades y competencias, así como la ruta neural para potenciarlas.

Lenguaje

Es un proceso cognoscitivo íntimamente relacionado con el pensamiento, mediante el cual se codifica la información a través de descriptores verbales, lo que ayuda a pensar sobre las experiencias. Es la forma de comunicación más compleja, ya que relaciona sistemáticamente símbolos con sonidos, letras y signos con sus significados, estableciendo reglas para su combinación con el fin de transmitir información. Se compone de “fonemas, morfemas, dualidad de estructura, asignación arbitraria y combinación semántica” (García González, 2015, p.139).

Pensamiento

Se produce por el flujo de electricidad en el cerebro, de una neurona a otra, a través de neurotransmisores (Benziger, 2013). Es la actividad de manipular la información codificada, es decir, la “manera de razonar, formar conceptos, solucionar problemas, tomar decisiones, etcétera” (García González, 2015, p. 121).

Forgus (1972, citado en García González, 2015) habla de la interrelación que existe entre percepción y atención, pues se percibe lo que se está atendiendo; entre aprendizaje y memoria, pues se aprende gracias a la memoria; y entre pensamiento y lenguaje, pues se transmite lo que

se piensa a través del lenguaje, y las palabras representan conceptos. Además, el contenido del pensamiento puede expresarse en imágenes, lo que hace que pensar se asemeje a la percepción.

Existe otro tipo de codificación que no es verbal ni se presenta en forma de imágenes: la abstracción, donde se utilizan proposiciones que permiten “encontrar relaciones, reglas y regularidades” (García González, 2015, p. 123), sin necesidad de traducir a palabras o imágenes. Por ejemplo, permite entender qué es la justicia, aunque no se represente con una imagen, y razonar las leyes de la naturaleza, aunque no se puedan verbalizar.

Por tanto, el pensamiento es una estructura simbólica que incluye imágenes (recuerdos de experiencias sensoriales) y conceptos (palabras) y abstracciones. Con las imágenes se puede visualizar sin verbalizar, lo que permite construir ideas complejas y abstractas, como cuando se utilizan dibujos o gráficos sencillos para explicar algo (García González, 2015).

El pensamiento puede ser: *dirigido* (a objetivos o metas específicas) o *espontáneo*, interviniendo en ambos, procesos como la representación, la memoria y la asociación de ideas (García González, 2015).

Cuando se analiza el pensamiento, se involucran funciones como el aprendizaje, la motivación y la inteligencia, de las cuales se ahondará a continuación:

Aprendizaje. Suárez (2016) señala que la psicología cognitiva es una forma de entender cómo las personas comprenden el mundo: toman información sensorial, la transforman, sintetizan, elaboran, almacenan y recuperan para hacer uso de ella, lo que se denomina aprendizaje. Cuando se utiliza el conocimiento, se construyen planes y metas para aumentar la probabilidad de obtener consecuencias positivas y minimizar las negativas.

García González (2015) señala que “el aprendizaje es un proceso psicológico básico, muy amplio y complejo, que se refiere a todos los cambios de conducta relativamente permanentes

dados por la experiencia y que no se deben a la maduración o estados temporales del organismo” (p.111). Sirve para adaptarse, mediante el conocimiento del medio y la adquisición de conductas que permitan resolver problemas.

Motivación. Es un estado del organismo que llena de energía y moviliza la conducta hacia la obtención de una meta. Surge de los motivos o necesidades del organismo y se manifiesta en función del tipo de objetivo o meta que se desea satisfacer. Los motivos son desencadenados por estímulos internos o externos; por tanto, es selectiva y cíclica, porque aparece una y otra vez, buscando el equilibrio o homeostasis (García González, 2015).

Maslow plantea la jerarquía de las necesidades, comenzando por las fisiológicas y ascendiendo a las de seguridad, pertenencia, estimación y autorrealización. Las necesidades fisiológicas incluyen el aire, el agua, el alimento y el abrigo. Cuando estas necesidades están satisfechas, se pueden buscar las de seguridad, como vivienda y trabajo. Luego, se desea pertenecer a un grupo social, seguido de las necesidades de estimación, donde se encuentra el amor de una pareja o familia, así como la buena opinión de uno mismo y la autoestima saludable. Por último, se busca la autorrealización, potenciando todas las capacidades y talentos, por ejemplo, a través del arte, la ciencia al generar conocimiento, el altruismo o servicio, la religiosidad, entre otros (García González, 2015).

Para hablar de inteligencia y los tipos de inteligencia que puede haber en cada estilo de pensamiento, se hará una explicación más extensa de cada uno de estos:

Inteligencia. Los términos pensamiento, inteligencia y mentalidad definen el mismo proceso cognoscitivo superior. La palabra inteligencia proviene del sustantivo latino *intelligentia*-ae, que significa comprender, conocer o darse cuenta (Martín, 2007, citado en Villamizar y Donoso, 2013).

Teóricos como Gardner, que habló de inteligencias múltiples, y Carol Dweck (2006), con su teoría implícita de la inteligencia, ya no se refieren al concepto de inteligencia, sino al de mentalidad (Villamizar y Donoso, 2013). Dweck señala la importancia del esfuerzo para desarrollar la mentalidad, inteligencia o pensamiento, ya que este es dinámico, moldeable y puede fortalecerse (Padir, M. y Vangölü, M., 2023), lo que refuerza las investigaciones sobre la plasticidad cerebral (Rojas, 2024). Sin embargo, la teoría más desarrollada neurocientíficamente hasta el momento es la de Benziger (2013), que reúne todas las investigaciones realizadas y ha sido comprobada y validada.

El pensamiento desarrolla el aprendizaje para cultivar los tipos de inteligencia que se corresponden con cada cuadrante del cerebro, según Benziger (2013). Estos estilos de pensamiento se potencian gracias a la motivación o energía que se obtiene mediante la facilidad de conexiones neuronales cuando se trabaja con el talento natural. Más adelante, en esta monografía se profundizará sobre los estilos de pensamiento, con el objetivo de que el lector se sienta identificado con alguno y mejore su reconocimiento personal y comprensión de su funcionamiento cerebral.

Las capacidades de comprender, conocer y darse cuenta varían entre individuos, según su fisiología cerebral y su historia de aprendizaje. Estas diferencias definen la manera en que cada persona resuelve problemas, se expresa y se relaciona, lo que les permite manejar diversas situaciones, alcanzar objetivos y mostrar interés por el mundo (García González, 2015).

Piaget (1985, citado en Villamizar y Donoso, 2013) sostiene que la inteligencia no es innata, sino que se desarrolla gradualmente desde el nacimiento hasta la adultez. Este proceso implica factores individuales como la interacción con el entorno y la dotación genética, distribuidos en cuatro estadios: sensoriomotor, preoperacional, de operaciones concretas y de

operaciones formales. En cada estadio, surgen nuevas estructuras que se construyen sobre las anteriores.

Por su parte, Vygotsky (1979, citado en Villamizar y Donoso, 2013) plantea en su teoría constructivista que el aprendizaje es gradual y se produce a través de la interacción social. Destaca el papel del lenguaje en el desarrollo cognitivo y la influencia de la *zona de desarrollo próximo*, que representa la brecha entre el aprendizaje actual y el potencial. Según Vygotsky, el desarrollo humano se basa en dos factores: la maduración biológica (línea natural) y la histórica-cultural (línea cultural). El desarrollo cognitivo resulta del aprendizaje mediado por otras personas, quienes apoyan al individuo en la adquisición de destrezas culturales. Esta mediación se alinea con el concepto de aprendizaje vicario que Albert Bandura (1986, citado en Flores, 2023) describe, donde se aprende observando a otros.

Vygotsky también distingue entre el desarrollo real, que es lo que una persona puede hacer por sí sola, y el desarrollo potencial, que se refiere a lo que puede lograr con ayuda.

Otra teoría relevante es la de Gardner (2001, citado en Villamizar y Donoso, 2013), que propone el concepto de inteligencias múltiples. Gardner clasifica siete tipos: intrapersonal, interpersonal, lógico-matemática, lingüística, corporal, espacial y musical. Posteriormente, añadió otros tipos como la inteligencia naturalista, espiritual, sexual y digital.

Además, Daniel Goleman (1995) se refiere a la inteligencia emocional, en la que Wicks, J., Nakisher, S. y Grimm, L. (2024) explican que Goleman enfatiza la importancia de la autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Algunos signos de tener inteligencia emocional incluyen la capacidad de reconocer errores y disculparse, aceptar críticas, establecer límites y ser un buen oyente. Tener una buena inteligencia emocional influye positivamente en la productividad y satisfacción laboral y académica, reduciendo conductas

negativas y agresivas. Por ello, es esencial entrenar habilidades para relaciones sociales empáticas y comprensibles.

Las inteligencias están relacionadas con la forma en que cada persona aprende. Si se le explica un tema de acuerdo con su tipo de inteligencia, la persona aprenderá mejor. Por ejemplo, aquellos que necesitan ver las cosas de manera secuencial tienen inteligencia lógico-matemática; quienes aprenden mejor al mover su cuerpo desarrollan inteligencia kinestésica; los que aprenden por medio de lo que escuchan poseen inteligencia musical; y aquellos que necesitan conexión emocional para aprender tienen inteligencia intrapersonal (Puig, 2019).

Otra teoría sobre inteligencias es la de Elaine De Beauport (2008, citado en Villamizar y Donoso, 2013), fundamentada en las investigaciones de Paul MacLean sobre el cerebro triuno, los estudios de Roger Sperry sobre el cerebro escindido y la teoría de la relatividad de Einstein.

El cerebro triuno se divide en tres estructuras: la neocorteza, el sistema límbico y el cerebro reptiliano. La neocorteza, conformada por los hemisferios derecho e izquierdo, se especializa en funciones distintas: el derecho se asocia con la creación y la asociación, mientras que el izquierdo se encarga de la lógica y el análisis. El sistema límbico regula las emociones y constituye la inteligencia afectiva; está formado por el tálamo, la amígdala, el hipotálamo, los bulbos olfatorios, la región septal y el hipocampo (Villamizar y Donoso, 2013). Por otro lado, el cerebro reptiliano se asocia con costumbres y hábitos humanos, siendo responsable de funciones básicas y patrones de comportamiento.

Las tres estructuras del cerebro triuno funcionan de manera integral y se comunican entre sí (Torres, 1984, citado en Villamizar y Donoso, 2013). Según De Beauport (2008, citado en Villamizar y Donoso, 2013), al aplicar la teoría de la relatividad a los seres humanos con la

fórmula de energía ($E=mc^2$), se perciben como energía. Cada estructura cerebral vibra a velocidades diferentes, lo que implica diferencias químicas y físicas en cada sistema.

Cesi (1990, citado en Villamizar y Donoso, 2013) afirma que “no existen personas inteligentes, sino personas que se comportan inteligentemente de acuerdo con el contexto y el momento determinados” (p. 419). Su teoría bioecológica es relevante, ya que define el contexto como un sistema de pensamiento influenciado por instituciones educativas y por el momento histórico. Esto es esencial para resolver problemas; las personas con bases organizadas logran afrontar crisis con mayor éxito.

Otras teorías importantes incluyen la del neuropsicólogo ruso Alexander Luria, con su teoría PASS, que considera que el proceso de conocimiento implica planificación, atención, y procesamiento de información simultánea y sucesiva (Das, 1992, citado en Villamizar y Donoso, 2013). También está la Inteligencia Verdadera de David Perkins (1995), que incluye tres tipos de inteligencia: neuronal, experiencial y reflexiva. La inteligencia neuronal se relaciona con la rapidez de aprendizaje y la organización de conocimientos; la reflexiva se vincula con la creación de ideas propias y la metacognición, entendida como “una acción mental que permite analizar y comprender el propio saber” (Villamizar y Donoso, 2013, p. 420).

Existen muchas teorías sobre la inteligencia y el pensamiento. Hasta el momento, la más avanzada es la de estilos de pensamiento de Benziger (2013).

Emoción vs Sentimiento

La percepción de la realidad está influenciada por cómo se decide mirarla, lo que implica que, a pesar de las crisis y el sufrimiento, se puede encontrar gozo si se aprende a gestionar las emociones (Rojas, 2018). La afectividad se define como una forma de percibir lo real que vincula personalmente (Barrio Maestre, 2007). Dentro de la afectividad, se distingue entre

emociones, que son reacciones irracionales a sensaciones, y sentimientos, que son interpretaciones conscientes de esas emociones (Barrio Maestre, 2007).

Las emociones se caracterizan por ser respuestas intensas que no se controlan automáticamente, mientras que los sentimientos son interpretaciones más duraderas y conscientes de esas emociones. Desde la teoría psicoanalítica de Freud, las emociones son energía psíquica que impulsa pensamientos y conductas, y su represión puede llevar a estados emocionales negativos (García González, 2015). Plutchik (2001) desde la teoría cognitiva, determina que ante una crisis emocional se produce una evaluación cognitiva que combina diversas respuestas: “la excitación fisiológica, los sentimientos inconscientes, las respuestas conductuales y los pensamientos conscientes” (García González, 2015, p. 156).

Palermo (2016) argumenta que reconocer nuestras emociones permite cambiar nuestra percepción y que estas están influenciadas por el entorno, especialmente por los cuidadores en la infancia. Este entendimiento es crucial para lograr sanación emocional, promoviendo un proceso de autoconocimiento. La comprensión de nuestras emociones y comportamientos nos permite actuar de manera más consciente y saludable (Palermo, 2016; Rojas, 2018).

Hernández (2020) distingue entre emociones, respuestas biológicas transitorias a estímulos, y sentimientos, que son interpretaciones duraderas. Las emociones son impulsivas y automáticas, esenciales para la adaptación humana, mientras que los sentimientos se asocian con procesos cognitivos más complejos.

Paul Ekman (1972, citado en Rojas, 2018), creó un “Sistema de Codificación Facial de Acciones (FACS)” (p. 150), midiendo taxonómicamente los movimientos de 42 músculos de la cara, así como de la cabeza y de los ojos, estableciendo 6 emociones básicas: ira, alegría, tristeza, miedo, asco y sorpresa.

Para una mejor comprensión y regulación de las emociones, Plutchik (2001), por su parte, clasifica y analiza las emociones en ocho emociones básicas: alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, asco, ira y anticipación, que al combinarse pueden generar emociones compuestas y en el apéndice A el lector podrá encontrar esta rueda de las emociones o modelo circular bidimensional de Plutchik, con el ánimo de que pueda describir mejor sus emociones y comprenda la derivación de estas.

Finalmente, al tomar conciencia de las emociones y darles un nombre, se generan sentimientos, lo que permite una regulación consciente de las respuestas emocionales.

Personalidad

La personalidad se define como la dimensión individual de la experiencia relacional, en diálogo entre el pasado y el presente, contextualizada por un sustrato biológico y un marco cultural (Linares, 2007). Comprender cómo estas características han influido en la personalidad presente permite al individuo manejar y desarrollar su potencial.

La biología y la cultura interactúan mutuamente, afectando el estilo de pensamiento y, en consecuencia, el comportamiento. Según Antonie Andrés (2016), la personalidad es un “sistema complejo integrado por la *constitución física, el temperamento, el carácter y la inteligencia*” (p. 14). En esta monografía se definirán conceptos clave para identificar y comprender la teoría relacionada. Al final, el lector podrá comprender mejor sus características temperamentales y aprender a forjar su carácter al manejar su temperamento de manera efectiva, relacionándolo con el estilo de pensamiento según Benziger (2013).

Carácter

La voluntad forja el carácter mediante el desarrollo de hábitos y reglas que influyen en la conducta social, el trabajo y comportamientos que afectan la salud; así, se puede manejar el

temperamento. Los aspectos positivos del carácter se identifican como virtudes, tales como la honradez, la prudencia y el coraje, y tienen una connotación ética y moral.

Temperamento

Allport, citado en Andrés (2016), define el temperamento como “las características emocionales del sujeto, que incluyen su susceptibilidad a la estimulación emocional, su fuerza y su velocidad habitual de respuestas, la calidad de estado de su ánimo predominante, además de las peculiaridades de sus fluctuaciones de sentido e intensidad” (p. 84).

Ferguson (2022) señala que el temperamento es la base emocional y biológica de la personalidad, la cual se forma desde la niñez y ayuda al autoconocimiento profundo de la naturaleza humana. Este temperamento tiene una base genética y se manifiesta en las respuestas emocionales y el estilo de comportamiento del individuo. El médico griego Elio Galeno ideó cuatro términos para clasificar los temperamentos: colérico, sanguíneo, melancólico y flemático. Describió el impacto de los cuatro humores en la personalidad de la siguiente manera:

La persona *sanguínea*, en la que predomina la sangre, es optimista y extrovertida.

La persona *colérica*, con una alta proporción de bilis amarilla, es irritable y se enoja fácilmente.

La persona *melancólica*, en la que predomina la bilis negra, es introvertida y triste.

La persona *flemática*, con una alta proporción de flema, es tranquila y tolerante (Ferguson, 2022, párr. 2).

Estas teorías sobre el temperamento y el carácter son tomadas en cuenta por Jung y posteriormente por Benziger (2013).

Pruebas para Determinar la Personalidad

Existen diferentes pruebas psicométricas y psicológicas para determinar la personalidad, la más completa es la neurofisiológica de Benziger (2013) y está validada y comprobada por medio de la Tomografía por Emisión de Positrones (TEP), realizada a más de 10.000 personas en diversas partes del mundo. Por medio de esta prueba neurofisiológica se mide la actividad cerebral, y ahora se puede aplicar online.

Con esta prueba se puede determinar el estilo de pensamiento o la preferencia cerebral, es decir en cual cuadrante del cerebro hay mayor actividad neuronal de forma natural y es en este cuadrante donde puede decir que se pueden desarrollar los talentos, es decir es el potencial cerebral más alto en la persona, y al usarlo encuentra mayor motivación, pues es con el cual gasta menos energía corporal y se siente en estado de flow.

A partir de determinar el potencial cerebral, se determinan los talentos, y a partir de estos también se determinan las habilidades y competencias de la persona y cómo ha sido su desarrollo desde la infancia hasta el presente, siendo la única prueba que identifica desvíos al usar la preferencia cerebral o *desvío de tipo*, que afectan la salud mental, física y relacionalmente. Esto se explicará más detalladamente más adelante.

El leer los resultados de esta prueba puede ser considerado neurofeedback, pues se está informando a la persona sobre su actividad neuronal.

Cuando se realiza el feedback o retroalimentación de los resultados a la persona se tiene en cuenta otros factores que influyen y que arroja la prueba como el nivel de alerta y el nivel de estrés, y se dialoga con la persona para terminar de comprenderla preguntando sobre su historia de vida, contexto, cultura, valores, creencias, orden de nacimiento, biología, genética, temperamento, carácter y demás, evaluando como todo afecta su emocionalidad, su rendimiento

laboral y sus relaciones y presentando un programa para maximizar todo su potencial cerebral y manejar mejor los aspectos de su vida acorde a su esencia.

Esta prueba es actualmente la más completa y es usada en más de 34 países, con más de 700 consultores, incluyendo a la autora de esta monografía.

La prueba neurofisiológica de Benziger aporta en el desarrollo personal, familiar y laboral. Esta prueba es usada para poder encontrar la persona que más se ajusta al perfil que se esté buscando en los reclutamientos laborales. Da herramientas para mejorar la comunicación entre las personas y aporta a organizar mejor los equipos de trabajo. Al ubicar mejor a las personas de la empresa en el contexto adecuado y con los ambientes adecuados de trabajo, ayuda a que las personas se sientan más a gusto con su trabajo y se disminuyen las ausencias - aumentando la productividad.

Además, la prueba 3GO de Benziger permitirá evaluar el desarrollo de competencias en su contexto laboral y social y promueve el desarrollo de estas, siendo una excelente herramienta en el mundo empresarial también.

Algunas otras pruebas para describir la personalidad de otras maneras y que al final llevan a los mismos resultados, pero no tan completos como lo da la de Benziger, son: Indicador de Myers_Briggs (MBTI), Inventario de Personalidad (NEO), Perfil de Personalidad de Winslow (PPW), Cuestionario 16PDF e Inventario de Personalidad Multifacético de Minnesota (MMPI).

Estilo de Pensamiento

Benziger (2013) establece que, a pesar de la diversidad de la población, cada individuo tiende a pertenecer a uno de cuatro estilos de pensamiento, clasificados según la división cerebral. Estos estilos son: lógico-matemático, rutinario-secuencial, armónico y creativo. Esta

clasificación no solo considera los hemisferios cerebrales, sino también las funciones frontales y basales del encéfalo.

Las investigaciones de Benziger se fundamentan en las teorías del Dr. Carl Gustav Jung, quien, en su obra *Tipos Psicológicos* (1921), describe cuatro funciones especializadas del cerebro y su influencia en la personalidad. Jung relaciona la predominancia cerebral con los talentos naturales de las personas, los cuales pueden ser maximizados para alcanzar su potencial.

Además, Benziger menciona a otros científicos, como el Dr. Karl Pribram, quien resalta las cuatro funciones, de las que habla Jung, el Dr. Hans Eysenck, que profundiza en la introversión y extroversión, y el Dr. Richard Haier, quien refuerza la idea de la predominancia natural.

Cuando Benziger (2013) habla de *talento natural*, se refiere al Estilo de Pensamiento o Preferencia cerebral. Para facilitar la comprensión, divide la corteza cerebral en cuatro áreas, a las que denomina estilos de pensamiento, basándose en su función y localización cerebral. Estos estilos son: el pensamiento lógico-analítico (frontal izquierdo), el rutinario-secuencial (basal izquierdo), el armónico (basal derecho) y el creativo (frontal derecho). A través de la actividad cerebral predominante, analizada mediante TEP y su prueba online, Benziger define los talentos, habilidades y competencias de las personas.

