



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**TERAPIAS ALTERNATIVAS EN LA ATENCIÓN A
PROBLEMAS PSICOLÓGICOS**

**T E S I S T E Ó R I C A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)
ALDO MARTÍN ROQUE ORTIZ**

Directora: Lic. **María del Rosario Guzmán Rodríguez**
Dictaminadores: Lic. **María de los Ángeles Campos Huichan**
Mtra. **Carolina Rosete Sánchez**



Los Reyes Iztacala, Edo. de México

Diciembre 2009



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres, “Martín Guadalupe Roque Sánchez y Bertha Ortiz Testa”, que de diferentes formas han sido mis maestros; a ellos les doy gracias por haberme permitido existir en este tiempo y espacio; agradezco a mis hermanas, “Xochitl Roque y Esmeralda Roque” porque también son dos pilares importantes que le dieron solidez a mi existencia, permitiendo el emprendimiento de muchas cosas y la culminación de este trabajo.

Agradezco a la fragua de la vida que me viene templando en diferentes situaciones y de diferentes maneras.

Gracias a mis tutoras porque mediante su participación, cada una materializó las páginas de este trabajo.

Agradezco al maestro Sergio López Ramos por su trabajo constante en el camino de la salud integral.

Gracias “madre tierra” y “padre sol”, por la energía que día a día alimenta mis diferentes cuerpos.

**A todos los que estuvieron involucrados en este trabajo...
gracias.**

INDICE TEMÁTICO

1. Introducción.	1
2. Capítulo I. Corriente cognitivo conductual.	11
2.1. Antecedentes históricos.	11
2.2. Métodos empleados para resolver problemas psicológicos.	17
2.2.1. Inventario de experiencias recientes.	24
2.2.2. Terapia emotivoracional.	28
2.3. Técnicas para afrontar situaciones de crisis.	38
3. Capítulo II. El baño de temazcalli.	49
3.1. Antecedentes históricos de la práctica.	49
3.2. Conceptos y simbolismos empleados en el temazcalli.	51
3.3. Formas del temazcalli.	53
3.4. Padecimientos que trata el temazcalli.	56
3.5. Hierbas en el temazcalli.	58
3.6. Contraindicaciones en la práctica del temazcalli.	64
4. Capítulo III. Herbolaria.	66
4.1. Partes de las plantas.	66
4.2. Hierbas y estado emocional.	71
4.3. Precaución en el uso de plantas.	76
5. Capítulo IV. Alimentación del sistema nervioso.	79
5.1 Alimentos empleados para el sistema nervioso.	79
5.2 Propiedades de los alimentos.	82
5.3 Vitaminas, minerales y estado emocional.	89
5.4 Complementos alimenticios.	94
6. Capítulo V. Acupuntura.	97
6.1. Antecedentes históricos.	97
6.2. Conceptos fundamentales en la medicina tradicional china.	99

6.3. Teoría de los 5 elementos.	105
6.4. Órganos Zang – Fu.	110
6.5. Ocho meridianos particulares, doce funciones principales.	113
6.6. Algunas condiciones o aspectos que afectan los meridianos.	115
6.7. Seis temperamentos.	120
7. Conclusiones.	130
8. Bibliografía.	137

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con Kiernan (2006) todos los organismos vivos responden a estímulos físicos y químicos, la célula puede transmitir información del medio a otro conjunto de células que pueden generar una respuesta secretoria o motora; las células llamadas neuronas o también conocidas como células nerviosas tienen la característica de transferir información con rapidez de una parte del cuerpo a otra. Así tenemos que todas las neuronas de un organismo junto con sus células de sostén, constituyen lo que se llama sistema nervioso.

Con la información que ofrece Kiernan se propone que el cuerpo humano está formado por una compleja red de terminales nerviosas las cuales, con ayuda de una variedad de componentes químicos, nos dan la oportunidad de interpretar la realidad así como la de formar experiencias.