Cada estilo de pensamiento tiene luces y sombras, las sombras se basan en la dificultad de manejar ciertas tareas, ya que neuronalmente no es tan fácil acceder a cuadrantes que dominen estas tareas y corresponden al cuadrante opuesto, primero se van a definir cada cuadrante en sus luces y luego se nombrarán las sombras que pueden tener y cómo manejarlo.

Pensamiento lógico analítico o frontal izquierdo. Este estilo se ubica en el lóbulo frontal izquierdo. Se encarga de percibir estructuras y debilidades, planificando hacia metas, nombrando

objetos y analizando información matemática con precisión. Jung lo denomina simplemente: Pensamiento (Benziger, 2013).

Las personas con este estilo suelen destacar en la inteligencia lógico-matemática, siendo analíticos, estructurales y funcionales. Se centran en la solución de problemas, toman decisiones evaluando variables y disfrutan de la negociación y el debate.

Pensamiento rutinario secuencial o basal izquierdo. Ubicado en la convexidad cortical posterior izquierda, este tipo de pensamiento “ve y procesa percibir longitudes de onda visuales cortas, lo que permite bordes y límites” (Benziger, 2013, p. 8). Estas personas son meticulosas y responsables, eficaces en la realización de tareas rutinarias y consecutivas. Jung lo identifica como: Sensación (Benziger, 2013).

Se enfocan en seguir procedimientos establecidos y prestan atención a los detalles, manteniendo una planificación rigurosa.

Pensamiento armónico que construye relaciones o basal derecho. Este estilo se encuentra en la convexidad cortical posterior derecha. Permite procesar longitudes de onda visuales largas, lo que facilita ver la totalidad del entorno y construir conexiones interpersonales. Estas personas son hábiles para reconocer expresiones faciales y no verbales, lo que les ayuda a comprender y responder a las emociones de los demás. Jung lo denomina: Sentimiento (Benziger, 2013).

Son propensas a desarrollar la inteligencia emocional y social, así como habilidades artísticas. Se centran en la conexión y la armonía, orientándose al servicio y al cuidado de los demás.

García González (2015) define la inteligencia emocional como “la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos” (p. 154). Daniel

Goleman (1995) populariza este concepto, destacando cinco capacidades clave en la gestión emocional.

Pensamiento creativo o frontal derecho. Ubicado en el lóbulo frontal derecho, este estilo se caracteriza por la capacidad de hacer gestos que apoyan la expresión verbal. Permite identificar patrones abstractos y resolver problemas espaciales. Jung se refiere a este estilo como: Intuición (Benziger, 2013).

Las personas con este estilo son creativas y visionarias, dispuestas a asumir riesgos e innovar. Buscan mejorar las cosas y motivan a otros a adoptar cambios positivos.

Es importante resaltar que la creatividad se activa al resolver problemas, buscando nuevas soluciones o combinaciones de ideas. García González (2015) define la creatividad como “la imaginación de la posibilidad, la realización de la evolución, la construcción cognitiva, afectiva y conductual, que libera las ataduras de la ignorancia o de la experiencia” (p. 131).

Cómo Manejar las Dificultades Naturales de su Estilo de Pensamiento

Todo estilo de pensamiento puede considerarse un superpoder que una persona debe aprender a canalizar para no excederse y superar las sombras o dificultades naturales que pueden surgir al no equilibrarse. Benziger (2013) señala la importancia de estar abiertos a aprender de nuestros opuestos y de trabajar en equipo para aprovechar los dones de los demás.

Pensamiento lógico analítico o frontal izquierdo. Este tipo de pensamiento puede parecer frío, calculador e insensible, centrado únicamente en el dinero, los resultados, los logros y las metas, sin prestar atención a las personas. Las personas con este estilo a menudo encuentran dificultades para desarrollar las virtudes de su opuesto, el Basal Derecho.

Pensamiento rutinario secuencial o basal izquierdo. Puede parecer inflexible frente a los cambios y a nuevas formas de ver las cosas. Estas personas pueden ser poco creativas y tener

problemas para cambiar rutinas y planes establecidos. Para algunos, pueden resultar aburridos y monótonos, ya que tienden a enfocarse demasiado en el cumplimiento de normas, lo que ralentiza su trabajo y les hace perder oportunidades al no mirar las cosas desde perspectivas diferentes. Les resulta difícil incorporar las virtudes del Frontal Derecho, como la creatividad y la capacidad de adaptarse a lo nuevo.

Pensamiento armónico que construye relaciones o basal derecho. A menudo enfrentan dificultades para desarrollar las habilidades asociadas al Frontal Izquierdo, como la toma de decisiones, el análisis rápido y la orientación hacia el logro. Estos individuos pueden detenerse ante problemas relacionales, ya sea con otros o consigo mismos, y tienden a ser poco focalizados, a menudo soñadores. Pueden hablar demasiado, lo que les hace menos rentables en sus proyectos, ya que se centran más en las personas que en los resultados. Además, son menos eficientes en la gestión del tiempo y buscan constantemente la aceptación de los demás, dejando que sus emociones influyan en sus decisiones. Les resulta complicado competir, ya que prefieren que todos estén contentos y beneficiados. A menudo prometen mucho y cumplen poco, ya que no miden las consecuencias de sus acciones, tienden a decir *sí* rápidamente y, como resultado, pueden perder credibilidad y les cuesta decir *no*.

Pensamiento creativo o frontal derecho. Aunque estas personas son muy creativas y poseen otras virtudes, pueden tener dificultades para adoptar comportamientos del Basal Izquierdo. Por ejemplo, les puede costar ser ordenados, completar lo que comienzan, estructurar sus pensamientos y verbalizar sus ideas de manera efectiva. Suelen subestimar el tiempo que necesitan para realizar tareas, ya que no se detienen a calcularlo para no perder el impulso, lo que puede llevarlos a omitir detalles importantes. Además, pueden exhibir un humor negro o

desagradable para algunos, bromeando sobre otros sin mala intención, pero a veces sin filtros. También tienden a ser impredecibles y poco confiables.

Es común que dos personas totalmente opuestas se atraigan por ser complementarias, encontrando en el otro lo que necesitan para subsistir y avanzar en sus proyectos.

Reto. ¿Qué tanto se conoce?

Desde una perspectiva psicológica y social, el reto para el lector es descubrir los rasgos de su personalidad y cómo gestiona sus procesos psicológicos, como la percepción y emoción. En la siguiente sección sobre Sanación Emocional, se ofrecerán herramientas para trabajar estas emociones y abordar posibles heridas emocionales.

El lector podrá evaluar su capacidad de atención, concentración, memoria y motivación, y sus tipos de inteligencia que más se le facilita, relacionándolas con su estilo de pensamiento. Esto le permitirá elegir más acertadamente en su proyecto de vida, ya sea en la elección de profesión, contexto laboral o relaciones interpersonales.

En este apartado sobre el autoconocimiento, se profundizará en hallazgos importantes a lo largo de la historia sobre la inteligencia y cómo se llega a la conclusión de que se tomará en cuenta la propuesta de estilos de pensamiento de Benziger (2013).

Diferencia entre Talento, Habilidad y Competencia, y su Combinación.

Según Benziger (2013), el talento se refiere a la capacidad cerebral innata, lo que significa que hay mayor actividad neuronal en un área específica de la corteza cerebral. Esta preferencia por utilizar esa área se conoce como estilo de pensamiento o preferencia cerebral. Cuando hay mayor actividad neuronal en un cuadrante, se requiere menos energía corporal para realizar tareas relacionadas, lo que implica que se gasta menos del 20% de la energía corporal. En cambio, al usar otros cuadrantes del cerebro para desarrollar una tarea, se requiere más

esfuerzo. Si no se sabe hacer la ruta neuronal adecuada, esto puede resultar en lo que Benziger denomina *desvío de tipo*, lo que puede producir enfermedades y deterioro en la salud mental y física.

“¡Sí es importante dónde están sus talentos naturales!” (Benziger, 2013, p. 9). Con las preferencias naturales del cerebro, las personas pueden ver y escuchar con facilidad lo que necesitan para llevar a cabo las tareas que manejan según su preferencia. Esta área del cerebro es extremadamente eficiente, y es ahí donde se determinan sus talentos naturales.

Las dos áreas del cerebro, derecha e izquierda determinan las habilidades de una persona, mientras que el área opuesta influye en sus competencias. Las habilidades son más fáciles de desarrollar porque están más cercanas físicamente al área de talentos. En cambio, desarrollar competencias implica estructuras cerebrales que dificultan el paso de las conexiones neuronales, lo que requiere más esfuerzo. Por ello, es recomendable comenzar en las áreas donde se encuentran las habilidades, para llegar con mayor comodidad al desarrollo de las competencias.

Con la prueba que Benziger (2013) desarrolló, se puede determinar el desarrollo de cada uno de los cuadrantes, así como su evolución desde la niñez hasta la edad actual de la persona que la realiza. Con la ayuda del neurofeedback que ofrecen sus consultores o licenciarios alrededor del mundo, se puede elaborar un plan para potenciar talentos y desarrollar habilidades y competencias, promoviendo así la salud mental y física y mejorando las relaciones interpersonales.

Teniendo en cuenta lo anterior, se pueden identificar diversas combinaciones de estilos de pensamiento. Aunque se pueden desarrollar varias áreas del cerebro, siempre habrá preferencia por una en particular: el talento natural, con el que se nace. Esta área debe ser la más potenciada,

ya que guía las acciones, mientras se desarrollan las otras áreas del cerebro, que corresponden a habilidades y competencias, reconociendo su evolución según las necesidades individuales.

Los tipos de expertos en estilos de pensamiento, cuando se desarrollan habilidades y competencias además del talento natural son los expertos de dos, de tres o de los cuatro estilos de pensamiento que se identifica como cerebro integral:

Experto en Dos Estilos de Pensamiento. Estas personas pueden especializarse en dos estilos laterales o diagonales, combinando talentos con habilidades. En el caso de los estilos diagonales, esto indica una adaptación esforzada que genera perfiles inusuales, ya que han utilizado un cuadrante no preferido (sus competencias) en combinación con su preferencia. A continuación se explica brevemente las posibilidades:

Experto Frontal o Doble Frontal. Se caracterizan por ser conceptuales, científicos y estratégicos. Están centrados en el crecimiento y la expansión, y buscan soluciones a problemas. Creen que el crecimiento más poderoso es innovador y que las estrategias a largo plazo ofrecen mayores oportunidades; consideran que, a mayor riesgo, mayor ganancia.

Experto Basal o Doble Posterior. Son prácticos, operativos y se enfocan en procedimientos y experiencias directas. Buscan cohesión y logros mediante la fidelidad, el trabajo en equipo y la atención al detalle. Para ellos, lo más importante es la acción.

Experto Izquierdo o Doble Izquierdo. Son organizados y predecibles, centrados en un crecimiento controlado y en la resolución de problemas operativos y/o de producción. Piensan que seguir normas garantiza el éxito, y consideran que el cambio y la experimentación pueden ser riesgosos.

Experto Derecho o Doble Derecho. Son expresivos, entusiastas y a menudo artísticos. Buscan maximizar la alegría y la armonía en sus relaciones, y son propensos a otorgar libertad a los demás.

Experto en Diagonal Posterior Izquierdo/Frontal Derecho. Logran un equilibrio entre visión creativa e innovación, y aportan energía prestando atención a los detalles administrativos. Se destacan en diseñar, implementar y coordinar nuevos servicios y programas.

Expertos en Diagonal Frontal Izquierdo/Posterior Derecho. Equilibran su conocimiento lógico con sensibilidad hacia situaciones emocionales e interpersonales, estableciendo conexiones y confianza.

Expertos en Tres Estilos de Pensamiento, es cuando hay alguno que falta por desarrollar más como:

Triple Izquierdo y Frontal (sin Posterior Derecho). Se enfocan en el negocio y el trabajo, considerando detalles prácticos y visión estratégica. Piensan que la productividad es más importante que los sentimientos y son flexibles, aunque no prestan mucha atención a las relaciones interpersonales.

Triple Izquierdo y Posterior (sin Frontal Derecho). Pueden resolver problemas de manera pragmática, estableciendo prioridades y prestando atención a rutinas y relaciones interpersonales. Se centran en pertenecer y en hacer.

Triple Derecho y Posterior (sin Frontal Izquierdo). Les gusta relacionarse, expresarse y ser prácticos. Se sienten cómodos en roles preestablecidos y consideran que redescubrir verdades antiguas es parte de la ciencia.

Triple Derecho y Frontal (sin Basal Izquierdo). Son innovadores y creativos, y disfrutan ayudar a los demás. Prefieren delegar la atención a los detalles y consideran que los problemas surgen de aferrarse a seguridades ilusorias.

Cerebro Integral. Es cuando se desarrolla los Cuatro Estilos de Pensamiento. Que en realidad no es lo que se pretende, porque es poco probable que a la vez pueda ser excelente y sobre salir en algún cuadrante en particular. Sin embargo, si se requiere desarrollar alguna competencia, Benziger (2013) menciona cuatro pasos básicos:

Identificar mentores del estilo de pensamiento que se desea aprender, observando cómo piensan y resuelven problemas.

Practicar ver el mundo desde su perspectiva.

Involucrarse en actividades que utilicen el cuadrante deseado.

Leer material que podría interesar a personas que usan ese cuadrante y encontrar la manera de formar parte de un equipo donde se requiera desarrollar dicha competencia.

¿Qué Pasa si No se Vive Acorde a su Esencia?

Esto se conoce como los efectos del desvío de estilo de pensamiento. La doctora y psiquiatra Katherine Benziger (2013), en su libro *Maximizando el potencial de sus talentos*, señala que, si se logran identificar y potenciar los talentos naturales de las personas, realizando actividades correctas en contextos adecuados, se puede alcanzar un estado de flow. Este estado contribuye a mejorar la salud física, mental y espiritual, y a reducir considerablemente niveles de estrés, irritabilidad, migrañas y dificultades para dominar tareas nuevas.

Además, se puede mitigar el agotamiento, el desequilibrio homeostático, el envejecimiento prematuro y la vulnerabilidad ante enfermedades. También se puede reducir el

autorrechazo, la ansiedad, la neurosis, la depresión, la hipervigilancia, la desmotivación, los trastornos de memoria y los problemas de autoestima.

Por otro lado, se pueden observar alteraciones en la química cerebral, como el aumento excesivo de cortisol, funciones reducidas del lóbulo frontal, alteraciones en el sistema inmunológico y hasta llegar al PASS (Síndrome de Adaptación Prolongada). Este síndrome provoca un recalentamiento de las neuronas y su eventual muerte. Cuando se realizan tareas inadecuadas en ambientes incorrectos, se consume más energía de la necesaria, lo que afecta al cuerpo.

Cuando se lleva a cabo una actividad adecuada al estilo de pensamiento, temperamento y nivel de alerta de la persona, el cerebro no consume más del 20% de la energía corporal (Benziger, 2013). Sin embargo, si esto no se logra, el cerebro se ve obligado a consumir más energía, lo que puede resultar en un recalentamiento cerebral y la destrucción de neuronas. Por lo tanto, al adaptar el estilo de vida a las características del estilo de pensamiento y del temperamento, se mejora la salud física, mental y relacional.

Reto. En este momento, el reto para el lector es intentar identificar su estilo de pensamiento o talento natural, así como sus habilidades y competencias, y las inteligencias que ha desarrollado gracias a ello.

Nivel de Alerta

El nivel de alerta es una medida que indica cómo una persona atiende su entorno externo en comparación con su mundo interno, lo que determina el contexto en el cual es más efectiva. “El trabajo adecuado en el contexto equivocado puede equivaler al fracaso” (Benziger, 2013, p. 101).

Según Benziger (2013), sus investigaciones revelan que solo el 15% de la población es muy extrovertida y otro 15% muy introvertida. Esto significa que el 70% no tiene necesidades de estímulos altos o bajos, y muchas veces se considera que quienes los requieren tienen mala actitud o carecen de motivación.

Extroversión. La extroversión es la respuesta conductual a un nivel naturalmente bajo del estado interno de alerta, lo que lleva a estas personas a preferir entornos con mucha actividad externa. Buscan ambientes dinámicos, como un partido de fútbol ruidoso, la bolsa de valores, fiestas, maratones o situaciones de emergencia en hospitales. Necesitan estímulo interiormente, lo que se manifiesta en la necesidad de participar y ejercer influencia sobre su entorno. Cuanto más extrovertida es una persona, más competitiva tiende a ser y le gusta debatir y mantener relaciones interpersonales constantes (Benziger, 2013).

Introversión. Por el contrario, la introversión se refiere a la respuesta conductual ante un nivel naturalmente alto de estado interno de alerta. Las personas introvertidas absorben más información, lo que puede resultar en sobrecarga en ambientes con mucha actividad. Se sienten cansadas y aturdidas en tales contextos, por lo que tienden a cerrarse a nueva información y prefieren actividades solitarias, como leer un libro, cocinar o estar en contacto con la naturaleza.

Equilibrado. Aquellos que se encuentran en el 70% de la población, en un estado de alerta equilibrado entre la extroversión y la introversión, prosperan en situaciones moderadas. Estas personas tienen “flexibilidad para programar eventos de modo que, cuando surja algo que requiera una respuesta extrema, puedan mantener el equilibrio haciendo las cosas antes y después de esta tarea” (Benziger, 2013, p. 104).

La Escala de Extraversión/Introversión. Esta escala se basa en el trabajo de los doctores Hans Eysenck y Zenith Pretrie (1994, citados en Benziger, 2013), quienes analizaron el rol del

Sistema Reticular Activador Ascendente (SRAA), en el cerebro. Cada persona tiene un nivel de alerta estable y natural cuando está despierta. En situaciones que inducen ansiedad, “se tiende a elevar el nivel de alerta, haciendo que las personas se vuelvan introvertidas temporalmente” (Benziger, 2013, p. 108). Comprender el estado de alerta natural y por qué algunas personas se desarrollan mejor en un contexto determinado “proporciona la validación que necesitan para esta parte central de su self” (Benziger, 2013, p. 108). El término self se refiere a la esencia de la persona, y si se respeta, proporciona bienestar y mayor productividad.

La escala mide el nivel de introversión frente a extroversión en una escala de 1 a 12. Para medirla, se puede utilizar la prueba Benziger (2013), que indicará cuánto busca una persona estímulos para activarse si es extrovertida, o cuánto los evita para no sentirse abrumada. De manera práctica, se puede dividir las 12 horas del día en ambientes activos y pasivos. Por ejemplo, si el nivel de una persona es 8:4, esto significa que se desarrolla mejor 8 horas en contextos activos y 4 horas en contextos pasivos, donde puede estar sola y reflexionar sobre lo aprendido para asimilarlo.

A partir del nivel de alerta y del estilo de pensamiento, se puede determinar cuáles son las mejores profesiones donde se puede desempeñar una persona, para ello se comparte en el Apéndice B, un ejemplo que comparte la doctora Benziger que ella titula en su libro: *“Los Trabajos Extremos: Profesiones Que Requieren Un Alto Nivel De Alerta Extraversión O Introversión”* (Benziger, 2013, p. 105).

¿Está Sano Emocionalmente? Evalúe su Dimensión Social o Salud en las Relaciones

La dimensión más importante para un ser humano desde su concepción es su dimensión social o relacional. Si una persona no recibe el cuidado y el afecto necesarios, puede enfrentar serias dificultades, por ejemplo un recién nacido que no recibe afecto- muere, incluso si cuenta con alimento y condiciones ambientales adecuadas (Linn et al., 2004). La primera relación que establece es con su madre durante el embarazo y el nacimiento; también puede incluir a su padre u otros cuidadores.

A medida que el ser humano interactúa con su entorno y con otros, construye su identidad a partir de autoesquemas, que le permiten relacionarse consigo mismo y con los demás.

Cuando una persona atraviesa una crisis, lo primero que se ve afectado suele ser el sueño y la alimentación, lo que repercute en todos los demás aspectos de su vida. Por esta razón, es crucial atender la crisis emocional proporcionando primeros auxilios emocionales y toda la atención necesaria para superar la situación. De este modo, se puede evitar que se produzca una herida emocional o un trauma psicológico, o ayudar a sanar si ya se han presentado.

Crisis Emocionales

Las circunstancias adversas de la vida pueden desencadenar puntos de *diestres*, o estrés que causa daño físico, mental y social (Puig, 2019). Si se superan, estas se convierten en escalones para ascender, es decir, para ser, sentir y actuar mejor en situaciones similares en el futuro. Estas circunstancias pueden ser propias del desarrollo humano, circunstanciales o provocadas por violencia, y sus consecuencias emocionales dependen de los recursos disponibles para enfrentarlas. Cuando dejan secuelas emocionales negativas que causan dolor psíquico, se les denomina *heridas emocionales*.

Las crisis emocionales circunstanciales pueden ocurrir en cualquier momento de la vida de manera inesperada, como en el caso de los duelos, que se producen por pérdidas humanas, desapariciones, secuestros, privaciones de libertad, separaciones o divorcios; así como por la pérdida de sentidos del cuerpo (vista, audición, gusto, tacto u olfato), movilidades, miembros, capacidades cognitivas (habla o memoria) o pérdidas materiales y laborales, incluyendo enfermedades terminales.

Las heridas emocionales causadas por diversos tipos de violencia se pueden experimentar en el entorno familiar, escolar, laboral y en la sociedad en general. Entre los tipos de violencia se encuentran la violencia social, intrafamiliar, por género, por motivos de orientación sexual, violencia sexual, acoso escolar (bullying), acoso laboral (mobbing), violencia física, emocional, psicológica, económica, patrimonial, estética, gordofobia, médica, obstétrica, capacitismo, por vejez, violencia digital, simbólica, religiosa, comunitaria, en el trabajo doméstico y en situaciones de guerra, así como en desastres naturales o crisis humanitarias, tal como se expuso en el Precongreso de Psicología 2024 de la UNAD por la doctora María Lucía Zambrano Acosta, especialista en neuropsicología infantil.

Para estudiar el sufrimiento causado por la violencia, se utiliza la interseccionalidad como herramienta crítica. Según Patricia Hill Collins (2016), “es una forma de entender y analizar la complejidad del mundo, de las personas y de las experiencias humanas” (p. 13). Esto implica que los eventos y circunstancias que enfrenta una persona no dependen de un solo factor, sino que son el resultado de una combinación de aspectos sociales, como identidad, género, etnia, raza, ubicación geográfica y edad, que afectan a cada individuo de manera interconectada.

Cada persona experimenta la violencia de manera diferente. Es necesario analizar las desigualdades estructurales, como las diferencias de clase social, diversidad sexual, nacionalidad,

etnia, raza y sistema de creencias, que hacen que las opresiones sean distintas en cada caso (UNAD, 2024). El sistema de creencias se refiere a las ideas preconcebidas sobre cómo ver el mundo y la propia identidad, que pueden ser conscientes o inconscientes (Rojas, 2018). Por lo tanto, para lograr procesos de sanación emocional, es crucial analizar el caso particular de cada individuo.

Para superar las heridas provocadas por la violencia, primero se debe detectar el tipo y nivel de violencia, utilizando el *violentómetro* (Burga, 2018), una herramienta desarrollada inicialmente por el Instituto Politécnico Nacional de México y adaptada por diversas entidades según sus necesidades. Junto con el *violentómetro*, se utilizan pruebas psicométricas y psicológicas para hacer visibles las diferentes formas en que se ejerce violencia, que pueden intensificarse si se permiten. El objetivo es tomar conciencia de estas dinámicas, alertarse y detener los ciclos de violencia que las perpetúan.

Los niveles de violencia pueden ir desde el chantaje y la mentira, hasta la amenaza de muerte y el abuso sexual (Burga, 2018). Es fundamental detectar estas formas de violencia y tomar medidas para detenerlas antes de que escalen, alejándose de los ambientes violentos y denunciando a las personas y entidades competentes. Las rutas de atención del Gobierno de Colombia (2024), en su Ruta de Atención para víctimas de Violencia Intrafamiliar y Violencia Basada en Género, proporcionan recursos importantes, que se pueden encontrar en el apéndice C. También es esencial ofrecer acompañamiento psicológico para identificar las heridas emocionales ocasionadas, tanto en las víctimas como en quienes ejercen la violencia. Al abordar la causa raíz de esta problemática, se puede sanar la herida emocional y generar una reestructuración cognitiva que permita afrontar las diferencias y dificultades de manera respetuosa y pacífica.

En esta monografía, se tendrá la oportunidad de determinar si las crisis emocionales tienen su raíz en experiencias no superadas a lo largo de la vida, en crisis del desarrollo donde no se lograron equilibrar valores fundamentales o en heridas por eventos circunstanciales, duelos o violencias que no fueron atendidos adecuadamente.

Reto. ¿Cuáles son sus crisis emocionales?

El lector deberá tomar un cuaderno, para escribir a mano y desarrollar los retos propuestos y responder preguntas o realizar actividades conforme a las lecturas en cada apartado. En esta ocasión, se cuestionará: ¿Qué crisis está viviendo actualmente que le cuesta superar y que está obstaculizando su proyecto de vida? ¿Puede clasificar esta crisis como un duelo, una violencia u otra circunstancia inesperada, o quizás proviene de una etapa de su desarrollo actual o pasado que no ha superado? ¿O siente que aspectos de su comportamiento, sentimientos o forma de pensar le han ocasionado problemas en sus relaciones consigo mismo, con otros o en su entorno, o que están afectando su salud mental, como depresión, ansiedad o estrés?

Heridas Afectivas y Traumas Psicológicos que Pueden Dejar las Crisis

La herida afectiva y el trauma psicológico son “experiencias psicológicas que afectan a la persona y pueden generar un impacto en su vida personal” (Del Castillo, 2016, citado en Del Castillo et al., 2021, p. 122). *Los síntomas de un trastorno mental están asociados con una herida afectiva no resuelta.* Las heridas del alma pueden ocasionarse como consecuencia de una crisis como violencias, pérdidas, accidentes o faltas de comprensión o privaciones físicas o emocionales, que pueden permanecer presentes a lo largo de la vida, *pero no la determina* porque tienen la capacidad de adaptación a través de estrategias de afrontamiento (Romero, 2019 citado en Del Castillo et al., 2021).

Traumas Psicológicos, Trastornos Mentales o Enfermedades Emocionales. Están asociados a acontecimientos extraordinarios, que suceden sobre todo en las primeras etapas de la vida del ser humano y que quedan grabadas en el inconsciente, porque no pueden integrarse de manera consciente en el momento en el que se vivieron y que influyen en su manera de pensar, sentir y actuar (Caballero, 2017; Martínez et al., 2016 citados en Del Castillo et al., 2021).

Los traumas psicológicos pueden ocasionar *trastornos mentales o enfermedades emocionales*. Según la Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos y Estadísticos de los Trastornos Mentales DSM V, de la American Psychiatric Association APA, el trastorno mental se caracteriza por la alteración importante del estado cognitivo, la regulación emocional o el comportamiento, que afecta los procesos biológicos, psicológicos o del desarrollo, que pueden estar asociados a estrés significativo o discapacidades a nivel social, laboral u otras tareas importantes que desarrolle la persona.

Los traumas que son peligrosos y hasta mortales y son los que producen los Trastornos Mentales que solo pueden ser diagnosticados por profesionales de la salud mental como psicólogos especializados o psiquiatras, como: “Trastorno de Estrés Pos Traumático (TEPT), depresión, ansiedad generalizada, crisis de pánico, trastornos disociativos, duelo complicado, trastornos somatomorfos, entre otros” (Del Castillo et al., 2021, p. 126). Y pueden ser ocasionados por crisis graves como “incendios, accidentes de tráfico, ataques terroristas, desastres naturales y la muerte de seres queridos (Hensley, 2006 citado en Castillo et al., 2021, p. 127).

Estos eventos traumáticos tienen “la capacidad de generar miedo, impotencia o terror ante la inminencia de la lesión o muerte” (Gillen- Burgos y Gutiérrez-Ruiz, 2018 citados en Del Castillo et al., 2021, p. 123), también se pueden dar estos sucesos de manera repentina,

sorpresiva o anormal y la persona no cuenta en ese momento con la capacidad para afrontarlo, generando distorsiones en sus esquemas básicos que le ayudan a la persona a adaptarse. Al ser tras sucesos inesperados, la persona necesita de un tiempo y trabajo psíquico para recuperarse a nivel físico, mental y social (Del Castillo et al., 2021).

Peral (2017 citado en Del Castillo et al., 2021), explica que la frecuencia del trauma, sobre todo cuando son ocasionados por los padres o cuidadores hacia el niño, deforma su personalidad, “ya que con ellos los niños establecen vínculos patológicos que procuran mantener” (Peral, 2017 citado en Del Castillo et al., 2021. p. 125). Esto ayuda a comprender el por qué al crecer y tener pareja, se escoge personas que tienen los mismos comportamientos de sus padres o cuidadores, ya que estos, además de las heridas que causaron, también proporcionaron cuidado y atención a sus necesidades, y al ser niño, se está en una posición de indefensión para afrontar estos tratos, por la dependencia física, emocional y social que se tiene hacia ellos, y ya que son ambientes conocidos y familiares para ellos, cuando son mayores, no se alertan lo suficiente, o no lo logran ver como algo nocivo y, para darse cuenta de que, ya no son los niños que eran y que pueden escoger a otras personas para relacionarse o salirse de esas situaciones de violencia y abuso.

En estos ambientes familiares, hay poca calidad de vínculos afectivos, un nivel pobre de comunicación y ausencia de redes de apoyo. Padres con heridas emocionales transmiten a sus hijos estos problemas emocionales y conductuales (Del Castillo et al., 2021).

No solo hay traumas, sino microtraumas también, que pueden ser de menor intensidad pero continuados y también producen alteraciones de la personalidad, la autoestima y dificultan las relaciones sociales (Del Castillo et al., 2021).

Del Castillo et al. (2021), mencionan algunas consecuencias en cada uno de los niveles, que se presentan por el aumento de las hormonas del estrés como el cortisol y que afectan las relaciones sociales saludables:

Consecuencias a nivel cognitivo. Pensamientos negativos, ansiosos, obsesivos, intrusivos, hipervigilancia, confusión, dificultades en la concentración, atención y memoria, trastornos del sueño, pesadillas, ideas fijas y sobrevaloradas del peligro, incluso puede generar agresividad o no tener capacidad para pensar, también se puede alterar el lenguaje (Del Castillo et al., 2021).

Consecuencias a nivel afectivo. Sentimientos de desesperanza, “angustia o ansiedad, intranquilidad, crisis de pánico, irascibilidad, tristeza, melancolía, sentimientos de soledad e inestabilidad, estados depresivos, sentimientos de culpa, vergüenza y minusvalía, amargura, rencor, resentimiento, odio, sentido alterado de la realidad y despersonalización” (Del Castillo et al., 2021 p.124).

Consecuencias a nivel conductual. “Aislamiento, retraimiento, apatía en las actividades diarias, aumento de consumo de sustancias psicoactivas o adicciones, apego o desapego familiar notable, incapacidad para descansar o negarse a hacerlo, lenguaje acelerado y necesidad de hablar una y otra vez o negarse a hacerlo” (Del Castillo et al., 2021 p.124).

Consecuencias a nivel físico. “Fatiga, falta de apetito, llanto, dolores de cabeza, migraña, taquicardia, tensión muscular, náusea, escalofrío, mareo, gastritis y otros trastornos digestivos” (Del Castillo et al., 2021 p.124). Rojas (2018), explica que, si no se da una ayuda adecuada ante las crisis emocionales y son bloqueadas las emociones, la salud mental influye en la salud física por medio de síntomas psicósomáticos, que es “cuando las emociones se transforman en enfermedades físicas” (Rojas, 2018, p. 159).

Los principales trastornos psicósomáticos están relacionados con distintos signos en el *sistema nervioso* (dolores de cabeza, migrañas, vértigos, náuseas, parálisis muscular, hormigueos o parestesias) y los *sentidos* (visión doble, ceguera transitoria o afonía), el sistema *cardiovascular* (taquicardias o palpitaciones), el *respiratorio* (opresión en el pecho o sensación de falta de aire) y el *gastrointestinal* (diarrea, estreñimiento, reflujo, acidez gástrica y dificultad para tragar), entre otras (Rojas, 2018). “Ignorar estas señales es el primer paso hacia la debilidad y desequilibrio de nuestra salud” (Rojas, 2018, p. 160).

Terapias para Sanar Trastornos Emocionales

Algunas de las terapias que usan los profesionales para ayudar a la superación de traumas y trastornos mentales, que también van sanando heridas emocionales y están basadas en la evidencia son:

Logoterapia. Desarrollada por el Dr. Víctor Frankl (2022), esta terapia se centra en encontrar el sentido de la vida, incluso en situaciones difíciles. Frankl destaca la importancia de la resiliencia, afirmando que “los hombres ilustres siempre recomienzan” (p. 15), y que verbalizar experiencias traumáticas puede ayudar a superar el rencor (p. 18). La logoterapia gestiona emociones como frustración y angustia, ayudando a disminuir síntomas depresivos y aumentar el sentido de vida.

Los tipos de neurosis en los que clasifica Frankl (2022) son noógena, psicógena y somatogénica:

Noógena: Falta de sentido de la vida.

Psicógena: Pérdida de sentido por traumas.

Somatogénica: Angustia relacionada con problemas de salud.

Los principios fundamentales de la logoterapia son: Voluntad de encontrar sentido, libertad de elección sobre la actitud ante la vida, responsabilidad en las decisiones y confrontar el vacío existencial para aprender y encontrar propósito.

Las técnicas de logoterapia incluyen el diálogo socrático, la intención paradójica, la autorreflexión y el logodrama:

Diálogo socrático: Explorar la vida del paciente a través de preguntas.

Intención paradójica: Enfrentar el problema de forma opuesta a lo habitual.

Autorreflexión: Encontrar propósito en experiencias personales.

Logodrama: Dramatizar experiencias para reflexionar sobre ellas.

Terapias de tercera generación o contextuales, como el EMDR, el neurofeedback y el mindfulness:

EMDR. Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (Shapiro, 2010).

Neurofeedback. Evaluación de ondas cerebrales para mejorar la función cognitiva (Niv, 2013).

Mindfulness. Atención plena que ayuda a afrontar el presente (Germer et al., 2005; Sipe et al., 2012).

Terapias Relacionales Contextuales. Enfocadas en las relaciones interpersonales y la sanación intergeneracional. Incluyen el ACT, DBT, FAP y AC que se explican a continuación:

Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Aceptar emociones sin intentar cambiarlas (Castells de Castro, 2018).

Terapia Dialéctico Conductual (DBT). Aceptación de la realidad en trastornos de personalidad (Vega et al., 2013; Boggiano et al., 2018).

Psicoterapia Analítico Funcional (FAP). Enfocada en el comportamiento verbal en el contexto terapéutico (García et al., 2009).

Activación Conductual (AC). Busca reintroducir conductas gratificantes para combatir la depresión (Álvarez, 2019).

Psicoterapia Interpersonal. Abordaje para codependencias, que promueve la autoestima y habilidades relacionales (Mansilla Izquierdo, 2002). Se organiza en tres fases:

Compromiso terapéutico y reconocimiento del problema.

Abordar áreas problemáticas como duelos y disputas personales.

Reforzar la independencia y capacidad de dejar relaciones insatisfactorias.

Terapia de Redecisión Locus Relacional de Control- Empoderamiento. Se centra en la responsabilidad personal sobre los propios pensamientos y acciones (White, 2020).

Terapia Familiar Estructural (TFS). Interviene en el contexto familiar del paciente, analizando interacciones y procesos comunicativos (Villareal-Zagarra et al., 2015).

Reto. El lector reflexionará sobre las crisis emocionales que enfrenta, identificando cómo estas pueden estar relacionadas con experiencias pasadas y cómo pueden superarse.

Psiconeuroinmunología y Manejo de Emociones

La psiconeuroinmunología, establecida por la doctora Cadence B. Pert (2013, citada en Rojas, 2018), revela la interacción entre el sistema nervioso, el sistema inmunológico y el comportamiento humano. Pert descubrió el receptor opioide en la membrana celular, que se une a neuropéptidos, fundamentales en la expresión emocional. Cada emoción activa la producción de estos neuropéptidos, los cuales transmiten mensajes que alteran “la frecuencia y bioquímica celular afectando el comportamiento” (Rojas, 2015, p. 150). Esto muestra que las emociones no

expresadas pueden provocar enfermedades físicas y mentales, subrayando la importancia de su identificación y gestión.

La gestión emocional incluye prácticas como el llanto, denominado “*ruikatsu*, en Japón, que ayuda a liberar tensiones y equilibrar el organismo” (Rojas, 2018, p. 158).

Entre las enfermedades emocionales comunes se encuentran el estrés, la ansiedad y la depresión. Para abordar el estrés, es vital reservar momentos para la recuperación diaria, como paseos o momentos de quietud (Puig, 2021). A continuación se hablará de la neuroplasticidad y la atención, el manejo específico de la ansiedad y la depresión y el impacto de la tecnología en la salud emocional:

Neuroplasticidad y Atención. La neuroplasticidad, según Rojas (2018), implica *recablear las conexiones neuronales* para adaptarse a nuevas circunstancias. El estrés y otros factores negativos pueden obstaculizar este proceso, por lo que es crucial activar el Sistema Reticular Activador Ascendente (SRAA) para enfocarse en lo verdaderamente importante. Una atención dirigida permite tomar decisiones más acertadas y mantener la calma ante situaciones estresantes, recordando que la forma en que pensamos influye directamente en cómo sentimos y actuamos.

Manejo de la Ansiedad y la Depresión. La ansiedad, como señala el Instituto Europeo de Innovación en Inteligencia Emocional (2021), es una respuesta adaptativa ante amenazas. Se manifiesta a través de angustia y preocupación, y puede estar relacionada con rasgos de personalidad y afrontamientos inadecuados. Es esencial consultar a un especialista para un diagnóstico adecuado y tratamiento.

Para controlar la ansiedad, se deben considerar estrategias como liberarse del deseo de control, que puede generar angustia (Rojas, 2018). La respiración profunda y consciente es una

técnica eficaz que, según el Dr. Andrew Weil (citada en Rojas, 2018), ayuda a autorregular el sistema nervioso. También es fundamental combatir el perfeccionismo, que provoca insatisfacción y rigidez mental (Rojas, 2018).

La depresión, según Rojas (2018), es un ancla al pasado que impide la reconciliación y el perdón. Para superar la depresión, se deben abordar los sentimientos de culpa y aprender a perdonar, entendiendo que perdonar no es un sentimiento, sino una decisión (Stamateas, 2022).

El proceso de soltar recuerdos dolorosos es crucial para liberar el peso emocional y avanzar hacia una vida más equilibrada.

Impacto de la Tecnología en la Salud Emocional. El uso excesivo de tecnología puede deteriorar las relaciones y aumentar la ansiedad. Rojas (2018) menciona que las redes sociales pueden actuar como un *secuestro de la atención*, generando una adicción similar a la de las sustancias psicoactivas. La dopamina, la hormona del placer, se ve afectada, perjudicando la capacidad de autocontrol y fomentando la tristeza y el vacío.

Por tanto, es esencial regular el uso de la tecnología y recuperar la comunicación cara a cara para mejorar las relaciones interpersonales y gestionar las emociones de manera efectiva (Rojas, 2018).

En conclusión, la psiconeuroinmunología ofrece un marco valioso para entender la conexión entre emociones y salud física y mental. Aprender a manejar emociones, reconocer la influencia de la tecnología y cultivar relaciones sanas son pasos cruciales para vivir una vida más plena y equilibrada. La decisión de sanar y soltar el pasado es fundamental para lograr un bienestar emocional duradero.

Supere las Heridas Emocionales del Pasado

Saber soltar el pasado es crucial para el bienestar emocional. Navarro (2024) señala la importancia de revisar las decisiones tomadas y las que se han evitado, destacando que procrastinar decisiones solo complica situaciones. Es esencial iniciar el proceso de sanación, aunque el recuerdo pueda doler, para transformar pensamientos y comportamientos y convertirse en el artífice de la propia historia.

Enfrentar el pasado no implica negarlo, sino abordarlo con valentía. Es preferible evitar construir un *muro* protector, ya que este limita la capacidad de disfrutar experiencias positivas y crea dependencia. En cambio, es recomendable desarrollar recursos emocionales que fortalezcan a la persona (Navarro, 2024).

Las heridas emocionales, o heridas afectivas, son traumas sutiles que impactan la autoconfianza y la autoestima, afectando las creencias sobre uno mismo y el entorno (Hensley, 2006 citado en Castillo et al., 2021). Reconocer estas heridas en los comportamientos y pensamientos actuales es fundamental. Comprender su origen y aprender a perdonarse es clave para avanzar (Bourbeau, 2011).

Existen terapias para abordar estas heridas, como la terapia de esquemas, que identifica experiencias vitales que generan esquemas desadaptativos, como la frustración tóxica y la victimización (Young et al., 2013 citado en Del Castillo et al., 2021). El proceso de reconciliación implica aceptar y buscar el perdón, promoviendo la integración de eventos traumáticos en la memoria (Del Castillo et al., 2021).

Las heridas más comunes de la infancia, como el abandono, rechazo, humillación, injusticia y traición, se manifiestan en el pensamiento, sentir y actuar. Es esencial prestar atención al dolor emocional, que puede surgir de diversas fuentes (Navarro, 2024, p. 36). Estas

heridas emocionales se esconden tras máscaras que ocultan el dolor: la dependencia por abandono, el control por traición, la rigidez por injusticia, la evasión por rechazo y el masoquismo por humillación (Bourbeau, 2011).

Reto. El lector encontrará a continuación una breve descripción de cada herida básica y en los apéndices D al H en cuadros, diseñados por la autora de la presente monografía, con los cuales podrá explorar y reflexionar sobre sus propias heridas emocionales, facilitando así un proceso de autoevaluación y sanación.

El Rechazo y la Máscara de la Retirada o Huida

La herida del rechazo puede originarse desde la gestación, donde la persona siente que no tiene derecho a existir. Esta percepción puede surgir de situaciones de rechazo durante la infancia, especialmente con el padre del mismo sexo, quien también puede sufrir esta herida (Bourbeau, 2011). Si el padre no se acepta a sí mismo, puede rechazar a su hijo, perpetuando un ciclo de autorrechazo. Los niños con esta herida tienden a crear mundos imaginarios para escapar y pueden experimentar fragilidad emocional, llevando a relaciones poco satisfactorias.

Los individuos heridos por el rechazo tienden a volverse perfeccionistas y a desarrollar una baja autoestima, lo que los lleva a autosabotearse y a evitar la atención. Este comportamiento puede llevar a la soledad y a problemas de memoria debido al miedo (Bourbeau, 2011). A menudo, pueden recurrir a adicciones como mecanismo de aislamiento, y al sanar, descubren su creatividad y capacidad de actuar eficientemente (Bourbeau, 2011).

El Abandono y la Máscara de la Dependencia

La herida del abandono, que se desarrolla entre los 6 y 18 meses, provoca sentimientos intensos de tristeza, inseguridad y dependencia (León, 2019). Esto puede originarse por la muerte

de un cuidador o la falta de atención adecuada en la infancia. La herida crea vínculos codependientes y dificultades para establecer relaciones saludables (Mansilla Izquierdo, 2002).

El abandono también se siente más en el *hacer* que en el *ser*. Las experiencias que pueden activarla incluyen la llegada de un nuevo hermano o la ausencia prolongada de los padres (Bourbeau, 2011). La superación de esta herida requiere reconocer el resentimiento hacia los padres y entender su propio sufrimiento.

Las personas con esta herida tienden a buscar parejas de las que dependen, y su sanación conlleva recuperar la autoestima y la confianza en sí mismos.