El cuerpo es un sistema y cada una de sus partes está integrada no sólo con la totalidad del mismo sino también con el ambiente en que se desenvuelve. Sin embargo, esta concepción integral ha sido cambiada por una fragmentaria que si bien ha logrado una investigación rigurosa en distintas áreas del mismo, también ha descuidado la relación que tienen éstas con otras partes del organismo en el sentido de que, los médicos de la salud ahora se dedican a recetar un tratamiento que si bien puede componerse de la alimentación, también se compone de una cantidad considerable de pastillas que al pasar del tiempo, tienden a provocar otros problemas en el organismo debido al químico del fármaco, estos problemas pueden ser en el intestino, hígado, alteración en el sistema nervioso, problemas en el sueño, entre otros. Por lo cual, es importante poner atención en la manera en que se alimenta el cuerpo. Habrá enfermedades o padecimientos que necesiten de inmediato una intervención farmacológica o incluso una operación pero, en la mayoría de estos casos, se trata de una condición que paulatinamente la persona fue creando por su estilo de vida. Otra de las consecuencias de la fragmentación se encuentra en el medio o entorno en que se desenvuelve la persona, ya que a pesar de que por medio del estudio minucioso de ciertas partes de este, se ha dado la posibilidad de desarrollar tecnologías muy complejas que aparentemente hacen que el vivir sea más cómodo, el desarrollo de éstas

ha mantenido un crecimiento mientras que por consecuencia, el medio ha decrecido en cuanto a las características que propician la posibilidad de la existencia de la vida. Ya que, en la actualidad, se cuenta con vehículos que transportan a la gente a muchos lugares con el uso de energías no renovables, la tala indiscriminada de árboles y la transformación de estos en diferentes accesorios que propician comodidades humanas (entre otras actividades que dan como resultado la destrucción de la vida) y que, a consecuencia de esto, la contaminación de ríos y mantos acuíferos así como del aire que se respira y que posteriormente se consume en los alimentos, hace que se contamine la tierra y quienes viven de ella.

Puede ser que en este momento surja la pregunta de por qué un trabajo de psicología está poniendo atención en la forma en que los médicos alópatas tratan los padecimientos del cuerpo, o en la manera en que estamos sobreexplotando el medio que posibilita nuestra existencia. Esta pregunta pretende ser contestada con lo siguiente, no sin antes plantear que lo concerniente a los médicos y la contaminación del planeta, sólo son algunos de los ejemplos que se mencionan con el fin de señalar que, tener una visión fragmentada es algo que acarrea enormes consecuencias y que, el resultado de la fragmentación en la carrera de psicología podría resultar en deficiencias de la atención hacia los pacientes. Entendiendo con esto que, en la carrera de psicología hay diferentes corrientes psicológicas que abordan y tratan, a su manera y visión particular, el aspecto psicológico pero que además a mi parecer, se han limitado a tratar el aspecto psicológico desde el diálogo que se establece entre terapeuta y paciente. Siendo que el aspecto psicológico es algo que puede ser influenciado y construido, por una gran variedad de situaciones y de prácticas, resulta conveniente la mención de algunas de las que se proponen en este trabajo, a modo de contribuir a la formación de una visión integral y no a una fragmentación del conocimiento.

Continuando con el intento de responder a la pregunta antes mencionada se tiene que la interacción que existe entre el individuo y su entorno es dinámica, ya que uno puede afectar o modificar al otro, con lo cual el primero también es modificado. Una vez que el medio ha causado esa modificación en el individuo, como resultado de este cambio se genera la producción de sustancias que corren por el torrente sanguíneo produciendo un cambio en la química del cuerpo, lo que genera que las emociones afloran con una mayor o menor intensidad.

Las emociones si bien producen un cambio en la química del organismo también tienen la manera de modificar anatómicamente dicho cuerpo o como lo diría Jensen (2002, pág. 265).

“La postura dice mucho de nosotros mismos. ¿Estamos contentos con la vida que vivimos, o nos han doblegado ya las preocupaciones? ¿Nos desplazamos cómodamente de acuerdo con nuestra estatura y peso?”

Para Jensen (2002) la postura afecta la salud de manera importante. Desde este punto de vista, la correcta es aquella que permite trazar una línea recta pasando por la oreja, el hombro, la cadera y el tobillo. Es entonces que se puede observar una relación estrecha entre el ambiente, la emoción y el cuerpo o lo que anteriormente se conocía como mente y cuerpo.

Siguiendo con esta relación también se puede encontrar que así como lo emocional modifica lo corporal también lo corporal modifica lo emocional, es decir, si una parte del organismo se encuentra dañada puede generar cambios a nivel emocional; si un fármaco es recetado y al pasar del tiempo su químico genera otro tipo de padecimientos orgánicos, las consecuencias vendrán en algún tipo de alteración emocional. Ahora, surge la pregunta de qué cosas podrían afectar a lo corporal aparte de lo emocional. Es aquí donde entran una variedad de características que pueden existir en una cultura, características como actividades y oportunidades laborales, la cantidad de contaminación que puede existir en el ambiente, el tipo de centros recreativos y la percepción que la gente tiene sobre éstos, el tipo de creencias religiosas, políticas y/o sociales, la manera en que determinado lugar fue fundado así como el tipo de alimentación que siguen culturalmente.

En cuanto a la alimentación, uno de los puntos que se abordó, se tiene que ésta juega un papel muy importante y que, dependiendo de lo balanceada que sea, va a ser el buen funcionamiento del cuerpo. En este sentido la alimentación y la emoción vendrían siendo constructores del cuerpo.

Si anteriormente se mencionó la relación de lo individual y lo cultural, se tiene que el entorno (México), se halla dirigido por un sistema económico capitalista, éste ha

exaltado a la persona dependiendo de su capacidad de producción, entre mayor sea ese potencial, mayores son las posibilidades de colocarse en un nivel cómodo económicamente hablando. Este nivel le permite comprar bienes básicos de consumo (aquellos que son indispensables para la vida), también le posibilita el poder ir a un espacio de recreación o elegir algún antojo en cuanto a comida, vestimenta y demás.

De este modo, las personas que van logrando adquirir cantidades económicas aceptables como resultado de su alta productividad, para la cual tienen que dedicar numerosas horas de cada día al trabajo, pueden ir desarrollando estrés, una condición que si no se acompaña de una actividad que lo libere puede ir desgastando las defensas naturales del cuerpo y con esto dar la posibilidad de que se desarrolle alguna enfermedad. Entonces, estas personas que desarrollaron un trabajo intelectual, emocional o físicamente fuerte, necesitaron de una gran cantidad de alimentos ricos en carbohidratos que les suministró a su cuerpo la energía que requerían para mantener el ritmo de su actividad. Si bien les aportó esa energía, también les suministró una tensión que podría ser descargada en espacios recreativos como ir al cine o a una fiesta, en las que por lo general se encuentran sustancias embriagantes de las que común es su abuso, podrían también volcar esa tensión en su vida cotidiana, lugar donde estarían propensas a manifestar un comportamiento agresivo ante cualquier problemática y miembros que se encuentren involucrados en esta. Siguiendo con lo anterior, se tiene que hubo un medio que originó un cambio en la persona; cuando esta ingresa en otro ambiente, su comportamiento puede ser dirigido por los sentimientos que trae de su anterior entorno por lo cual, la agresión y magnitud de ésta que pudiera manifestar no sería más que el reflejo de otras situaciones, asimismo se puede ver que esta agresión y magnitud de la misma, no corresponderían a las características del problema en cuestión.