Codependencias. La codependencia es una actitud compulsiva hacia el control de otras personas y sus relaciones, derivada de la inseguridad personal (Mansilla Izquierdo, 2002). Un codependiente se involucra intensamente en la vida de un adicto o dependiente, afectando su propio desarrollo personal. Esta dinámica puede llevar a una patología del vínculo, donde la persona sacrifica su felicidad por la del otro (Mansilla Izquierdo, 2002).

La humillación y la Máscara del Masoquista

La herida de humillación se presenta entre 1 y 3 años y ocurre cuando el niño siente desprecio o control por parte de figuras de autoridad. Esto genera una máscara de masoquista, donde la persona se castiga para evitar ser humillada por otros (Bourbeau, 2011). Suelen ser mediadores y tienden a olvidar sus propias necesidades, lo que puede llevar a problemas físicos. Cuando se sana esta herida, la persona aprende a no asumir responsabilidades ajenas y se siente libre para actuar según sus deseos (Bourbeau, 2011).

La Traición y la Máscara del Controlador

La herida de traición, que puede surgir en la infancia, se asocia con el miedo a ser traicionado y a la dificultad para comprometerse. Los individuos heridos tienden a controlar a

otros para evitar el dolor de la traición (Bourbeau, 2011). Esta herida también se relaciona con expectativas no cumplidas y a menudo se manifiesta en la relación con el padre del sexo opuesto.

La Injusticia y la Máscara del Rígido

La herida de injusticia se forma cuando el individuo siente que no es valorado por lo que es. Esto puede generar rigidez emocional y una búsqueda constante de reconocimiento (Bourbeau, 2011). La sanación implica reconocer la injusticia en las propias acciones y en las de los demás, permitiendo un crecimiento personal y la capacidad de ser creativo y dinámico (Bourbeau, 2011).

Otras Heridas Emocionales

Las heridas emocionales pueden surgir de *pautas de crianza disfuncionales*, como la sobreprotección, la evasión, el autoritarismo o la complacencia, que afectan el desarrollo emocional de los hijos. Duarte-Rico et al. (2016) definen el estilo autoritario como aquel que prioriza la disciplina y la obediencia, lo que puede limitar la autonomía y creatividad del niño. En contraste, el estilo permisivo busca libertad, pero sin exigencias claras, lo que puede derivar en conductas problemáticas (Torío et al., 2008, citado en Duarte-Rico et al., 2016). Los niños sobreprotegidos carecen de disciplina y corrección, mientras que un estilo asertivo permite el desarrollo personal y emocional del niño, favoreciendo la autoestima y relaciones saludables.

Una herida emocional específica que puede resultar de estas dinámicas disfuncionales es el *incesto emocional*, un concepto poco mencionado pero común en el que los padres buscan apoyo emocional en sus hijos en lugar de en sus parejas. Love y Robinson (1990) describen este fenómeno como *una forma camuflada de abuso*. Este *enredo* genera una carga pesada para los hijos, que no tienen la madurez emocional para manejar las intimidades de sus padres, lo que

puede llevar a consecuencias graves como depresión, ansiedad y problemas en las relaciones (Disla, 2021).

El objetivo de identificar estas heridas es cambiar comportamientos dolorosos al entender sus raíces y consecuencias. En el incesto emocional por ejemplo, los hijos asumen las emociones de sus progenitores y a menudo olvidan sus propias necesidades, lo que resulta en roles invertidos donde el padre o madre no cumplen su función adecuada. Esto puede llevar a experiencias inadecuadas para la edad del niño (Love y Robinson, 1990).

Las consecuencias del incesto emocional incluyen problemas de autoestima, miedo al rechazo, disfunciones en relaciones amorosas y en la sexualidad, así como adicciones. La incidencia de esta herida está en aumento, especialmente en familias monoparentales afectadas por violencia y adicciones, lo que subraya la importancia de abordar el tema y buscar terapias como la Terapia Familiar para su superación.

Viaje a Través de su Historia de Vida

Reto. Realice un viaje a través de su historia de vida y determine si ha superado las crisis emocionales del desarrollo y adquirido la virtud deseada, o si necesita trabajar en ello. Para ello, se invita al lector a describir su biografía de forma escrita, identificando situaciones vividas y las heridas emocionales que estas le hayan dejado. Para sanar estas heridas, enfrentará nuevos retos y deberá tomar nota de sus recuerdos positivos, que serán recursos valiosos para esta sanación emocional.

Las crisis emocionales del desarrollo a las que se refiere esta monografía son las planteadas por Erikson y citadas por Lin et al. (2004), quienes explican que “aunque nos encontramos siempre en todas las etapas al mismo tiempo, hay períodos críticos” (Linn et al., 2004, p. 29). Si logra sanar las heridas emocionales y superar adecuadamente estas crisis, evitará

caer en la tentación de repetir las actitudes que lo lastimaron, permitiéndole amarse a sí mismo de manera sana, a pesar de sus heridas, lo cual lo liberará de las ataduras del pasado. Una persona sana es aquella que está integrada y tiene un desarrollo espiritual, porque ha cultivado sus virtudes.

Cuando se sienta desolado o deprimido, regrese a los recuerdos positivos para consolarse y reconectar con el amor que de ellos emana, lo que le permitirá concentrarse menos en los problemas y más en lo que ha recibido.

En este camino, encontrará los puntos de equilibrio, evitando el uso excesivo de un don o la decisión de no usarlo en absoluto. Las etapas que no se resuelven a la edad correspondiente pueden continuar afectando a lo largo de la vida, por lo que la única razón para indagar en su pasado y descubrir sus heridas es para lograr superarlas.

Las experiencias vividas en el pasado le ayudarán a comprender su comportamiento presente. Al tomar conciencia de lo que le hace ser y actuar de determinada manera, será más fácil elegir cómo desea comportarse ahora. Tendrá los elementos necesarios para hilvanar, organizar y reinterpretar correctamente su historia, logrando así perdonar y dejar ir el pasado. Se dará cuenta de que las circunstancias vividas ya no determinan su vida; lo que realmente influye en su comportamiento es cómo decide actuar ante las nuevas circunstancias de la vida.

Este viaje comenzará en cada etapa de la vida, partiendo del agradecimiento por lo vivido como una oportunidad de crecimiento. Se invita al lector a estar abierto a un futuro en el que pueda tomar el timón de su vida de manera consciente, buscando situaciones más prometedoras. Esto se logra a través de un presente más positivo y propositivo, guiado por el lema que proponen Linn et al.: “por todo lo que ha ocurrido, gracias; a todo lo que vendrá, sí” (p. 29).

Básicamente, Erikson divide la historia de vida de una persona en ocho etapas, cada una asociada a un periodo de tiempo, en las que se enfrenta a una crisis que busca un equilibrio saludable entre dos comportamientos, así como la posibilidad de alcanzar una virtud y establecer relaciones significativas, las cuales se pueden visualizar en el apéndice I.

Confianza vs Desconfianza

Virtud de la Esperanza (Hasta los 2 años). En la etapa hasta los dos años, el contacto físico es vital para el desarrollo emocional del bebé. La figura materna o el cuidador principal desempeñan un papel crucial al satisfacer las necesidades del niño, estableciendo así la confianza básica. Según Frans Veldman, el amor y el contacto táctil desde el vientre materno son esenciales para el desarrollo emocional, y esto se refleja en el diálogo táctil entre el bebé y los padres (Linn et al., 2004).

La falta de amor puede llevar a un estado conocido como marasmo, donde el niño muere por la ausencia extrema de afecto. La historia de la vieja Ana, quien cuidó a bebés en incubadoras, demuestra que el contacto físico y el amor pueden reducir drásticamente la mortalidad infantil (Linn et al., 2004). Este contacto amoroso no solo ayuda a la supervivencia, sino que también establece la confianza básica en el niño.

Si un bebé no recibe la atención adecuada, interpreta que sus necesidades no son importantes, lo que genera desconfianza hacia sí mismo y hacia los demás. Esto puede llevar a comportamientos de aislamiento y a problemas emocionales a lo largo de la vida, incluidos trastornos como la depresión (Linn et al., 2004).

La falta de amor y atención puede incluso correlacionarse con intentos de suicidio en el futuro, como muestran los trabajos del psicoterapeuta Andrew Feldmar, quien observó que los intentos coinciden con intentos de aborto por parte de las madres (Linn et al., 2004).

Para sanar estas heridas, el abrazo se vuelve fundamental, ya que transmite aceptación y promueve vínculos profundos. Virginia Satir destaca la importancia de recibir al menos cuatro abrazos diarios para el bienestar emocional (Linn et al., 2004).

Reto. Buscar servir a otros y abrazarlos con respeto y amor sincero, promoviendo relaciones de confianza. También se debe recordar que la confianza es la base de la conducta ética y moral, fundamental para el desarrollo emocional y la posibilidad de avanzar hacia el futuro.

Autonomía vs Duda y Vergüenza

Virtud de la Voluntad (2 a 3 Años). La autonomía se define como la capacidad de afirmar decisiones con seguridad. Este desarrollo depende del equilibrio entre la permisividad y la firmeza de los padres. Si los cuidadores son demasiado permisivos o estrictos, los niños pueden volverse inseguros y dudar de sus decisiones. Durante esta etapa, los niños necesitan aprobación en sus elecciones y límites claros en situaciones de riesgo.

La empatía es crucial para que los niños expresen sus emociones y desarrollen resiliencia, que les permitirá enfrentar y superar crisis en el futuro (Linn et al., 2004). La falta de voluntad puede llevar a la impotencia y a comportamientos adictivos, mientras que una voluntad firme fortalece la personalidad y fomenta una actitud positiva frente a los problemas.

En entornos familiares disfuncionales, como hogares alcohólicos, los niños experimentan confusión y vergüenza, lo que puede manifestarse en la adultez a través de cuatro roles: héroe, niño problema, mascota o niño perdido (Linn et al., 2004). Estas actitudes son mecanismos de supervivencia ante el caos familiar.

La voluntad se define como “la capacidad para posponer la recompensa y la gratificación instantánea” (Rojas, 2018, p. 220). Una persona con voluntad es capaz de establecer metas

concretas y trabajar para alcanzarlas con determinación. La verdadera fortaleza se encuentra en buscar lo mejor, no solo lo más fácil.

Reto. El reto es evaluar si se posee la virtud de la voluntad y trabajar en su desarrollo. Es esencial entender los motivos detrás de la falta de autonomía y aprender a decir no a lo que no aporta. Al establecer metas con reflexión y esfuerzo, se puede alcanzar una madurez personal y la mejor versión del propio proyecto de vida (Rojas, 2018, p. 221).

Iniciativa vs Culpa Tóxica

Virtud del Propósito (3 a 5 Años). Los niños desarrollan su iniciativa a través del juego y la imaginación, comenzando a establecer límites con el mundo adulto. Durante esta etapa, la familia nuclear y los cuidadores son fundamentales en su desarrollo. La iniciativa debe equilibrarse con la corrección de los adultos; de lo contrario, la culpa puede volverse tóxica. Por ejemplo, los niños a menudo se sienten responsables de eventos como el divorcio de sus padres si no se les explica adecuadamente. Según Linn et al. (2004), “los niños a quienes se les regaña continuamente pueden acabar sintiendo un profundo odio hacia sí mismos” (p. 100), confundiendo sus acciones con su valor personal.

El sentimiento de culpa tóxica puede llevar a la depresión y al perfeccionismo, donde el niño intenta ocultar su culpa al esforzarse por hacer todo bien. Esta tensión puede resultar en enfermedades psicosomáticas, y a medida que crecen, podrían repetir patrones de castigo hacia sus propios hijos (Linn et al., 2004).

Para sanar, es crucial que los niños comprendan la diferencia entre sus acciones y su valor como personas. La corrección debe ser amorosa y firme, enfocándose en el acto en lugar de en la persona. El perdón y la responsabilidad son esenciales en el proceso de aprendizaje.

Reto. El lector debe reflexionar sobre cómo fue corregido en su infancia y analizar el impacto de esas experiencias en su comportamiento actual. Es fundamental elegir corregirse y corregir a los demás con amor, superando sentimientos de odio hacia uno mismo. Evaluar si experiencias pasadas han ahogado su iniciativa y trabajar para perdonarse y buscar una vida más plena. Según Rojas (2018), “cuando comprendes las razones que impulsan a alguien a herirte, consigues aliviar tu sufrimiento” (p. 96), lo que permite tomar iniciativas y avanzar hacia el cumplimiento de sus propósitos.

Laboriosidad vs Inferioridad

Virtud de la Competencia (6 a 12 Años). Según Erikson (citado en Linn et al., 2004), esta etapa, conocida como la edad escolar, se extiende desde los 6 hasta los 12 años, momento en el que los niños comienzan a integrarse al sistema escolar y a interactuar con su entorno social. Durante este periodo, los niños buscan ser competentes y adaptarse a las expectativas sociales; si logran hacerlo, se sienten seguros, de lo contrario, pueden experimentar sentimientos de inferioridad.

Cuando el sistema educativo impone un modelo rígido por la falta de reconocimiento de los talentos individuales para ajustar la educación a cada persona, a menudo conduce a injusticias. Por ejemplo, exigir a un niño con habilidades creativas que se mantenga quieto en clase, no permite que demuestre su verdadero potencial. Como mencionan Roger y David Johnson (citados en Linn et al., 2004), “la competencia no es la mejor motivación para el aprendizaje” (p. 121). Ellos abogan por un aprendizaje colaborativo que fomente la cooperación y minimice las calificaciones individuales.

El sistema educativo actual, heredado de la era industrial, prioriza habilidades lógicas y productivas, a menudo en detrimento de la creatividad y la sensibilidad. Aunque hoy se valoran

más las habilidades interpersonales y la inteligencia emocional, aún no se educa ni se recompensa adecuadamente desde la infancia para desarrollarlas (Benziger, 2013). Es crucial identificar y potenciar los talentos desde temprana edad; los padres pueden hacerlo mediante herramientas como la prueba Benziger, lo que les permite reconocer sus propias fortalezas y las de sus hijos, promoviendo su autoestima y evitando heridas emocionales.

Reto. Se invita al lector a reconocer sus talentos y trabajar para potenciarlos. Si no lo hicieron otros en su vida, es momento de hacerlo por sí y por aquellos que le rodean.

Identidad vs Confusión de Rol

Virtud de la Fidelidad (12 a 18 Años). La adolescencia, que abarca de los 12 a los 18 años, es una etapa de búsqueda de identidad y de independencia, donde los jóvenes se hacen preguntas existenciales como “¿Quién soy?” Y “¿Para dónde voy?”. Durante este periodo, las influencias del grupo de amigos y líderes son significativas, así como los valores morales adquiridos en su entorno. Si provienen de una familia disfuncional, pueden abandonar su hogar buscando libertad y sus propios principios.

Es crucial entender que “ser libre no consiste tanto en hacer lo que me da la gana, como en estar dispuesto a hacer lo que debo hacer porque me da la gana” (Barrio Maestre, 2007, p. 130). Esta etapa también puede estar marcada por experiencias traumáticas, como abusos, que dejan heridas emocionales que afectan el desarrollo posterior. Linn et al. (2004) indican que “una herida no curada no sólo afecta en esa etapa, sino que también debilita en todas las etapas futuras” (p. 146). La falta de reservas emocionales puede llevar a comportamientos destructivos o a la dificultad de relacionarse con otros.

La sanación de estas heridas requiere apoyo terapéutico, que debe ser “maduro y amoroso” (Linn et al., 2004, p. 148). El terapeuta ideal debe haber sanado sus propias heridas

para poder ayudar efectivamente. Además, la formación de la identidad masculina y femenina ocurre de diferentes maneras: la masculina a través de la separación de la madre y la femenina a través de la conexión con ella (Linn et al., 2004).

Reto. El lector debe reflexionar sobre si ha tenido heridas durante esta etapa de su vida que sienta que ha influenciado en sus actitudes de la actualidad, como las causadas por abusos sexuales, crisis de identidad o abandonos. Es fundamental identificar los recursos disponibles para superar estas experiencias. La ayuda de un psicólogo o un adulto confiable, que escuche sin juzgar y esté capacitado en desarrollo humano y sanación emocional, puede ser esencial. Asimismo, la vida espiritual puede ser un recurso valioso para la recuperación (Linn et al., 2004; Rojas, 2018; Puig, 2019).

Intimidad vs Aislamiento

Virtud del Amor. (19 a 35 Años). La etapa de los 19 a los 35 años, según Erikson, es crucial en el desarrollo de la intimidad y se centra en la importancia de las relaciones con la pareja, la familia y la comunidad. Durante este periodo, la intimidad se manifiesta a través de vínculos emocionales estables, lo que se asocia con mejores indicadores de salud y menor riesgo de mortalidad. Investigaciones muestran que quienes disfrutan de relaciones íntimas tienen corazones más sanos (Houck, 1984, citado en Linn et al., 2004).

Mientras la identidad busca responder “¿quién soy yo?”, la intimidad plantea la pregunta “¿quiénes somos nosotros?”. La verdadera intimidad implica arriesgarse a perderse en la relación y construir sueños compartidos (Linn et al., 2004). En este contexto, la sexualidad se presenta como una forma de intimidad, donde la donación interpersonal es fundamental, diferenciándose de la mera reproducción (Barrio Maestre, 2007).

Es esencial construir no solo un proyecto personal, sino también uno en pareja y familiar. Investigaciones de Jeannette y Robert Lauer revelan que la intimidad profunda, que va más allá de lo sexual, es clave para un compromiso real. Erikson enfatiza que “compromiso es la capacidad de ser infeliz un rato” (Linn et al., 2004, p. 185), indicando que la felicidad no es constante.

Reto. El lector debe reflexionar sobre si actualmente ofrece amor íntimo a su pareja, familia o comunidad, y si tiene proyectos y sueños en común. Al redactar un proyecto de vida, es importante incluir metas que integren los proyectos personales, de pareja, familiares y laborales. Este ejercicio permite afirmar a otros y sanar heridas emocionales a través del amor incondicional. Como señala Baars (citado en Linn et al., 2004), “descubrimos quienes somos sólo cuando vemos reflejadas nuestras virtudes en los ojos de otra persona que nos ama”. La intimidad con uno mismo es esencial para poder construir intimidad con los demás, comprendiendo nuestras propias emociones y necesidades.

Generatividad vs Estancamiento

Virtud de la Solicitud (36 a 65 Años). La etapa de los 36 a 65 años es crucial en la edad adulta, donde las relaciones laborales adquieren gran importancia. Mahatma Gandhi es un ejemplo destacado de generatividad, demostrando que la resistencia pacífica y el cuidado amoroso pueden ser formas efectivas de alcanzar la libertad y reparar daños (Linn et al., 2004). “La generatividad se define como el cuidado hacia los demás, abarcando no solo a la familia, sino también a las futuras generaciones y al mundo en el que vivirán” (Linn et al., 2004, p. 209). Esto puede manifestarse a través de la paternidad, la enseñanza, la mentoría, o incluso acciones simbólicas como plantar un árbol o escribir un libro.

Sin embargo, el estancamiento se siente cuando una persona no ha logrado hacer una contribución significativa a la humanidad antes de fallecer. En esta etapa, es común enfrentar crisis como la muerte de los padres, el retiro, la salida de los hijos del hogar, problemas matrimoniales y dificultades económicas. La planificación de proyectos se transforma de un enfoque temporal a uno basado en la energía necesaria para completarlos.

Linn et al. (2004, p. 213) señalan que quienes solo dan a los demás pueden desgastarse, mientras que quienes solo reciben pueden caer en el egoísmo. Por lo tanto, es esencial encontrar un equilibrio entre amar a los demás y cuidarse a uno mismo.

Reto. El lector debe reflexionar sobre cómo ha cuidado de sí mismo y qué aspectos necesita desarrollar. A partir de esta autoevaluación, se anima a hacer cosas por otros, incluso por aquellos con quienes no se tiene afinidad, practicando un amor incondicional (amor ágape) que respete las diferencias. Además, es importante comprender que las heridas pueden convertirse en regalos una vez superadas, permitiendo enseñar a otros lo aprendido.

Integridad vs Desesperación

Virtud de la Sabiduría (Más de 65 Años). En la etapa de la vejez, que abarca desde los 65 años hasta la muerte, se destaca la importancia de la integridad y la sabiduría. Estas cualidades implican aceptar la propia vida con responsabilidad, sin culpar a otros ni desear cambiar el pasado. Cada dificultad se ve como una oportunidad para el crecimiento personal (Linn et al., 2004).

Sanación de Heridas Emocionales – Evalúe sus Relaciones

Reto. Para lograr hacer este proceso de sanar las heridas emocionales, se aconseja al lector crear un álbum de fotos que resalte lo positivo de su vida, reconociendo y agradeciendo los momentos felices. También se sugiere recordar historias que ofrezcan enseñanzas valiosas para compartir con otros. Linn et al. (2004) enfatizan que “mientras más pronto nos preguntemos ¿qué necesito hacer antes de morir?, más significado tendrá la vida que nos resta” (p. 235).

Es fundamental comprender que las personas solo se pueden mejorar a sí mismas y que hay cosas que no se pueden cambiar, lo que requiere sabiduría para discernir entre ambas. El mejor regalo que se puede ofrecer a los demás es buscar la propia sanación emocional para poder ser más amorosos. “Es mejor cometer errores y pedir perdón que evitar cometer los errores y enseñarle a un niño a reconciliarse” (Linn et al., 2004, p. 262).