Todo esto posibilita que el comportamiento de los afectados cambie de un modo en el que vierten con su actuar más tensión en esta persona. Con esto se puede ver que es importante insertar en la cultura, actividades, medios y entornos, que posibiliten otra forma de convivencia, un lugar en el que se retome el valor de las cualidades de la persona así como la responsabilidad de respetar y cuidar cada quien su vida. Es así que se plantea la práctica del temazcalli como una de las actividades alternativas de la psicología, para la atención de problemas emocionales, corporales y psicológicos.

Regresando al tema en el que se habló de las demandas que hace el trabajo o cualquier entorno sobre el individuo, se tiene que al transcurrir del tiempo, la persona se encuentra económicamente estable, si es que su productividad laboral le permitió esa condición pero... por la cantidad de demandas que hizo el trabajo, lo cual propició el abuso de alimentos ricos en carbohidratos y demás; es probable que el individuo haya desarrollado diabetes o alguna condición que, por medio de una fuerte impresión, detonará dicho padecimiento. También habría una tendencia a que estas condiciones desarrollen obesidad, la cual no sólo le posibilitaría la diabetes sino también una presión arterial alta o baja, así como la posible obstrucción de las venas y de las arterias del corazón por la alta concentración de triglicéridos y colesterol, lo cual ocasionaría arritmias, taquicardias o incluso un paro cardíaco. Pero bueno... económicamente podría pagar un tratamiento alópata o alternativo que le generaría una mejor condición de vida.

Reafirmando lo anterior, Conesa (2001) señala que cuando una persona consume sus alimentos, el cuerpo obtiene energía de estos y produce, entre otras sustancias, triglicéridos. Los triglicéridos están de paso en la sangre y llegan al tejido graso, si es elevado el consumo de hidratos de carbono va a haber mayor número de triglicéridos en la sangre aunque de manera transitoria, lo que generará mayor tejido graso; la grasa es utilizada por el cuerpo en sus diferentes actividades como energía pero si no la usa toda, esta se va transformando en obesidad lo cual no sólo favorece el desarrollo de la hipertensión arterial sino también la diabetes tipo 2 y la disminución del colesterol bueno; quienes consumen hidratos de carbono complejos tienden a estar con un colesterol de alta densidad (bueno) y quienes consumen hidratos de carbono simples suelen tener un colesterol de baja densidad (malo). Las arterias del corazón tienen una capa interna que está en contacto con la sangre la cual se llama endotelio que produce dos tipos de sustancias, unas que la dilatan (óxido nítrico y prostaciclina) y otras que la contraen (endotelina y angiotensina); quienes padecen de hipertensión tienen un predominio de las sustancias que la contraen y si a esto se le suma una alta concentración de colesterol, se lesionará más rápidamente el endotelio, lo cual provocará una arteriosclerosis que es un engrosamiento y endurecimiento de las arterias que trae consigo muchos problemas al corazón.

Regresando a los diversos ejemplos culturales en los que se plantea la relación que existe entre el medio y la persona, se pueden enunciar a los medios de comunicación, de los cuales se citan la televisión y las revistas de espectáculos por ser los que se encuentran en la preferencia de la gente. Si se retoma de nuevo la dimensión económica del sistema capitalista, se tiene que la riqueza económica de México no se encuentra desarrollada al margen de lo que dicta la de Estados Unidos; con esto se ve que hay una cultura que en lo general es dominante y otra que es dominada. Es así que la primera se convierte en modelo de la segunda y es así como el ritmo y tipo de vida de la primera se convierten en ideales de la segunda.

Los medios de comunicación también forman parte del entorno, las ideas que venden también forman parte del bienestar o del malestar. Estos mecanismos de difusión han jugado un papel importante en la generalización de la imagen corporal modelo. Esta imagen que es establecida por los dominantes económicos, dicta los rasgos y características corporales que se pueden considerar bellos o atractivos así como aquellos que serían lo contrario; es así que se le da mayor importancia a lo superficial, ocasionando un descuido de las cualidades de la persona.