Reto. El lector debe identificar y describir las emociones y sentimientos asociados a su crisis actual. Se recomienda seleccionar una emoción y medir su intensidad del 1 al 10, describiéndola a través de sensaciones (color, sabor, olor, textura) o imágenes mentales. Esto facilitará la empatía hacia otros y viceversa. También evaluará cada una de sus relaciones: consigo mismo o intrapersonal, con las otras personas o interpersonal y más allá de lo personal o transpersonal:

Evaluación de la Relación Consigo Mismo

Esta relación se refiere al autoesquema, que es la percepción que una persona tiene de sí misma, influenciada por sus experiencias y relaciones. Según Urdiales et al. (2018), el autoesquema actúa como una guía para el futuro y se forma a partir de la aceptación y competitividad en el entorno. Este concepto abarca siete aspectos o autos que se refieren al

concepto, aceptación, imagen, percepción, eficacia, regulación y estima que tenga la persona de sí misma:

Autoconcepto. Responde a la pregunta “¿quién soy yo?” e incluye la autoevaluación y la percepción social (Byrne, 1984; Revuelta et al., 2013).

Autoaceptación. Es la evaluación propia influenciada por creencias y experiencias, que puede llevar a ocultar o exagerar conductas (Cazalla-Luna & Molero, 2013).

Autoimagen. Se refiere al grado de gusto o disgusto consigo mismo, condicionado por los estándares sociales (Bohnem et al., 2002).

Autopercepción. Describe cómo la persona se visualiza en el contexto social y su confianza (Mendoza et al., 2003).

Autoeficacia. Es el conocimiento de las propias capacidades para enfrentar situaciones, influenciado por el aprendizaje social (Bandura, 1987).

Autorregulación. Capacidad de modificar respuestas y adaptarse, identificando emociones (Piaget, 1978; Gross & John, 2003).

Autoestima. Conjunto de sentimientos sobre el propio valor, influenciado por la percepción de los demás y el contacto social (Rosenberg, 1965).

Reto. El lector debe definir cada elemento de su autoesquema y reflexionar sobre su relación consigo mismo, preguntándose cómo se percibe en cada aspecto. A continuación tendrá un poco más de conocimiento sobre autoestima y comprenderá que si sana sus heridas emocionales, se sanará su autoestima.

Es muy importante reconocer que cuando Hay Sanación Emocional se Sana la Autoestima. La autoestima, definida por Pinheiro et al. (2023) como un constructo clave de la personalidad y parte de la autoimagen, permite a los individuos enfrentar dificultades. William

James (1890, citado en Pinheiro et al., 2023) fue pionero en investigar cómo la autoestima ayuda a la adaptación al entorno. Una autoestima alta actúa como un factor protector de la salud mental, previniendo trastornos como la ansiedad y la depresión (Urdiales et al., 2018; Garaigordobil et al., 2005).

El desarrollo de la autoestima comienza en la infancia y se ve influenciado por factores sociales y familiares. Mendes et al. (2012, citados en Pinheiro et al., 2023) destacan que el apoyo parental es crucial para la construcción de la autoestima, mientras que Vargas (2005, citados en Pinheiro et al., 2023) señala que una autoestima alta se relaciona con reacciones positivas ante situaciones difíciles.

Papalia (2013, citado en Pinheiro et al., 2023) sugiere que, en la segunda infancia, la autoestima se ve de manera dicotómica, y que en etapas posteriores se basa más en estándares sociales. Una persona con alta autoestima se siente competente, resiliente y capaz de forjar relaciones sanas, mientras que aquellos con baja autoestima enfrentan inseguridades y dificultades para tomar decisiones (Sbicigo et al., 2010).

La autoestima también se relaciona con la salud mental; una autoestima saludable reduce el riesgo de trastornos psicológicos (Pereira et al., 2018) y puede amortiguar tendencias antisociales (Pesce et al., 2004). Factores como el apoyo social y la satisfacción personal son fundamentales para mantener una buena salud mental (Pinheiro et al., 2023). Además, la autoestima puede ser modificada a lo largo del tiempo (Mendes et al., 2012).

Reto. El lector evaluará su propia autoestima si, *Cree en sí mismo*, si al reflexionar evita desafíos por falta de confianza o no, si acepta menos de lo que merece en sus relaciones o no, se dará cuenta de sus relaciones son *sanas*, evaluando si mantiene conexiones saludables o dependientes, si su voz interna es crítica o solidaria, y por tanto logra sentir *paz* y si es *auténtico*,

al ser consciente y realista acerca de sus capacidades y acepte que el progreso es más importante que la perfección.

Finalmente, Navarro (2024) enfatiza que, a pesar de las heridas emocionales, la capacidad de reconstrucción y aprendizaje es fundamental para el crecimiento personal y la autoestima. Lo importante no es el sufrimiento, sino la capacidad de superarlo.

Evalúe la Relación que Tiene con Otras Personas

Las relaciones interpersonales son fundamentales para la dimensión afectiva del ser humano, ya que a medida que se crece, se interactúa con diversas personas, desde la familia hasta amigos y compañeros en diferentes contextos, como la escuela y el trabajo. Erikson (1964, citado en Linn, Fabricant y Linn, 2004) divide la vida en etapas, cada una con sus propias crisis psicosociales y la posibilidad de adquirir virtudes si se superan satisfactoriamente.

Este enfoque permite al individuo evaluar su historia de vida y cómo sus relaciones han influido en su percepción de sí mismo y de los demás, así como en sus emociones y comportamientos. Al comprenderse mejor, se puede optar por interpretaciones más maduras de la realidad, modulando sus afectos según lo que desea ser y hacer. Como señala Barrio Maestre (2007), “la necesaria modulación de la afectividad implicará unas veces potenciar los sentimientos, otras orientarlos, y, en ocasiones, también reprimirlos” (p.130).

Reto. El lector puede escribir cartas a todas las personas que han sido significativas en su vida, incluida a sí mismo. En estas cartas, el lector puede pedir perdón, otorgar perdón y expresar gratitud, valorando los aprendizajes que cada relación le ha ofrecido. Este ejercicio busca liberar a los demás de deudas emocionales y reconocer que, al final, todos son *víctimas de víctimas*, lo que permite al lector mejorar su propia conciencia y actitudes.

Evalúe sus Relaciones Transpersonales

La psicología transpersonal, surgida en los años 60, se enfoca en un ser humano sano y espiritual, diferenciando entre espiritualidad y religiosidad. Las relaciones intrapersonales abarcan los procesos de la psique y la identidad, proporcionando métodos para sanar traumas psicológicos (Araya, 2015).

Cuando se habla de lo transpersonal, se refiere a estados de conciencia místicos que permiten al ser humano trascender, superando obstáculos psicológicos (Armendáriz, 2003, citado en Araya, 2015). Estos estados de conciencia están relacionados con el acceso al potencial humano en sus dimensiones mental, emocional y física (Dennig y Phillips, 1986, citado en de la Herrán Gascón, 2006).

De la Herrán Gascón (2006) define la conciencia como una expresión del razonamiento humano, que incluye sentimientos y actitudes. La conciencia puede clasificarse en cuatro niveles de complejidad y se describen a continuación:

Conciencia Lineal. Aprendizajes condicionados y rígidos.

Conciencia Egocéntrica. Búsqueda de intereses propios.

Conciencia Compleja. Capacidad para actuar según elecciones conscientes.

Conciencia Humanizada. Buscando el bien mayor por encima de intereses individuales.

Los estados de conciencia también se clasifican en función de la actividad cerebral, identificando diferentes ritmos que corresponden a diversos estados mentales y emocionales (Berger, 1920, citado en de la Herrán Gascón, 2006).

El estado más elevado de conciencia es la supraconciencia, donde la persona mejora su calidad emocional y toma decisiones más conscientes, mostrando un *querer más incondicionado* y menos apego a intereses personales (Caballero, 1979, citado en de la Herrán Gascón, 2006).

Esto contribuye a una personalidad más madura, capaz de expandir la conciencia más allá del ego y de las limitaciones temporales y espaciales (Grof en Roman, 1996, citado en Araya, 2015).

Reto. El lector evaluará su relación con realidades más grandes y significativas, considerando sus concepciones espirituales e invisibles (Walsh y Vaughan, 1982, citado en Araya, 2015).

Cómo Influyen las Relaciones Interpersonales y Transpersonales en la Salud Mental

Los factores que determinan si una persona se enferma o no mentalmente se agrupan en tres categorías: individuales, familiares y sociales. Entre estos factores se incluyen la autoestima positiva, el autocontrol, la estabilidad familiar, el respeto mutuo, el apoyo y las buenas relaciones con amigos y personas significativas, quienes actúan como referencias seguras y contribuyen a que el individuo se sienta amado. Según Pesce et al. (2004, citados en Pinheiro et al., 2023), los factores protectores como la autoestima y la autoeficacia, así como las relaciones positivas, constituyen una fortaleza esencial para afrontar situaciones problemáticas.

Por otro lado, Pérez (2016), de la Universidad Pontificia de Salamanca en España, lleva a cabo una investigación sobre la conceptualización y cartografía psicológica de la inteligencia espiritual. En su estudio, “presenta los estudios realizados sobre la localización cerebral de esta facultad, con el hallazgo de múltiples áreas cerebrales implicadas” (Pérez, 2016, párr. 1). Además, destaca que esta función mental es genuinamente humana y, al igual que el lenguaje, necesita ser desarrollada desde la niñez en un contexto familiar y social.

Camino de Sanación Emocional

Para iniciar un proceso de sanación emocional, es fundamental tomar conciencia de los comportamientos, sentimientos y pensamientos propios, así como identificar las heridas emocionales. Esto implica aceptar dichas heridas y cultivar compasión hacia uno mismo y hacia

quienes las causaron, evitando el juicio y el rencor. Al no poder cambiar el pasado, se puede optar por liberarse de estas heridas y decidir conscientemente adoptar pensamientos y actitudes más alineados con los objetivos personales. Como señala Bourbeau (2011), el amor no es un sentimiento, es una decisión.

Según Andrés (2016, p. 15), “somos el resultado de una combinación de lo que somos al nacer y de los efectos de nuestra biografía”. Por ello, se debe analizar las heridas emocionales para comprenderlas y sanarlas.

Sieff (2015) respalda la idea de que, para sanar una herida emocional, no solo es necesario hacer consciente lo inconsciente, sino que también se debe trabajar en la construcción de nuevas redes neuronales. Esto se logra mediante una psicoterapia centrada en las emociones y el acompañamiento de un terapeuta empático. Las primeras relaciones de apego, descritas por Erikson, son cruciales para desarrollar la confianza y la autoestima, afectando la estructura del cerebro emocional y el bienestar psicológico (Sieff, 2015; Rojas, 2018).

La crianza afectiva que proporciona un apego seguro fomenta la regulación emocional saludable. Sin embargo, cuando las emociones no son gestionadas adecuadamente, la disociación puede ocurrir, protegiendo al individuo del trauma de manera inconsciente, lo que puede llegar a formar parte de su carácter (Sieff, 2015). La sanación implica comprender y procesar estos traumas para poder integrar lo sucedido en la personalidad actual.

Sieff (2015) sugiere que la sanación de heridas emocionales requiere tres enfoques: la psicoterapia para identificar traumas, la neurobiología para entender su impacto en la vida emocional y el enfoque evolutivo para contextualizar el trauma heredado.

Stamateas (2022) propone cuatro ideas para reconstruir vínculos dañados:

De Aquí en Adelante. Aceptar lo sucedido y asumir responsabilidades para construir relaciones nuevas.

¿Qué Hacer con lo que Sucedió Hoy? Transformar el dolor en crecimiento, evitando estancarse en el resentimiento.

Comprender la Impotencia. Salir del papel de víctima y entender las limitaciones de quienes causaron el daño.

Reconstruir Hacia el Futuro. Aprender de las heridas para crear relaciones sanas, eligiendo actuar de manera diferente.

Navarro (2024) describe el proceso de recomponer la vida como un arte que implica recordar, aprender de las experiencias y embellecer las cicatrices emocionales. “Es crucial no ignorar el dolor, ya que indica la necesidad de realizar cambios y tomar decisiones” (Navarro, 2024, p. 23).

Las preguntas clave para reflexionar incluyen: ¿Qué pasó? ¿Por qué? ¿Cómo se ha reaccionado? y ¿Qué se ha aprendido? (Navarro, 2024).

Fortaleza Su Emocionalidad. Una vez sanadas las heridas, es esencial fortalecer la emocionalidad. Navarro (2024) presenta fortalezas emocionales que ofrecen técnicas y recursos para alcanzar objetivos y vivir plenamente, tales como gestionar emociones, perseverar, mantener una actitud positiva y desarrollar relaciones de calidad.

¿Qué Aprendizajes Tiene de sus Crisis? Reconstruya su Proyecto de Vida

Su Esencia, Su Flow

En el proceso de alcanzar la mejor versión de uno mismo, es esencial integrar el conocimiento, la voluntad y el proyecto de vida, todo ello impulsado por una gran dosis de pasión. El primer paso es el autoconocimiento, que permite descubrir la esencia personal al sanar las heridas del pasado.

Esto implica liberarse de lo que no constituye la verdadera esencia, sino que son consecuencias de una historia que se puede elegir cambiar conscientemente en el presente. Reconocer el propio estilo de pensamiento y temperamento ayuda a forjar el carácter y a seleccionar entornos propicios para el desarrollo personal, así como a formar equipos de trabajo que complementen los talentos individuales. Como afirma Castañeda (2008), esto permite hacer de la vida lo que uno desea de forma libre y saludable, encontrando así el propósito de vida que se desea cumplir.

La capacidad de aprovechar la propia esencia permite tomar decisiones más acertadas, lo que lleva a experimentar el *estado de flujo*. Este estado, según Rojas (2024), se refiere a la inmersión total en una actividad que genera disfrute y donde se pierde la noción del tiempo. Mihaly Csikszentmihalyi (2000) describe este estado como una experiencia que combina motivación, desafío y habilidades, generando “una sensación de plenitud y felicidad” (Rojas, 2024, p. 357).

Reto. El lector debe reflexionar sobre sus hobbies y su proyecto de vida, buscando identificar en qué actividades alcanza su estado de flujo. Se sugiere hacer una lista de pasiones y de personas que aportan valor al proyecto de vida. Es importante encontrar lo que realmente se desea hacer y rodearse de personas que apoyen esos objetivos.

Para disfrutar del proceso, es vital prestar atención plena a las metas, evitando distracciones. Csikszentmihalyi (2000) señala que esta concentración incrementa la creatividad y la felicidad, como lo han demostrado numerosos artistas y deportistas.

Rojas (2024) destaca que, durante esta actividad, es esencial desactivar notificaciones y distracciones para fomentar un estado de flujo. Esto implica activar la corteza prefrontal, reducir la actividad de la amígdala y estimular el núcleo accumbens, lo que hace que la experiencia sea placentera.

Mantener este estado requiere realizar actividades que representen un reto, sin caer en la trivialidad de las redes sociales, que no ofrecen desafíos reales y pueden generar vacío. En contraste, entrar en un estado de flujo, al abordar tareas equilibradas en dificultad y disfrute, revitaliza y proporciona plenitud (Rojas, 2024).

Encuentre su Propósito de Vida

Ikigai es la razón que impulsa a una persona a realizar ciertas actividades, descrita como la razón para recoger los mil pedazos en los que están rotas la vida y el alma y empezar a reconstruirlas de un modo más sabio y feliz (Navarro, 2024). Este concepto se basa en la idea de que lo que se puede construir es mejor que lo vivido, y que cada individuo tiene la capacidad de lograrlo.

Kotera et al. (2018) destacan que el *ikigai* ha sido objeto de estudio internacional, mostrando su influencia en la longevidad, la orientación profesional y el bienestar general. Esta búsqueda del propósito vital fomenta la autocomprensión, mejora la capacidad de alcanzar objetivos y potencia la resolución de problemas.

Kolmodin (2018) presenta un lienzo práctico para facilitar el trabajo con el *ikigai*, basado en el libro *Ikigai: El secreto japonés para una vida larga y feliz* de Miralles & García (2022).

Este enfoque incluye principios como no rendirse, llevar una vida activa, rodearse de personas positivas, hacer ejercicio suave y ser agradecido, todo lo cual ayuda a reconectar con la naturaleza y a vivir en el presente.

Reto. El lector debe reflexionar sobre sus aprendizajes vitales, identificando motivaciones que trasciendan a la pareja, familiares o logros individuales, como propone Navarro (2024). La intersección de pasión, misión, vocación y profesión brinda un propósito y sentido a la vida:

Pasión. Identificar lo que ama y para lo que es bueno. Preguntarse qué disfruta hacer, en qué actividades pierde la noción del tiempo y cuáles son sus temas favoritos que estimulan su creatividad.

Misión. Reflexionar sobre cómo lo que ama puede contribuir a un mundo mejor. Considerar a quién puede beneficiar y cómo innovar en su oferta.

Vocación. Definir lo que el mundo necesita y por lo cual le pagarán. Ser específico sobre dónde puede ofrecer sus servicios y los recursos necesarios para lograr un equilibrio en su vida.

Profesión. Determinar lo que hace bien y por lo cual le pagarán. Se sugiere realizar una prueba de talentos, como la de Benziger, para clarificar su estilo de pensamiento y buscar oportunidades de desarrollo personal que también beneficien a otros.

Este enfoque integral del ikigai permite a cada persona trazar un camino hacia un propósito de vida claro y satisfactorio, encuentre un diagrama que le ayudará a comprenderlo mejor en el apéndice J.

¿Cuál es su Sentido de Vida?

Kotera et al. (2018) señalan que el sentido de vida o propósito, conocido como *Ikigai*, puede ser más intenso para quienes han experimentado una pérdida, ya que enfrentan desafíos que los llevan a buscar significado en sus experiencias. Este sentido de vida se relaciona con la

razón de ser y las motivaciones intrínsecas, como la alegría y la curiosidad, y extrínsecas, como las recompensas.

Víctor Frank (2022) observa que aquellos que tenían un propósito claro, como reunirse con un ser querido o hacer el bien por otros, fueron los que sobrevivieron en los campos de concentración nazi. Según él, el sentido de vida no es un objeto, sino una oportunidad: es cuando el individuo encuentra lo que puede dar, no lo que puede recibir. Se manifiesta cuando una persona responde a la vida con amor, servicio y contribuyendo a la vida de los demás.

Este enfoque resalta que el sentido de la vida se construye a través de la capacidad de amar y servir, permitiendo que la vida tenga significado para uno mismo y para los demás.

Toma de Decisiones

Una vez que se ha encontrado la esencia y el propósito en la vida, es esencial evaluar las diversas dimensiones de la existencia. Todo está interconectado, pero para concentrar energía y establecer prioridades, se pueden trabajar las áreas una a una, tomando decisiones acertadas bajo cuatro premisas básicas: que lo que elija sea bueno, justo, de vida y sea verdad (De Loyola, 2022).

De Loyola (2022) sugiere realizar ejercicios espirituales para discernir la mejor opción, prestando atención a las propias consolaciones y desolaciones que surjan. Cuando las decisiones no son claras, se puede optar por un balance decisional, analizando los pros y contras de las opciones por escrito. Es crucial que las decisiones sean propias, evitando renunciar sin razón o dejar que otros influyan pasivamente.

Navarro (2024) propone reconectar con la esencia personal, a pesar de las adversidades. Se recomienda realizar actividades como reflexionar sobre personas que inspiran, así como definir las propias virtudes y características a partir de esa reflexión. Utilizar un análisis DOFA

(Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) ayuda a visualizar el panorama general y aumenta las probabilidades de éxito en alcanzar metas.

Al tener claridad sobre uno mismo, se puede compartir esa esencia con otros, ya que los seres humanos necesitan ayudar y ser ayudados. Es fundamental seguir formando círculos sociales y adquirir conocimiento, ya que el conocimiento da libertad (Navarro, 2024).

Reto. El lector puede definir su camino profesional y enviar su hoja de vida a empleadores deseados, destacando sus motivaciones y aportes únicos. También puede desarrollar proyectos propios, ajustando sus planes según sea necesario y presentando sus propuestas a las personas adecuadas (Navarro, 2014).

Visión, Metas, Objetivos y Tareas

Tener una visión clara activa el Sistema Reticular Activador Ascendente (SRAA), que permite una atención selectiva, mostrando a la persona lo que realmente necesita y busca (Rojas, 2018; Navarro, 2024). Este sistema filtra la información y prioriza lo que forma parte de sus ilusiones y sueños. Por ello, es crucial definir la visión de vida para facilitar su consecución.

La visión orienta las acciones y da lugar a metas, de las cuales se derivan objetivos y, posteriormente, tareas específicas. Este proceso transforma deseos en objetivos concretos, trazando un plan de acción que puede ajustarse según la viabilidad. Se debe avanzar con confianza, recordando que “es mejor bien y despacio que rápido y mal” (Navarro, 2024, p. 150).

Es esencial enfocarse en el largo plazo, mientras se canaliza la energía hacia el corto plazo (Navarro, 2024). La motivación principal radica en imaginar cómo se quiere verse en el futuro, dejando atrás el pasado y utilizando las herramientas aprendidas para avanzar. Sanar las heridas emocionales es clave para alcanzar la mejor versión de uno mismo.

Se sugiere tomar pequeñas decisiones que fomenten la acción y celebrar los logros menores para mantener la motivación. Además, es importante actuar de manera diferente para obtener resultados distintos y diferenciar entre lo que se puede controlar y lo que no. Aceptar lo inalterable permite seguir adelante (Navarro, 2024).

Proyecto de Vida Personal

El lector puede establecer *metas y objetivos* en diversas dimensiones de la vida, organizándolas de la siguiente manera:

Dimensión Biológica o Salud Física

Se debe administrar adecuadamente el tiempo, organizando un horario que contemple metas a corto (1 año), mediano (3 años) y largo plazo (5 años), alineadas con el propósito de vida y el análisis DOFA realizado. Es esencial incluir hábitos saludables de sueño, ejercicio y nutrición, así como la gestión financiera para consultas médicas y emergencias. Además, se deben reservar espacios para el descanso, la recreación y actividades que fomenten el estado de flujo, viviendo en entornos que favorezcan la personalidad.

Dimensión Psicológica o Salud Mental

Es fundamental evaluar si se han sanado las heridas emocionales y si se piensa, siente y actúa conforme a los verdaderos deseos. Esto incluye lograr los valores anhelados, tener un autoconocimiento claro y elegir estudios y trabajos que se alineen con el estilo de pensamiento y nivel de alerta. También es importante manejar adecuadamente el estrés, desarrollar la inteligencia emocional y forjar un carácter que ayude a dominar el temperamento. Se debe tener claridad sobre el sentido y propósito de vida, manteniendo la motivación hacia los deseos personales.

Dimensión Social o Salud en las Relaciones

Se debe recordar la importancia de la relación consigo mismo y buscar herramientas para mejorar la comunicación con familiares, amigos y compañeros. Elegir bien a los amigos y la pareja es crucial, así como evaluar cada relación en función de lo que puede aportar tanto a los demás como a uno mismo, buscando así trascender en las interacciones.

Proyecto de Vida Familiar

El proyecto de vida familiar busca construir una buena familia, definida por Navarro (2024) como aquella que respeta a todos sus miembros, fomenta la comunicación de calidad y colabora para el bien común, promoviendo la autonomía sin generar dependencia.

Relación de Pareja. Es esencial desarrollar primero una identidad individual. Según White (2020), muchas relaciones fracasan porque las personas no han alcanzado esta individualidad antes de unirse. Una vez sanadas las heridas emocionales, uno puede reconocer que tiene control sobre sus pensamientos y comportamientos, lo que permite contribuir positivamente a la relación. Aceptar este poder es clave para una convivencia armónica, donde la comunicación sincera y asertiva se convierte en la base de los acuerdos, manteniendo la individualidad y fomentando la empatía.

Lienzo Familiar. Al igual que en un negocio, es crucial tener claridad sobre doce aspectos esenciales al formar una familia, propuestos por Ortiz (2024) y apoyados por Nossa-Ramos y Ferrari (2021):

Vida en común. Definir objetivos y valores compartidos.

Criterios de organización. Considerar los factores que guían las decisiones familiares.

Comunicación. Evaluar cómo se expresan sentimientos y resolver conflictos.

Objetivos de unión. Dialogar sobre fidelidad y compromiso en la relación.

Sexualidad. Abordar la importancia de la intimidad y cómo mejorarla.

Los hijos. Reflexionar sobre su concepción y educación en valores.

Familia de origen. Gestionar las relaciones con las familias de ambos.

Economía. Discutir la gestión del dinero y su significado para la familia.

Relación transpersonal. Integrar la fe y la espiritualidad en la vida familiar.

Trabajo profesional. Definir el rol del trabajo en la vida familiar y personal.

Diversiones y amigos. Equilibrar el tiempo libre y las actividades compartidas.

Proyección externa. Reflexionar sobre la contribución familiar a la sociedad.

También es importante rescatar que hay diferentes tipos de familia. Guatrochi (2020) señala que existen diversos tipos de familia más allá de la nuclear, como la monoparental, reconstituidas, sin descendencia, homoparentales y unipersonales. Para todos estos tipos, es crucial que los miembros se alineen en sus objetivos y se impliquen en el proyecto familiar.

Proyecto de Vida Laboral

Para desarrollar un proyecto de vida laboral, es fundamental decidir si se comenzará con un empleo que potencie las capacidades y adquiera experiencia, al tiempo que se elabora una idea de negocio independiente que pueda convertirse en la fuente principal de ingresos, dependiendo del propósito personal de cada individuo.

Las personas pueden buscar asesoría y recursos en entidades como las Cajas de Compensación Familiar, alcaldías y Cámaras de Comercio, que ofrecen programas de emprendimiento, como Bogotá Emprende, para ayudar en la creación y puesta en marcha de un negocio.

Vicedo y Rodríguez (2015) proponen un enfoque de 10 pasos para desarrollar un Plan Estratégico y un Business Model CANVAS, donde el primero es más accesible para quienes

utilizan el hemisferio izquierdo del cerebro, y el segundo para los que prefieren el derecho. El Plan Estratégico se centra en “los objetivos numéricos de la compañía, sus políticas y líneas de actuación” (Vicedo y Rodríguez, 2015, p. 233), mientras que el CANVAS es un gráfico que describe la empresa y sus productos, infraestructura, clientes y finanzas (p. 233). Esta combinación genera un plan de negocio más completo. Puede encontrar un ejemplo en el apéndice K.

Reto. Se invita al lector a considerar que su proyecto de vida personal o familiar tiene similitudes con el desarrollo de una empresa, sugiriendo que pueden aplicar estos principios al elaborar su plan de empresa o emprendimiento. Esto incluye desarrollar una marca personal atractiva si se busca empleo.

Los pasos para el desarrollo del proyecto laboral son:

Definir la misión y visión de la empresa.

Análisis externo de oportunidades y amenazas del entorno.

Análisis interno de recursos, capacidades, fortalezas y debilidades.

Análisis DAFO para identificar la situación real de la empresa.

Matriz DAFO para generar estrategias que maximicen fortalezas y minimicen debilidades, puede encontrar un ejemplo en el apéndice L.

Segmentación de mercado para definir actividades de mercadotecnia.

Targeting para seleccionar segmentos del mercado a los que dirigir los esfuerzos de marketing.

Posicionamiento de marca en la mente de los consumidores con diferenciadores claros.

Estrategia de segmentación y marketing mix para satisfacer las necesidades de los consumidores.

Plan de Acción, donde se programan todas las acciones relacionadas con marketing y comercialización.

Estas etapas permiten establecer una base sólida para el desarrollo de un proyecto laboral exitoso.

Círculo de Calidad

El ciclo de Deming, o Planear- Hacer- Verificar- Actuar PHVA, es una técnica ampliamente utilizada en las empresas para la mejora continua, aplicada de manera lógica y ordenada en diversas situaciones y actividades para alcanzar la excelencia (Fuentes Guevara et al., 2022). Este ciclo puede implementarse en cualquier proyecto de vida. Según Escalante (2006, citado en Fuentes Guevara et al., 2022), el PHVA se compone de cuatro etapas:

Planear. Se define el problema y se establecen objetivos, además de describir el proceso y la metodología a seguir.

Hacer. Se ejecuta lo planeado, analizando métodos de medición del logro y optimizando el proceso mediante acciones y adiestramiento.

Verificar. Se valida la mejora mediante la medición de los efectos o resultados obtenidos.

Actuar. Se controla y da seguimiento al proceso, implementando acciones correctivas cuando sea necesario.

Reto. Se invita al lector a proyectar su vida de manera continua, utilizando el círculo de calidad para mejorar constantemente y alcanzar la excelencia en sus acciones, disfrutando y saboreando cada momento mientras trasciende en servicio a la humanidad en su contexto y tiempo.

La Mejor Versión de Sí Mismo: Autoconocimiento, Salud Emocional y Voluntad

Al seguir los retos planteados en esta monografía, el lector habrá tomado decisiones alineadas con su esencia y podrá implementar el ciclo de mejora continua PHVA. Según Puig (2024), al tomar una decisión se accede a un espacio de oportunidades, pero esa llave solo funcionará si la persona se compromete verdaderamente. A medida que se decide, aparecerán obstáculos que probarán la seriedad del compromiso, y cada día se presentarán nuevos desafíos.

Este proceso se sugiere realizar por escrito, evaluando diariamente el avance hacia los objetivos. Con el tiempo, el lector podrá reflexionar sobre su progreso y las modificaciones hechas con la técnica PHVA, buscando siempre la mejora continua y el máximo potencial. Las decisiones deben tomarse desde una total integración de mente, emociones y cuerpo, perseverando hasta el final de la vida para trascender.

Los obstáculos son oportunidades para crecer, y se deben enfrentar con resiliencia y amor. Recordando a Thomas Edison, quien, tras muchos intentos fallidos, vio cada error como un paso hacia el éxito, el lector aprenderá que los fracasos son lecciones.

Rojas (2018) resalta que “(Conocimientos + Voluntad + Proyecto de Vida) x Pasión = hará Su Mejor Versión” (p. 218). Cada persona tiene talentos únicos que deben ser descubiertos, evitando juzgarse por estándares ajenos. La clave está en el autoconocimiento y en liberar heridas emocionales para potenciar las capacidades y perseguir lo que realmente apasiona, respaldado por una voluntad decidida y comprometida.

Resultados

Es esencial conocerse profundamente y sanar heridas emocionales para desarrollar proyectos de vida exitosos, incluso ante las crisis. Las crisis emocionales pueden ser momentos de estancamiento o desesperación, o pueden ser oportunidades de crecimiento.

Las crisis surgen por eventos dolorosos no atendidos adecuadamente, que pueden generar heridas emocionales, porque el cerebro, no puede integrar fácilmente lo sucedido y de no tratarse estas heridas emocionales, pueden dar paso a traumas y trastornos psicológicos más graves (Rojas, 2018).

Las Crisis se pueden dar de etapas de la vida no superadas, situaciones repetitivas que generan sufrimientos o acontecimientos inesperados con cambios drásticos. Estas crisis afectan física, psicológica y relacionalmente, y pueden ser provocadas por factores externos: como catástrofes, accidentes, secuestros, violaciones, o muerte de seres queridos, o por factores internos: como crisis por separaciones o divorcios o crisis vocacionales o existenciales.

Si la persona está desprovista de herramientas para afrontar adecuadamente las crisis, puede ocasionar que la vida y los proyectos que se haya planteado se estancuen por un tiempo, o se puede caer en crisis mayores en otras áreas de la vida, generar desequilibrios que ocasionen otros problemas relacionales, o enfermedades físicas y emocionales, como diestrés, ansiedad y depresión, que pueden llegar hasta a el suicidio (Cyrułnik, 2016; Rojas, 2018; Puig, 2019; Frankl, 2022).

Si la persona cuenta con herramientas adecuadas desde el enfoque biopsicosocial para superar las crisis, puede ser resiliente. Al enfocarse en lo verdaderamente importante, que es el sentido de su vida, y al utilizar los aprendizajes que estas circunstancias dejan, podrá mejorar su

proyecto de vida y reconstruirlo cuantas veces sea necesario, logrando un mejoramiento continuo y fortaleciendo todo su potencial hacia su mejor versión.

Esta monografía fue argumentada bajo el análisis especializado de 90 textos de diferentes científicos que proporcionaron herramientas biopsicosociales para superar crisis y desarrollar resiliencia, logrando reconstruir proyectos de vida, transformando adversidades en oportunidades de crecimiento (Navarro, 2024), comprendiendo que:

Superar crisis requiere conquistar el propio ser, en lugar de enfrentar únicamente desafíos externos (Puig, 2019).

Identificar y sanar heridas emocionales permite redirigir la vida, mejorar habilidades y encontrar una versión mejorada de sí mismo.

Herramientas científicas como las pruebas de Benziger (2013) ayudan a descubrir talentos naturales y facilitan el estado de flujo, que promueve el bienestar (Csikszentmihalyi, 2000).

La terapia adecuada y el apoyo social son cruciales para la sanación emocional. La comprensión profunda de uno mismo y el manejo adecuado de emociones son esenciales para avanzar en la vida y mejorar la calidad de esta (Cyrulnik, 2016; Rojas, 2018, Puig, 2019 y Frankl, 2022).

Es vital, por tanto, el autoconocimiento y la sanación emocional para reconstruir proyectos de vida tras crisis. Por ello esta monografía ofreció al lector un mapa para autoevaluarse y tomar decisiones conscientes, transformando el dolor en crecimiento. Cada experiencia, aunque dolorosa, puede ser una oportunidad para mejorar.

El lector podrá encontrar su sentido y propósito de vida, tomar decisiones basadas en sus fortalezas y gestionar sus debilidades. Con una visión clara y metas específicas, podrá mantener hábitos de mejoramiento continuo, convirtiendo cada instante en su mejor versión.

Este camino de autoconocimiento permitirá evaluarse y comprenderse, dándole bases sólidas para tomar decisiones mejores. Aprenderá a levantarse más fuerte tras cada caída, usando las experiencias vividas para pensar, sentir y actuar mejor, construyendo la mejor versión de sí mismo en cada instante.

Conclusiones

Gracias a esta monografía, se ha podido profundizar en herramientas del enfoque biopsicosocial para reconstruir un proyecto de vida tras enfrentar crisis que pueden estancar o destruir la vida personal. Este proceso se fundamenta en la sanación de heridas emocionales y en el autoconocimiento.

Ha sido un gran aprendizaje para la autora buscar información relevante, validada y científicamente confiable. Ha disfrutado del conocimiento aportado por numerosos profesionales en salud mental, quienes han investigado y escrito maravillosamente, ofreciendo herramientas concretas en los ámbitos físico, mental y social para mejorar la vida de muchas personas.

Todas las personas enfrentan crisis en diversas etapas de la vida y, a menudo, carecen de las herramientas adecuadas. Por ello, encontrar recursos que realmente sirven tanto en su vida como en la de otros resulta gratificante y emocionante.

Aportar estas herramientas a cada paso del trabajo, mediante retos concretos, ha sido una experiencia enriquecedora. Así, se ha construido un mapa de viaje interior en el que el lector puede evaluarse, analizarse y comprenderse, permitiéndole tomar nuevas y mejores decisiones en su forma de actuar, pensar y sentir, siendo quien realmente desea ser en el aquí y ahora.

Es fundamental valorar si el lector ha estado viviendo la vida que realmente quiere. La vida es el bien más valioso que poseemos, por lo que no es recomendable vivirla como si fuera ajena, cargada de heridas emocionales que impiden sentirla con intensidad y plenitud. Como dice Navarro (2024), dado que solo se tiene una vida, se debe vivirla intensamente, valorando cada experiencia para enriquecerla. Si bien se sufre, también se aprende; son precisamente las experiencias difíciles las que demuestran la fortaleza emocional.

Darse la oportunidad de reconstruir la vida tantas veces como sea necesario es la mejor opción. No se comienza desde cero, sino con mayor sabiduría. La vida siempre cambia, con sus altibajos, y se debe aprender a disfrutar y aprender en cada paso. Lo realmente importante no es no caer, sino levantarse siempre mejor, tratándose a uno mismo y a los demás con amor y respeto.

El arte de vivir consiste en transformar el dolor en ilusión, el sufrimiento en experiencia y la herida en una cicatriz cosida con hilos de oro (Navarro, 2024). Es probable que se sufra nuevamente en el futuro, pero la vida es la mejor escuela para aprender y alcanzar nuevas alturas.

Referencias

- Alcaldía de Santiago de Cali. (2020). *Centro Integral de Prevención y Atención de Desastres del Suroccidente Colombiano "CIPADS"*. Plan de Desarrollo 2020-2023 de Santiago de Cali.
- Álvarez, H. (2019). *Terapia contextual. Una propuesta clínica desde una perspectiva post-skinneriana*.
https://www.researchgate.net/publication/343863429_Terapia_contextuales_Una_propuesta_clinica_desde_una_perspectiva_post-skinneriana
- American Psychiatric Association APA. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Andrés, A. (2016). *La personalidad*. ed. Barcelona: Editorial UOC. 102 p. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/57916?page=1>
- Apreda, G. (2010). *Concepto de psicopatología, psiquiatría y salud mental. la psicopatología, la psiquiatría y la salud mental: sus paradigmas y su integración*. Argentina: Editorial de la Universidad Nacional de La Plata, pp-61-75. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/66373>
- Araya, N. (2015). *Psicología transpersonal*. Sr. Ken Wilber y Sr. Stanislav Grof. Universidad Bolivariana. https://www.academia.edu/19688300/Psicolog%C3%ADa_Transpersonal
- Babauta, L. (2012). *El poder de lo simple*. Barcelona: Planeta.
- Barrio Maestre, J. (2007). *Dimensiones del crecimiento humano*. Educación y Educadores, 10 (1), 117-134. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942007000100010&lng=en&tlng=es.

- Benziger, K. (2013). *Maximizando el potencial de los talentos*. KBA The Human Resource Technology Company. PO Box 3673, Carbondale Illinois 62902 USA.
- Boggiano, J. P., & Gagliesi, P. (2018). *Terapia dialectico conductual. Introducción al tratamiento de consultantes con desregulación emocional*. Argentina: Editorial de la universidad nacional de la plata. <https://www.intercontext.org/wp-content/uploads/2022/04/DBT-BOGGIANO-Y-GAGLIESI.pdf>
- Borrell-Carrió, F., Suchman, A. L., & Epstein, R. M. (2006). *El Modelo Biopsicosocial 25 años después: principios, prácticas e investigación científica*. Revista Chilena de Medicina Familiar, 7(2).
<https://www.revistachilenademedicinafamiliar.cl/index.php/sochimef/article/view/103>
- Bourbeau, L. (2011). *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*. Ob Stare.
https://scholar.google.com.ar/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=LISE+BOURBEAU&btnG=
- Burga, J. (2018). *Violentómetro*. Educar(nos), ISSN 1575-197X, N°. 82, 2018 (Ejemplar dedicado a: Sexo en la escuela), pág. 14.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6464664>
- Burges Sbicigo, J., Ruschel Bandeira, D. y Dalbosco Dell'Aglio, D. (2010). *Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna*.
<https://www.scielo.br/j/pusf/a/QmW8Jr3cNCfvxW5XKMbt5jN/?format=pdf&lang=pt>
- Capps, D. (2014). *Erik Erikson's verbal portraits: Luther, Gandhi, Einstein, Jesus*. Rowman & Littlefield Publishers. <https://eds-p-ebsohost-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/eds/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fODYwMzY>

xX19BTg2?sid=af30bb6f-c94f-4faa-bb2a-
c14697e5740a@redis&vid=3&format=EB&rid=1

Castañeda, L. (2008). *Un plan de vida para jóvenes*. Panorama Editorial.

<https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=8n1ckFjyYcC&oi=fnd&pg=PA15&dq=como+escribir+el+proyecto+de+vida&ots=x2gMI9kx30&sig=zIMXMrZDYL1QZSP TkXr5KDHcSXw#v=onepage&q=como%20escribir%20el%20proyecto%20de%20vida&f=false>

Castell de Castro, A. (2018). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT) en trastornos de ansiedad*. file:///C:/Users/Johanna%20Falla/Downloads/TFG-Castells%20de%20Castro,%20Almudena.pdf

Cirillo, F., & Fernández, M. A. (2020). *La técnica Pomodoro*. Ediciones Paidós. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.planetadelibros.cl/libros_contenido_extra/42/41842_La_tecnica_Pomodoro.pdf

Csikszentmihalyi, M. (2000). *Fluir (Flow) Una Psicología de la Felicidad*.

<https://www.facilitadores-alfa.org/wp-content/uploads/2020/10/Fluir-una-Psicologia-de-la-Felicidad.-Mihaly-Csikszentmihaly.pdf>

Cyrulnik, B. (2005). *Los patitos feos. La resiliencia, una infancia feliz no determina la vida*. Barcelona Gedisa.

https://www.academia.edu/39466927/PATITOS_FEOS_Boris_Cyrulnik_1_

De la Herrán Gascón, A. (2006). *Los estados de conciencia: análisis de un constructo clave para un enfoque transpersonal de la didáctica y la formación del profesorado*. Tendencias Pedagógicas, (11), 103-154. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2089365>

De Loyola, I. (2022). *San Ignacio de Loyola, S. J: Autobiografía y ejercicios espirituales*.

Edición especial. Editorial Cara Parens.

https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=nY64EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=san+ignacio+de+loyola&ots=L7JyZBczbM&sig=hwnu9kS_8aglaPM6nra6i4EWEsY&redir_esc=y#v=onepage&q=san%20ignacio%20de%20loyola&f=false

Del Castillo Drago, H. D. C., Olaya, A. D. B., & Andrade, M. A. C. (2021). *El trauma*

psicológico y las heridas afectivas: una revisión sobre sus definiciones y abordajes para la clínica psicológica. *Revista de Psicología*, 11(2), 121-143.

<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1401>

Duarte-Rico, L., García-Ramírez, N., Rodríguez-Cruz, E. & Bermúdez-Jaimes. M. (2016). *Las*

prácticas de crianza y su relación con el vínculo afectivo. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 9 (2), 113- 124.

<https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/970/918>

Fajardo, A. (2016). *Neurofeedback, aplicaciones y eficacia*. *Revista de Psicología y Ciencias*

Afines. *Journal of Psychology and Related Sciences*, 1, 81–93.