Con este tipo de imágenes, (imágenes que a las modelos mismas les cuesta trabajo mantener) el sistema capitalista genera necesidades en las personas que ocasionan la compra de artículos que permitan obtener dicho aspecto y es así que también se vuelve aceptable para algunas personas el hecho de vomitar constantemente lo que comen así como de negarse la posibilidad de ingerir alimento (bulimia y anorexia).

De esta manera los medios generan la idea de que la mejor imagen es aquella que, aparte de estar esbelta, se encuentra en plena juventud, etapa que supone el esplendor de la vida humana; en este sentido Ramos (2000) refiere lo siguiente:

“El uso y abuso de imágenes subliminales en los medios de comunicación masiva han exaltado la imagen sexualizada del cuerpo y eso nos da otra realidad en el cuidado y en la atención de los problemas con nuestros niños, los adolescentes y adultos que son los que se adueñan de las formas de vivir, y se relega a los ancianos, dado que sus cuerpos no son igual de vendibles.”(pág. 35).

La familia es el núcleo cultural en el cual se forman las fortalezas y debilidades de cada uno de sus integrantes; fortalezas y debilidades en las que el individuo se vuelve responsable del desarrollo y adquisición de éstas. Las fortalezas y debilidades se adentran en el cuerpo psicológico y biológico. La familia se debe encargar de inculcar una filosofía en la que no importa si el hijo es científico, doctor alópata o tradicional; si es deportista o poseedor de un gran conocimiento. No importa nada de eso, si como persona no se siente bien con lo que hace y piensa. En este sentido se señala lo importante que es el hecho que una persona pueda decir y actuar acorde con lo que piensa. Es aquí en donde nuevamente se ve que para que el individuo esté posibilitado a desarrollarse plenamente, requiere de un entorno familiar adecuado, un medio en el que se promueva la unión familiar y en donde se brinde la oportunidad de descargar la tensión que los pudiera estar afectando.

Como se puede ver, el estado de salud de la persona puede estar influenciado por una gran cantidad de dimensiones ambientales, culturales y psicológicas, es así que diferentes son las actividades de salud a las que la gente ha recurrido para encontrar su estado de bienestar.

Aproximadamente durante ocho años he trabajado en un temazcalli, en el transcurrir de ese tiempo me he dado cuenta de que esa practica permite que las personas se puedan relajar y adquirir la confianza de expresar diversos problemas de salud corporales y emocionales. Paralelo a esta práctica me he ido involucrando en la herbolaria, la acupuntura, y la alimentación; encontrando que esas actividades son buscadas por las personas para encontrar una salud corporal/emocional.

El doctor Mendoza (2002) manifiesta que, debido a que en el temazcalli se produce en la persona un estado de relajación, permite tratar problemas relacionados con el estrés, insomnio, tensión nerviosa, entre otros. Este estado de relajación permite que la gente pueda expresar sus emociones, pensamientos o acciones problema; por medio de ésto, el corazón y el estómago, la actividad intelectual y física se ven posibilitados de un mejor funcionamiento. Es así como se da una alternativa de manejo psicológico para estabilizar las emociones.

De esta manera se hace el planteamiento de vincular la práctica del temazcalli con la psicología cognitivo conductual, esto debido a que en el temazcalli se genera un equilibrio de la persona el cual consiste en que el individuo haga lo que sienta además de que haga y sienta lo que piensa. De esta manera se tiene que la corriente cognitivo conductual plantea la misma relación entre conducta, pensamiento y sentimiento; dicha relación es propuesta como un estado de bienestar y equilibrio.

En este trabajo se realizó una investigación teórica sobre prácticas alternativas de salud como son el temazcalli, la herbolaria, la alimentación y la acupuntura, buscando los beneficios que ofrecen a nivel corporal y psicológico.

En el caso de la alimentación se abordan las propiedades que se encuentran en cada uno de los alimentos, incluidos los de origen animal.