<https://www.redalyc.org/pdf/180/18049204005.pdf>

Ferguson, G. (2022). *Temperament (psychology)*. Salem Press Encyclopedia of Health, [s. l.],

2022. [https://research-ebSCO-](https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=1aad43ac-95ef-3562-a680-ae705c666822)

[com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=1aad43ac-95ef-3562-a680-ae705c666822](https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=1aad43ac-95ef-3562-a680-ae705c666822)

Ferrin, L. (2021). *En Colombia está disminuyendo la intención de emprender, según el Informe*

Nacional GEM 2020. <https://www.javerianacali.edu.co/noticias/en-colombia-esta-disminuyendo-la-intencion-de-emprender-segun-el-informe-nacional-gem-2020>

- Flores, L., Vargas, J., Domínguez, K. (2014). *Plan de vida y carrera. Manual de desarrollo humano*. Editorial Pearson Educación. <https://www-ebooks7-24-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/stage.aspx?il=&pg=&ed=>
- Flores, S. (2023). *Aprendizaje vicario y tipos de conductas en infantes de Educación Inicial*. *Alteridad: revista de educación*, [s. l.], v. 18, n. 2, p. 264–272, 2023. DOI 10.17163/alt.v18n2.2023.09. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=8bde7927-6793-39a9-ad65-a9815206045c>.
- Frankl, V. (2022). *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder.
- Fuentes Guevara, D., Grijalva Jauregui, L. C., García Rodríguez, L. (2022). *Importancia de un sistema de gestión de calidad para optimizar su productividad en empresa de servicios*. Congreso Internacional de Investigación Academia Journals, [s. l.], v. 14, n. 9, p. 713–717, 2022. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=437eb79d-fe2d-3d6d-9455-0d3eddd84102>
- García González, E. L. (2015). *Psicología general*. (3a. ed.). Grupo Editorial Patria. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/40402?page=98>
- García, R. F., Aguayo, L. V., & Bermúdez, M. Á. L. (2009). *La conceptualización de casos clínicos desde la Psicoterapia Analítica Funcional*. *Papeles del psicólogo*, 30(3), 255–264. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77811790009.pdf>
- Germer, C. K., Siegel, R. & Fulton, P. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. https://www.anagrama.co.il/wp-content/uploads/2020/03/Mindfulness_and_Psychotherapy.pdf#page=131

- Gil-Monte, P. R. (2007). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) como fenómeno transcultural*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.uv.es/unipsico/pdf/Publicaciones/Articulos/01_SQT/2007_08_Gil_Monte.pdf
- Gobierno de Colombia (2024). *Ruta de atención para víctimas de violencia intrafamiliar y violencia basada en género*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://centrodedocumentacion.prosperidadsocial.gov.co/2021/Micrositio/Prevencion-de-la-Violencia/Infografias/Ruta_de_Atencion.pdf
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*.
<https://drive.google.com/file/d/0B7eaPLeddTFiM05aZjI4Y0pWWUU/view?resourcekey=0-o3ki8NyiVebdjbVFBYDa6w>
- Gómez-Cantorna, C., Fernández Vázquez, A., Lago-Cancelo, M., Vidal-Tubio, R y Soto, J. (2015). *Análisis del estrés laboral (Burnout) del profesorado del ámbito sanitario de formación profesional del ayuntamiento de Santiago de Compostela*.
https://www.researchgate.net/publication/283320581_Analisis_del_estres_laboral_Burnout_del_profesorado_del_ambito_sanitario_de_Formacion_Profesional_del_Ayuntamiento_de_Santiago_de_Compostela
- Guatrochi, M. (2020). *Nuevas configuraciones familiares: tipos de familia, funciones y estructura familiar*. *Revista Redes*, (41), 11-18.
<https://www.redesdigital.com/index.php/redes/article/view/44>
- Hernández, A. (2020). *¿Cuál es la diferencia entre emoción y sentimiento?*
<https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/>

- Hernández, O. D. (2006). *Proyecto de vida y desarrollo integral humano*. Rev. Internal Creemos.(Puerto Rico), 6(1-20), 1-31.
- Heutte, J., Fenouillet, F., Martin-Krumm, Ch., Gute, G., Raes, A., et al. (2021). *Optimal experience in adult learning: conception and validation of the flow in education scale (EduFlow-2)*. Frontiers in Psychology, section Educational Psychology, 12, pp.1-12. <10.3389/fpsyg.2021.828027>. <hal-03494446> <https://eds-p-ebshost-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/eds/detail/detail?vid=1&sid=876f0204-a3fb-486a-b284-69300eabe474%40redis&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT11ZHMtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=edshal.hal.03494446v1&db=edshal>
- Hill Collins, P. (2016). *Interseccionalidad*. Ediciones Morata S.L. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/166477>
- Housel, M. (2021). *La psicología del dinero*. Editorial Planeta. <https://www.bzgtalent.com/>
<https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/070674371205700202>
- Humphrey, A., & Lie, B. (2004). Análisis de matriz DOFA. <https://www.academia.edu/download/45320229/AnalisisFODAyPEST.pdf>.
- Instituto Europeo de Innovación en Inteligencia Emocional (2021). *Las emociones y la inteligencia emocional*. https://ie-inteligenciaemocional.com/wp-content/uploads/2021/06/MATERIAL-DE-APOYO_LAS-EMOCIONES.pdf
- Kaïm Lüscher, E. (2020). *Proyecto de Vida*. <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/130403>

- Kolmodin, M. (2018). *Lienzo IKIGAI Personal – Una herramienta para facilitar el crecimiento personal para encontrar la felicidad y el sentido del trabajo.*
<https://media.dandypeople.com/2018/08/personal-ikigai-canvas.pdf>
- Kotera, Y., Kaluzeviciute, G., Garip, G., McEwan, K., & Chamberlain, K. (2021). *Health benefits of Ikigai: a review of literature.* <https://repository.derby.ac.uk/item/92qzv/health-benefits-of-ikigai-a-review-of-literature>
- León, S. (2019). *La niñez herida.* Santiago de Chile: RIL editores. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=371678c0-9f13-3fad-96f4-c67e01281fad>. <https://fundasira.cl/wp-content/uploads/2020/06/LA-NI%C3%91EZ-HERIDA-SEBASTIAN-LEON.pdf>
- Linares, J. (2007). *La personalidad y sus trastornos desde una perspectiva sistémica.* chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v18n3/v18n3a08.pdf>
- Linn, M., Fabricant, S. y Linn, D. (2004). *Cómo sanar las ocho etapas de la vida.*
https://www.academia.edu/37204062/Matthew_Linn_Como_Sanar_Las_8_Etapas_de_La_Vida_1_1_
- Lootens, A (2016). *Los secretos de una magnífica salud.* Ediciones Prográficas Ltda.
- Love, P. & Robinson, J. (1990). *El síndrome del incesto emocional.* <https://www.amazon.com/-/es/El-s%C3%ADndrome-incesto-emocional-EMOTIONAL/dp/B008NRX000>
- Martínez, A., Lopez-Espinoza, A. Aguilera, V. y Galindo, A. (2007). *Observación y experimentación en psicología: una revisión histórica.*
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-

Ortíz, N. (2024). *La transversalidad de la pastoral de la vida humana*.

https://www.laityfamilylife.va/content/dam/laityfamilylife/Eventi/PastoraleVitaUmana2024/RELAZIONI/Ortiz_24_04_ES.pdf

Padir, M. & Vangözü, M. (2023). *Teoría implícita de la inteligencia: mentalidad de crecimiento*.

Implicit Theory of Intelligence: Growth Mindset. Current Approaches in Psychiatry / Psikiyatride Guncel Yaklasimler, [s. l.], v. 15, n. 3, p. 451–457, 2023. DOI 10.18863/pgy.1163630. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=9650a874-fee3-35a8-bdab-23f3674c76a8>.

Palermo, S. (2016). *Aprender a sentir*. Penguin Random House Grupo Editorial Argentina.

https://books.google.com.co/books?id=FVRJDQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Pérez Ibarra, A. (2016). *La administración del tiempo: una prioridad en la vida*. Revista de la Universidad de La Salle, ISSN 0120-6877, N°. 69, 2016 (Ejemplar dedicado a: Enero - Abril), págs. 193-205. chrome-

[extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1481&context=ruls](https://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1481&context=ruls)

Pérez, M. (2016). *Inteligencia Espiritual. Conceptualización y Cartografía Psicológica*.

International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. 1, pp. 63-69, 2016. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349851777007/html/>

Pinheiro, A., Sena, M., Gonçalves, R. y Souza, J. (2023). *Autoestima como Fator Protetivo para a Saúde Mental*. Id on Line Rev. Psic., Outubro/2023, vol.17, n.68, p. 46-56, ISSN: 1981-1179. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=9650a874-fee3-35a8-bdab-23f3674c76a8>.

com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=fd13bbd4-507c-330f-aa7c-81ddc27aba8e

Plutchik, R. (2001). *The Nature of Emotions*. American Scientist, 89(4), pp. 344 - 350.

Puig, M. (1 de septiembre de 2024). *El poder de una decisión*. Video [YouTube].

https://www.youtube.com/watch?v=9Y1R4odYeZg&ab_channel=LEOAGILA

Puig, M. (17 de noviembre de 2021). *El distrés, el estrés*. Video [YouTube].

https://www.google.com/search?q=diestres+puig&oq=diestres+puig+&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQIRgKKGKABMgkIAhAhGAoYoAEyCQgDECEYChigAdIBCTE2MjM5ajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:32d4a1d6,vid:g8n1m-5AowM,st:54

Puig, M. (2019). *Vivir es un asunto urgente: No son las montañas las que hemos de conquistar, sino a nosotros mismos*. Editorial Aguilar.

Risco, J. (2024). *Rueda de las Emociones. Modelo Circular Bidimensional de Plutchik*.

<https://jordiriscopsiquiatria.com/la-rueda-de-las-emociones/>

Rojas, M. (13 de septiembre de 2021). *Versión Completa. La neurociencia de las emociones*.

Marian Rojas-Estapé, psiquiatra y escritora. Video [YouTube].

<https://www.youtube.com/watch?v=TjqruaxgkI&t=2153s>

Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Editorial Planeta, S.A.

Rojas, M. (2021). *Encuentra tu persona vitamina*. Editorial Planeta, S.A.

Rojas, M. (2024). *Recupera tu mente reconquista tu vida*. Editorial Planeta, S.A.

Rojas, M. (24 de junio de 2024). *Escucha esto si quieres Aumentar tu Autoestima y Amor Propio*

¡Muy poderoso! | Marian Rojas Estapé. Video [YouTube].

https://www.youtube.com/watch?v=OmidyNacQRE&ab_channel=ReinoDeRiquezas

- Santamaría, D. (2023). *El 70% de los colombianos están preocupados por su salud mental y la de sus seres queridos* <https://www.bain.com/es/about/media-center/press-releases/south-america/2023/el-70-de-los-colombianos-estan-preocupados-por-su-salud-mental-y-la-de-sus-seres-queridos/>
- Shapiro, F. (2010). *EMDR: Desensibilización y reprocesamiento por medio de movimiento ocular*. Editorial Pax México.
https://books.google.com.ar/books?hl=es&lr=&id=noH4B4t8ercC&oi=fnd&pg=PA1&dq=emdr&ots=xcGhWPK_26&sig=zUMxZ7g96KRrid50O-h4rxZUyLM#v=onepage&q=emdr&f=false
- Sieff, D. (2015). *Comprensión y curación. Trauma emocional. Conversaciones con médicos e investigadores pioneros*. Understanding and Healing Emotional Trauma. Conversations whit pioneering clinicians and researchers. Editorial Routledge.
- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice*. The Canadian Journal of Psychiatry, 57(2), 63-69.
<https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/070674371205700202>
- Stamateas, B. (2022) *Heridas emocionales: cuatro ideas para reconstruir los vínculos dañados*. La Nación, [s. l.]. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=28380ca3-22f7-3283-ad4d-ac7488d3979a>
- Suárez, A. (2016). *Introducción a la Psicología de los procesos cognoscitivos*. UNAD, *Compilación y adaptación de Urquijo, S. (2015)*. Curso Procesos Cognoscitivos Básicos, MOOC. IAEU

Torres, G. (2012). *Aprendiendo a vivir libre*.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=jIoToGRFyWkC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Gabriela+Torres+De+Moroso+Bussetti&ots=l170p6xQon&sig=sC-EctmyR5uwIX1BiHgWVwv_gls#v=onepage&q&f=false

Umaña, F. (18 de mayo de 2023). *¿Aumentan los divorcios en Colombia? En el 2023 se han separado más de 2.000 parejas*. Periódico El Tiempo.

<https://www.eltiempo.com/vida/tendencias/divorcios-en-colombia-van-en-aumento-en-el-2023-se-han-separado-mas-de-2-000-parejas-769632#:~:text=En%20los%20%C3%BAltimos%2010%20a%C3%B1os,en%20Colombia%20en%20este%20periodo>

UNAD. (14 de mayo de 2024). *Precongreso de psicología 2024*. Video [YouTube].

<https://www.youtube.com/live/DU1-5dG2pqI>

Urdiales, Castro y Villareal. (2018). *El autoesquema y el autoconcepto en el ámbito escolar*. P.

22-41. chrome-extension://efaidnbmninnbpcajpcgiclfndmkaj/https://www.researchgate.net/profile/Yessica-Martinez-Soto/publication/344724917_Desarrollo_del_potencial_humano_en_el_ambito_universitario/links/5f8bd2b4299bf1b53e2f1ccb/Desarrollo-del-potencial-humano-en-el-ambito-universitario.pdf

Vega, I., & Sánchez Quintero, S. (2013). *Terapia dialéctico conductual para el trastorno de personalidad límite*. *Acción Psicológica*, 10(1), 45-56.

<https://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7032>

- Vicedo, JC y Rodríguez, BO (2015). *10 Pasos para desarrollar un plan estratégico y un Business Model Canvas. 3c Empresa: investigación y pensamiento crítico*. 4 (4), 231-247. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5266035>
- Villamizar, G. & Donoso, R. (2013). *Definiciones y teorías sobre inteligencia. Revisión histórica*. En *Psicogente*, 16(30), 407-423.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6113904>
- Villareal-Zagarra, D. & Paz-Jesús, A. (2015). *Terapia familiar sistémica: una aproximación a la teoría y la práctica clínica interacciones*. *Revista de Avances en Psicología*, vol. 1, núm. 1, enero-junio, 2015, pp. 45 -55 Instituto Peruano de Orientación Psicológica Lima, Perú.
<https://www.redalyc.org/pdf/5605/560558782003.pdf>
- White, T. (2020). *Terapia de redecisión hoy: un enfoque relacional de redecisión para el análisis transaccional*. https://apphat.es/wp-content/uploads/Dropbox_TERAPIA-DE-REDECISION-HOY.pdf
- Wicks, J., Nakisher, S. & Grimm, L. (2024). *Emotional intelligence (EI)*. Salem Press Encyclopedia of Health. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/linkprocessor/plink?id=37910d31-24f2-306a-a8b9-0e8d458f14be>.

Apéndices

Apéndice A

Rueda de las Emociones



Nota. Rueda de las Emociones. Modelo Circular Bidimensional de Plutchik

<https://jordiriscopsiquiatria.com/la-rueda-de-las-emociones/>

Apéndice B

Los Trabajos Extremos

Los trabajos extremos

Profesionales que requieren un Alto Nivel de Extraversión o Introversión		
Preferencia	Extraversión-Introversión	Profesiones coincidentes
Convexidad Posterior Izquierda	Extravertido	Operador de una máquina o mecánico encargado de construir o reparar máquinas en línea de montaje de una máquina.
	Introvertido	Tenedor de Libros, responsable de inventario, trabajo en un lugar tranquilo.
Convexidad Posterior Derecha	Extravertido	Maestro de escuela primaria, entrenador para niños en un deporte de equipo.
	Introvertido	Decorador de interiores, músico de blues, monja.
Frontal Derecho	Extravertido	Empresario, innovador.
	Introvertido	Psiquiatra, filósofo, poeta, geólogo, físico, músico de jazz, compositor.
Frontal Izquierdo	Extravertido	Gerente general, Director financiero.
	Introvertido	Matemático, estadista, actuariólogo, asesor y analista financiero.
Doble Izquierdo	Extravertido	Director de operaciones, Gerente de operaciones.
	Introvertido	Ingeniero de diseño, contador.
Doble Derecho	Extravertido	Mercadeo, relaciones públicas.
	Introvertido	Actor o artista, bailarín de ballet.
Doble Posterior	Extravertido	Secretario, enfermero, maestro.
	Introvertido	Monja.
Doble Frontal	Extravertido	Gerente general responsable de detectar problemas, experto en reestructuración de empresas.
	Introvertido	Científico, investigador, economista.
Convexidad Posterior Izquierda-Frontal Derecho	Extravertido	Periodista.
	Introvertido	Bibliotecario.

Nota. “Los Trabajos Extremos: Profesiones Que Requieren Un Alto Nivel De Alerta Extraversión O Introversión” (Benziger, 2013, p. 105)

Apéndice C

Ruta de Atención para víctimas de Violencia



0 ¿Qué es VIF y VBG?

La Violencia Intrafamiliar (VIF) es cualquier forma de daño o maltrato psicológico, físico, sexual o trato cruel, discriminatorio, amenazas o cualquier otra forma de agresión, causada entre miembros de una familia, sean congénitos o consanguíneos permanentes, padres o madres, (aunque no convivan bajo el mismo techo). Esta incluye el maltrato por desamor a personas de la familia, abandono del adulto mayor, el ejercicio arbitrario de la custodia de hijos menor de edad y/o maltrato administrativo.

La Violencia Basada en Género (VBG) se refiere a las relaciones de jerarquización entre géneros, a partir de las cuales una persona se siente en superioridad sobre las mujeres o la población con Orientación Sexual e Identidad de Género Diversa (OSIG), y aprovecha esta condición para maltratar y transgredir. Esta incluye la violencia de pareja fuera del contexto familiar, el feminicidio, la discriminación por género hacia la orientación sexual o identidad de género, y la violencia sexual.

1 ¿Quién puede identificar o denunciar?

- La persona afectada.
- Cualquier persona que conozca la situación.
- Instituciones educativas (Ej. colegios, escuelas, instituciones técnicas, tecnológicas y profesionales).
- La comunidad en general (organizaciones sociales y vecinales).

2 ¿Cómo se puede denunciar?

De manera escrita o verbal (o la persona no sabe leer o escribir).

De forma anónima, por cualquier persona que conozca la situación de violencia.

De oficio, por la institución que conozca o identifique el caso.

¿Qué tipo de situaciones se pueden denunciar?

- Violencia física:** por ejemplo golpes, tratos crueles, torturas y lesiones de diversa índole.
- Violencia sexual:** por ejemplo acceso sexual, emboscado forzado, violación sexual y explotación sexual.
- Violencia psicológica:** por ejemplo intimidación, desprecio, humillación y amenazas.
- Violencia económica:** por ejemplo sustracción, pérdida y retención de dinero, documentos e bienes, con el objetivo de controlar a la persona.
- Violencia patrimonial:** por ejemplo la afectación directa de los bienes que hacen parte del patrimonio personal.

4 ¿A dónde puedo acudir?

Fiscalía General de la Nación: dirige la investigación penal, asegura que los presuntos agresores acudan ante la ley y vela por la protección de las víctimas. Ofrece su atención a través de los centros de atención ciudadana (CAC) 24 horas todo el año.

CAC atienden a víctimas del delito y orientan en alternativas de solución de conflictos.

CAVAS y CAVF brindan atención para las víctimas de delitos contra la libertad y formación sexual, y de violencia intrafamiliar.

Comités de Familia: guardan, protegen, restablece y repara los derechos de las personas víctimas de violencia en el ámbito familiar. Asesora y orienta a miembros de edad e integrantes del grupo familiar en el ejercicio y restablecimiento de sus derechos. Recibe denuncias y adopta medidas de protección en caso de violencia intrafamiliar.

Policía Nacional (estaciones municipales, departamentales y CAJ): recibe denuncias, protege, previene y asiste a las víctimas, acompañándolas a lugares seguros y protegidos, como instituciones de salud. Apoya a las autoridades en la ejecución de medidas.

5 ¿Que tipos de medidas se pueden solicitar?

Según la ley colombiana las medidas que se pueden adoptar para la protección de las víctimas son:

- Medidas de protección:** se adoptan de manera inmediata por las autoridades competentes para poner fin a evitar la violencia. Son provisionales y deben adoptarse dentro de las 4 horas siguientes a la solicitud (Ej. desahogar al agresor de la casa).
- Medidas de atención:** con los servicios temporales de habitación, alimentación y transporte que rescaten las mujeres víctimas de violencia y si es necesario, sus familias.
- Medidas de estabilización:** son ordenadas por las Comisarías de Familia o por el juez o juez(a) de control de género para ayudar a que las víctimas superen sus condiciones de vulnerabilidad (Ej. ordenar el regreso de la víctima al sistema educativo, si esta es menor de edad).
- Medidas de protección relacionadas con menores de edad:** si bien son víctimas de violencia, el Gobierno debe garantizar el establecimiento de los derechos vulnerados tomando medidas administrativas como la ubicación inmediata del núcleo familiar, la realización en cambio de emergencia, y el retro inmediato de la actividad que lo vulnera.
- Medidas de protección especiales para víctimas del conflicto armado:** las víctimas de violencia intrafamiliar con ocasión del conflicto armado cuentan con unas medidas especiales que deben ser otorgadas en atención a su nivel de riesgo. Entre estas se encuentran un esquema de seguridad o escolta, acceso a vehículos blindados, y recursos tanto para reubicación temporal como para traslado aéreo y terrestre.

Organismo de Control:

- Personerías Municipales y Distritales:** promueven los derechos humanos, protegen el interés público, la vigilancia y control de las autoridades municipales y las administraciones locales.
- Defensoría del Pueblo:** vela por la promoción, el ejercicio y la salvaguarda de los derechos humanos, orienta a la ciudadanía en defensa de sus derechos ante autoridades competentes o entes de carácter privado; garantiza a las mujeres y niñas víctimas una orientación psicológica y asistencia jurídica a través de los clubes de género y la defensoría pública.
- Procuraduría General de la Nación:** vigila el actuar de los servicios públicos. Inicia, adelanta y falla en investigaciones disciplinarias contra servidores públicos y/o particulares que operen funciones públicas.
- Procuraduría General de la Nación:**
 - Línea de emergencia: Línea nacional 195 de la Consejería Presidencial para la Equidad de la Mujer.
 - Línea de la Fiscalía General de la Nación 123.
 - Línea de la Fiscalía General de la Nación 122 para presentar denuncias de Violencia Intrafamiliar, Basada en Género y sexual.
 - Línea gratuita nacional del ICBI: 01 8000 918080
 - Línea de protección a niños, niñas y adolescentes 141.

Autoridades Indígenas: administran justicia en los casos correspondientes a la Jurisdicción Especial Indígena relacionados con violencia contra las mujeres y violencia intrafamiliar. Cuantan con la facultad para articular y remitir a la jurisdicción ordinaria aquellos casos donde se vulneren derechos humanos.

Sociedad civil y ONG: dada su presencia territorial y cercana comunitaria, identifican los casos de VBG y VIF. Trabajan en la prevención, denuncia y activan las redes comunitarias para lograr una adecuada atención, protección, justicia y restablecimiento de los derechos vulnerados a las víctimas.

Instituciones educativas: desarrollan procesos de prevención y atención de las rutas de atención para VBG y VIF que se identifican por la cercanía a las víctimas en su ámbito. Siguen los casos y adoptan sanciones disciplinarias para la comunidad estudiantil, en perjuicio de su deber de denuncia.

Unidad de Protección Nacional: brinda especial protección a las poblaciones en situación de riesgo extraordinario o extremo que señala el Gobierno Nacional o que se determinen con estudios de riesgo realizados. Frente a VBG en el marco del conflicto armado, presta especial atención a líderes y defensoras de los derechos humanos.

ICBI: atiende los casos en los que la víctima es menor de edad a través de los departamentos de familia, que verifican la garantía de sus derechos e intervienen en los procesos de medidas de protección. Remite a la Fiscalía en casos de VBG y a la Comisaría de Familia en casos de VIF para que adopten las medidas de protección.

Sector salud (SIS): brinda atención en salud integral a las víctimas, recoge evidencia forense y garantiza la cadena de custodia, acciones y garantiza las medidas de protección y atención integral, elabora historia clínica y vela al Sistema de Seguridad Social a víctimas que lo requieren.

Instituto Nacional de Medicina Legal: presta apoyo científico y técnico a la administración de justicia en medicina legal y ciencias forenses, cuando es solicitado por fiscales, jueces, policía judicial y Defensoría del Pueblo, entre otros. Realiza valoraciones forenses y establece incapacidades.

Casos de Justicia: son centros orientados a la información, orientación y prestación de servicios de resolución de conflictos, donde se aplican y ejecutan mecanismos de justicia formal y no formal. En ellas participan entidades como: Fiscalía General, CAC, Comisaría de Familia, Inspecciones de policía, centros de conciliación, Medicina Legal, entre otros.

Nota. Ruta de Atención para víctimas de Violencia Intrafamiliar y Violencia Basada en Género.

Tomado de Gobierno de Colombia (2024)

Apéndice D

Cuadro Herida del Rechazo

HERIDA DEL RECHAZO Y LA MÁSCARA DE LA RETIRADA O HUIDA (DESDE LA GESTACIÓN)		
<p>Esta herida se activa en su mayoría en relación con el padre del mismo sexo y también se suele presentar en personas a las cuales se les intentó o se tuvo la intención de abortar.</p> <p>Las personas con heridas de rechazo se desprecian y comparan a sí mismos, buscan la aprobación de los demás constantemente esforzándose por ser más maduros y perfectos, aborreciendo cualquier error o fracaso, pero como le temen tanto al rechazo suelen rechazar a las personas a su alrededor (huyen de las relaciones), volviéndose solitarios o incluso narcisistas porque nadie cumple con sus expectativas, teniendo una gran sensación de insatisfacción, estas personas piensan que no merecen el amor de los demás por lo que les cuesta aceptar y recibir amor.</p>		
COMPORTAMIENTOS	SOLUCIONES	FINALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> -Rechazo hacia sí mismo y hacia los demás. -Se comparan constantemente con los demás -Miedo al fracaso -No se siente aceptado -Tienen problemas para entablar relaciones a largo plazo -Evitan ser el centro de atención -Les cuesta expresar sus sentimientos -Miedo a dar su opinión -Solitario – Se aísla -Pensamiento negativo -Busca aprobación -Desconfiado -Autodesprecio -Infravaloración -Autosabotaje -Narcisista -Insatisfecho -Madurar rápido -Perfeccionista 	<ul style="list-style-type: none"> -Atenderlo -Prestarle atención -No ignorarlo y escucharlo -Compartir -Aplaudir sus méritos -Animarlo ante los fracasos. -Mostrarles cariño y afecto 	<ul style="list-style-type: none"> Autoaceptación -Reforzar los lazos de comprensión y aceptación
<p>Elaborado por Johanna Astrid Falla Castañeda en base a Bourbeau (2011).</p>		

Apéndice E

Cuadro Herida del Abandono

HERIDA DEL ABANDONO Y LA MÁSCARA DE LA DEPENDENCIA (DE LOS 6 A 18 MESES).		
<p>Esta herida se activa en su mayoría en relación con el padre del mismo sexo. Las personas con heridas de abandono son desconfiadas de sí mismas y de los demás siendo controladoras y a su vez dependientes, siempre están buscando aprobación y atención, pues no les gusta sentirse solos, se esfuerzan mucho por mantener sus relaciones llegando a ser masoquistas, pero cuando sienten que están demasiado cerca les da miedo y se alejan, buscando así evitar el dolor de ser abandonos dejando a medias sus relaciones o proyectos, estas personas se sienten insatisfechas, tristes y se victimizan constantemente guardando un gran resentimiento hacia las personas que los lastiman.</p>		
COMPORTAMIENTOS	SOLUCIONES	FINALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> -Inseguros / Desconfiados -Dependientes -Demandantes / Exigentes /Controladores -Buscan emociones fuertes, actividades de riesgo o adicciones -Autosabotaje -Le temen a la soledad -Les cuesta adaptarse a situaciones de relaciones interpersonales - Victimistas -Resentidos - Toman el papel de salvadores -No les gusta tomar el papel de líder -Sueñan con destacar -Masoquistas -Sensibles -Insatisfechos /Insaciables -Problemáticos -Sueñan con destacar -Inestables emocionalmente -Masoquistas -Quieren evitar la tristeza, pero se sienten tristes constantemente -Cálidos -Temen recibir demasiada atención -Abandonan a las personas y proyectos -Indecisos 	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocer y responsabilizarse de su herida -Permitirles y permitirse expresar sus emociones y sentimientos. -Compartir actividades de interés. -Mostrarle amor y afecto para ayudarles a sentirse más seguros. 	<ul style="list-style-type: none"> -Autoaceptación -Construir confianza y recuperar su autoestima
<p>Elaborado por Johanna Astrid Falla Castañeda en base a Bourbeau (2011).</p>		

Apéndice F

Cuadro Herida de la Humillación

HERIDA DE LA HUMILLACIÓN Y LA HERIDA DEL MASOQUISTA (1 A 3 AÑOS)		
<p>Esta herida se activa cuando alguno de los padres se siente avergonzado de esta persona y se suele provocar entre el primer y tercer año de vida.</p> <p>Las personas con heridas de humillación se avergüenzan de sí mismos por lo que se comparan y juzgan constantemente, son controladores ocupándose incluso de problemas ajenos, tienen miedo a equivocarse tendiendo a castigarse cuando piensan que han hecho algo malo, son hipersensibles, no saben defenderse y bromean de sus inseguridades para evitar que otros lo hagan primero (masoquistas), suelen pensar que son buenas personas y cuidan apariencias debido a que temen y evitan causarle daño o aprovecharse de los demás llegando a ocultar sus sentimientos si piensan que estos podrían causar problemas, temen que su libertad pueda avergonzar a los demás y les cuesta recibir amor o valorarse al no sentirse merecedores, es por esto que no suelen disfrutar o vivir felices, estando insatisfechos.</p>		
COMPORTAMIENTOS	SOLUCIONES	FINALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> -Se siente inadecuados / malos / incorrectos. -Les gusta y les asusta la idea de ser libres -Se avergüenzan de su físico y comportamientos -Callados -Miedo a equivocarse. -Humilladores / Bromistas -Se castigan a sí mismos -Toman responsabilidades que no les corresponden -Se compara con personas que obtienen mejores resultados que ellos -Le es difícil aceptar amor -Controladores -Mediador -Teme molestar a las personas a su alrededor -Juega el papel del cuidador -Compensan la frustración con comida / Problemas alimenticios -No se permite lujos o regalos que cree no merecer -Sensible -Cuidadosos -Se sienten juzgados -Insatisfechos -Muy empáticos con los demás que se olvidan de ellos -Exagerados -Autosabotaje -Suelen sufrir de enfermedades como hipoglicemia, diabetes o enfermedades del corazón -Tienen un gran sentido del deber -No saben defenderse 	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocer las veces que se siente avergonzado de sí mismo o de otros -Reconocer las veces que se humilla a sí mismo -Felicitarlo cuando haya podido lidiar con algo complicado 	<ul style="list-style-type: none"> -Autoaceptación -Recuperar o reconstruir la autoestima
Elaborado por Johanna Astrid Falla Castañeda en base a Bourbeau (2011).		

Apéndice G

Cuadro Herida de la Traición

HERIDA DE LA TRAICIÓN Y LA MÁSCARA DEL CONTROLADOR (18 MESES A 3 AÑOS)		
<p>Esta herida se activa en su mayoría en relación con el padre del sexo opuesto a quien idealizan y suele producirse entre los dieciocho meses y tres años.</p> <p>Las personas con heridas de traición se vuelven desconfiadas y por ende controladoras y manipuladoras, prefieren hacer todo solas creyéndose autosuficientes, les importa demasiado su reputación manteniendo una máscara de fuerza y responsabilidad (confiabilidad) con miedo a mostrarse débiles o emocionales, les gusta tener razón y saberlo todo pues se les dificulta reconocer su propia ignorancia, suelen ser líderes y les cuesta delegar tareas, prefieren buscar en su pareja alguien que puedan controlar, le temen al compromiso, no les gustan las sorpresas ni mucho menos los cambios, son buenos para justificarse y creen entender a los demás. Usualmente las personas con esta herida también sufren la herida de abandono, pero por no aceptar dependencia se vuelven controladoras</p>		
COMPORTAMIENTOS	SOLUCIONES	FINALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> -No confía en los demás ni en si mismo -Miedo a la traición/engaño -Controladores para protegerse del engaño -No les gustan las sorpresas -Perfeccionista y exigente tanto consigo mismo como con los demás -Dependiente al padre del sexo opuesto a quien idealiza - Buscan en su pareja recibir lo que no pudieron de sus padres -Miedo al compromiso -Idealizadores - Quieren demostrar ser confiables -Les cuesta aceptar cuando traicionan por lo que suelen excusarse o mentir (inconsecuentes) -Fuerte personalidad -Líderes, pero les cuesta delegar -Piensan que tienen la razón y suelen convencer a los demás de lo mismo -Manipuladores - Consistentes - Piensan y actúan con rapidez - Talentosos - Impacientes e Intolerantes con personas lentas -Si las cosas no salen como esperan pueden ser agresivos -Desequilibrados emocionalmente (Volátiles) -Planeadores - Les gusta mostrar sus logros para ser reconocidos y sentirse confiables/responsables - Les cuesta revelar su intimidad y expresar sus emociones o sentimientos - Viven en sospecha constante de traición y recelo - Son personas sensibles que no muestran su sensibilidad -Quieren saberlo todo pues les cuesta reconocer su ignorancia -Odian sentirse controlados -Mandones -Suelen decidir por los demás. -Le importa mucho su reputación -Les perturba el cambio -Experimentan muchas separaciones o rupturas amorosas -Suelen buscar en sus parejas personas que puedan controlar -Usualmente quien tiene herida de traición también tiene la de abandono 	<ul style="list-style-type: none"> -Establecer una sana comunicación. Preguntarle: ¿En qué puedo ayudar? ¿Qué cambios se pueden hacer para que se sienta bien? ¿Qué es lo que necesita? -No compararlos o criticalos -Tratar sus errores como oportunidad de crecimiento 	<ul style="list-style-type: none"> -Autoaceptación -Recuperar la confianza
<p>Elaborado por Johanna Astrid Falla Castañeda en base a Bourbeau (2011).</p>		

Apéndice H

Cuadro de la Herida de la Injusticia

HERIDA DE LA INJUSTICIA Y LA MÁSCARA DEL RÍGIDO (4 A 6 AÑOS)		
<p>Esta herida se activa en su mayoría en relación con el padre del mismo sexo</p> <p>Las personas con heridas de injusticia no se sienten valoradas ni respetadas porque piensan que no han recibido lo que merecen ya sea por exceso o por falta, por tanto, tienen como objetivo la exactitud y la justicia, siendo muy exigentes y rígidos consigo mismo hasta el punto de creer que si no cumplen con su ideal de perfección no merecen vivir, para ellos la perfección representa lo más justo, intentan ser cálidos y amables con los demás y temen ser fríos o que los demás lo sean con ellos, suelen esconder o negar sus sentimientos, les gustaría solucionar las cosas al instante siendo muy impacientes, no se sienten satisfechos con sus logros centrándose en buscar nuevos retos y ser reconocidos por ellos, lo que los agota, no aceptan nada que no crean merecer, les cuesta aceptar que pueden llegar a portarse o ser percibidos injustos, pues les importa mucho ser <i>buenas personas</i>. La emoción más común de estas personas es el enojo por no cumplir su ideal de perfección.</p>		
COMPORTAMIENTOS	SOLUCIONES	FINALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> No se siente valorado ni respetado -Siente que no ha recibido lo que merece (mucho o poco) -Les importa demasiado la justicia, lo bueno o malo, lo correcto o incorrecto - Sus objetivos son la exactitud y la justicia -Se preguntan constantemente si sus decisiones son las más justas -Les importa sentirse “buenas personas” -Se compara con personas que considera mejores o más perfectas -Piensa que decir o hacer las cosas perfectas es lo más justo -Piensas que si no es perfecto no tiene derecho a existir -Les gustaría solucionar todo al instante /impacientes -Prefiere hacer las cosas por su cuenta para evitar problemas -Si se les presenta un problema prefieren ignorarlo y seguir pensando que todo va bien -Trata a los demás con desigualdad -Le cuesta aceptar sus errores o actos injustos -Acepta que reconozcan sus logros y buscan ser reconocidos -Los pueden percibir como rígidos, fríos y/o insensibles -Temen la frialdad en sí mismo y en los demás -Perfeccionistas -Exigentes y críticos consigo mismo -Les cuesta demostrar o recibir amor 	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocer cuando es injusto con los demás y consigo mismo - Tratarlo con igualdad de condiciones - No ser frío, autoritario o excesivamente exigente -No pretender que sea perfecto -No estar a la defensiva 	<ul style="list-style-type: none"> -Autoaceptación -Reconstruir su valor y respeto propio para valorar y respetar a los demás – Sentido de justicia

<ul style="list-style-type: none"> -Piensan que para disfrutar de algo tienen que merecerlo - Suelen tener una relación fría y superficial con sus padres -Se sienten más apreciados por lo que hacen que por lo que son -Suelen disociarse de sus sentimientos para sentirse protegidos - Son rígidos corporalmente -Niegan o esconden sus sentimientos -Sensibles, pero esconden esa sensibilidad -Se consideran cariñosos y amables para mantenerse justos -Optimistas -Dinámicas -No les gusta la autoridad -Le temen a cometer errores -Pueden parecer personas tranquilas por su gran autocontrol -Su emoción más común es el enfado consigo mismo por no llegar a su ideal de perfección -Tiende a exagerar y usa mucho las palabras: Siempre, nunca, mucho -Piensan que sentir trae sufrimiento - Casi nunca están satisfechos con lo que hacen o logran - Se sienten agotados -Les es difícil reconocer sus límites -Se ponen obligaciones -Autosabotaje - No le gusta tener más privilegios que los demás y envidia a los que reciben más en la vida -Le da mucha importancia a las quejas que tengan los demás de sí mismo 		
<p>Elaborado por Johanna Astrid Falla Castañeda en base a Bourbeau (2011).</p>		

Apéndice I

Las Ocho Etapas de la Vida

LAS OCHO ETAPAS DE LA VIDA

De acuerdo con Erik Erikson

De El ciclo vital completado

<i>Etapas</i>	<i>Crisis psicosociales</i>	<i>Virtud</i>	<i>Radio de las relaciones significativas</i>
Infancia hasta los 2 años	Confianza básica vs. desconfianza básica	Esperanza	Figura materna
Niñez 2-3 años	Autonomía vs. duda y vergüenza	Voluntad	Figuras materna y paterna
Edad del juego 3-5 años	Iniciativa vs. culpa	Propósito	Familia nuclear
Edad escolar 6-12 años	Industria vs. inferioridad	Competencia	Vecinos, escuela
Adolescencia 12-18 años	Identidad vs. confusión de rol	Fidelidad	Grupos de amigos; modelos de líder
Principio de la edad adulta 19-35 años	Intimidad vs. aislamiento	Amor	La pareja, amigos, compañeros de trabajo, socios.
Edad adulta 36-65 años	Generatividad vs. estancamiento	Solicitud	División del trabajo
Vejez 66 años en adelante	Integridad vs. desesperación	Sabiduría	El género humano

Nota. Las ocho etapas de la vida de acuerdo con Erik Erikson, del ciclo vital completado.

Tomado de Linn et al. (2004, p. 35)

Apéndice J

Lienzo IKIGAI

Personal IKIGAI Canvas

Ikigai - the art of finding meaning in life

What is your reason to jump out of bed in the morning?
That is what the Japanese call "ikigai", (pronounced ik-ee-gai).

FOLLOW THESE 10 RULES TO FIND YOUR IKIGAI

1. Stay active and don't retire.
2. Leave urgency behind and adopt a slower pace of life.
3. Only eat until you are 80 per cent full.
4. Surround yourself with positive people & friends.
5. Get in shape through daily, gentle exercise.

6. Smile and acknowledge people around you.
7. Reconnect with nature.
8. Give thanks to anything that brightens your day and makes you feel alive.
9. Live in the moment.
10. Follow your ikigai.

Rules inspired by the book "Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life" by Hector Garcia and Francesc Miralles

Beta 0.1

NAME	DATE CREATED	DATE TO REVIEW	WHO TO REVIEW IT WITH
WHAT DO YOU ENJOY?	WHAT ARE YOU GOOD AT DOING?	WHAT FEELS MOST USEFUL TO YOU?	WHAT CREATES A SENSE OF FORWARD MOMENTUM FOR YOU?
HOW DO YOU RELATE TO OTHERS?			WHAT NEEDS TO CHANGE TO IMPROVE YOUR IKIGAI?
WHAT CAN YOU DO FOR OTHERS?			ACTIONS YOU CAN TAKE?
1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____			WHAT SUPPORT WOULD YOU LIKE TO GET?

DANDY PEOPLE

Free download: dandypeople.com/blog

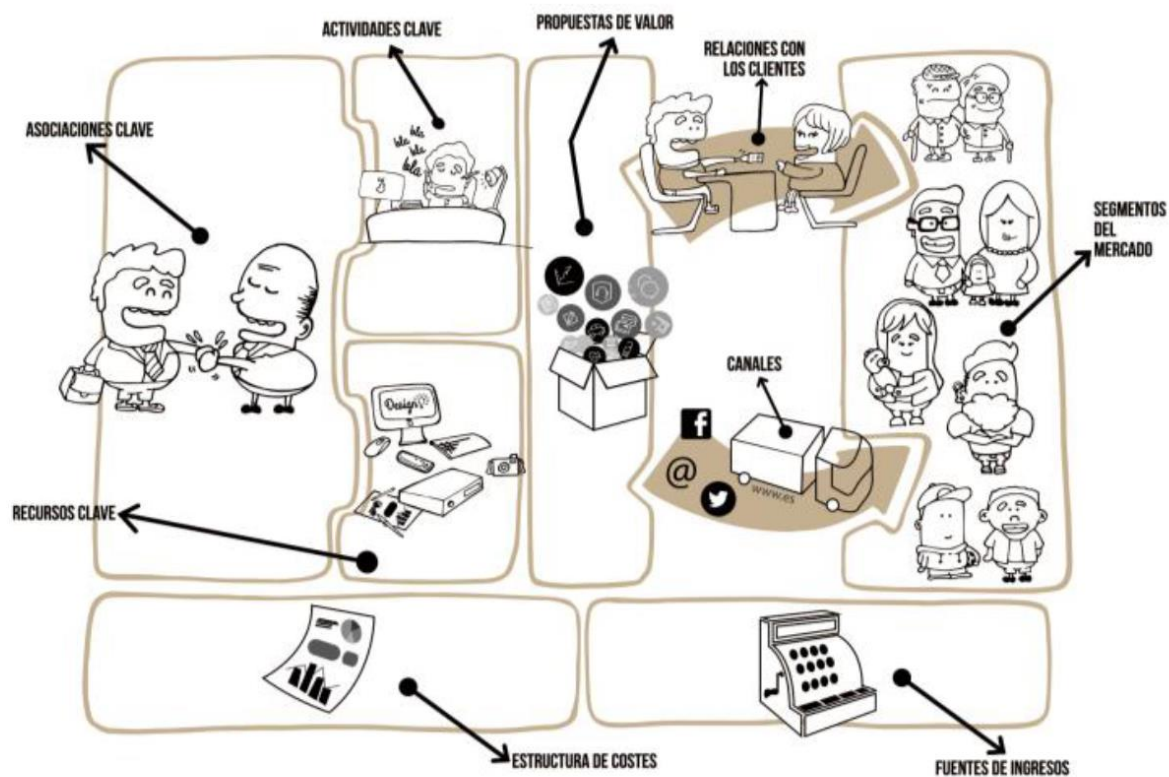
© 2018

Nota. Lienzo IKIGAI. Tomado de: Kolmodin (2018) Lienzo IKIGAI Personal – Una herramienta para facilitar el crecimiento personal para encontrar la felicidad y el sentido del trabajo.

<https://media.dandypeople.com/2018/08/personal-ikigai-canvas.pdf>

Apéndice K

Modelo Canvas



Nota. El modelo Business Model Canvas: el BMC. Tomado de: Vicedo y Rodríguez (2015, p.34)

Apéndice L *Matriz DAFO*

		ANÁLISIS EXTERNO	
		<i>Amenazas</i>	<i>Oportunidades</i>
ANÁLISIS INTERNO	<i>Debilidades</i>	<p>Estrategias de supervivencia (DA) Se generan opciones que minimizan las debilidades y evitan las amenazas</p>	<p>Estrategias de reorganización (DO) Se generan opciones que aprovechan las oportunidades porque se superan las debilidades</p>
	<i>Fortalezas</i>	<p>Estrategias defensivas (FA) Se generan opciones que utilizan las fortalezas para evitar las amenazas</p>	<p>Estrategias ofensivas (FO) Se generan opciones que utilizan las fortalezas para aprovechar las oportunidades</p>

Nota. Matriz DAFO. Tomado de: Vicedo y Rodríguez (2015, p.34)