Para fines prácticos de esta investigación y porque es la corriente psicológica de la que más tengo conocimiento, se tomó la corriente cognitivo conductual como una de las que puede salir beneficiada de las practicas alternativas que aquí se plantean.

Los objetivos de este trabajo fueron los siguientes:

- ❖ A partir de la investigación teórica identificar los orígenes de la corriente cognitivo conductual, algunas de sus herramientas y formas en que se aborda el estado psicológico y la necesidad de una visión integral de las áreas destinadas a la salud.
- ❖ A partir de la investigación teórica, conocer el recorrido histórico de la práctica del baño de temazcalli, identificar las herramientas y formas así como las plantas con que se aborda el estado de salud y si hay restricciones para su práctica; además de proponer lo adecuado que es que los seres humanos hagamos un retorno a lo natural.
- ❖ Investigar las plantas que en la herbolaria, tienen relación con lo psicológico proponiendo su integración en la práctica psicológica.
- ❖ Investigar teóricamente los alimentos, vitaminas y minerales que tienen relación con lo psicológico así como posturas que hay sobre los complementos alimenticios.

- ❖ Investigar el recorrido histórico de la práctica de la acupuntura, sus herramientas y la visión que tiene para abordar la salud integral.
- ❖ Identificar de qué manera estas actividades alternativas pueden complementar a la psicología y en específico a la corriente cognitivo conductual para un manejo psicológico integral.
- ❖ A modo de conclusión, proponer un adecuado estado de salud integral con respecto a las prácticas alternativas a la psicología, permitiendo que las diversas corrientes psicológicas puedan hacer uso de la propuesta.

Para lograr los objetivos planteados, **en el capítulo uno** se abordará una descripción histórica de la corriente cognitivo conductual, en donde se encontrarán las razones y demandas sociales por las que surgió la psicología cognitiva; se darán a conocer algunos instrumentos y formas en que actúa la corriente cognitivo conductual para la solución de problemas psicológicos, así como un panorama general de sus aplicaciones en el cuidado de la salud psicológica. También se planteará una necesidad psicológica, en cuanto a la urgente integración de disciplinas destinadas a la salud.

En el segundo capítulo se abordará la práctica del temazcalli, haciendo una revisión de sus antecedentes históricos y de sus cualidades en el aspecto psicológico por medio de las características que conforman esta práctica. También se identificarán las plantas con las que se relaciona esta práctica.

En este capítulo se enunciarán los principales padecimientos que atiende así como las contraindicaciones en su práctica.

El tercer capítulo estará dirigido a la herbolaria, esto debido a que en el anterior ya se habrá vertido información sobre algunas plantas. Aquí se revisarán otras hierbas que de igual manera tienen efecto en los aspectos psicológicos alterados. También a modo de conclusión se dará una opinión de lo apropiado que es vincular la práctica psicológica en el área clínica, con los descubrimientos que hay en otras áreas de la salud en lo concerniente al estado emocional.

El cuarto capítulo lleva por nombre “alimentos empleados en el sistema nervioso”, aquí se abordarán una gran cantidad de alimentos y se dará una descripción de sus propiedades nutricionales así como la relación que hay de estas con el estado psicológico; así mismo se hará mención de los complementos alimenticios.

En el quinto capítulo se revisará en forma general la práctica de la acupuntura y su historia, identificando el tiempo en que surge la práctica así como la visión que tiene de la salud integral; también se planteará lo conveniente que sería que socialmente se entendiera esta visión de la salud.

Las actividades alternativas que aquí se mencionan son algunas en las que me he involucrado y en las que he distinguido algún efecto en el estado emocional, a esto se debe la elección de dichas prácticas para su investigación y probable complementación con la psicología cognitivo conductual, corriente que establece una relación entre lo que pensamos, sentimos y hacemos.

La psicología cognitivo conductual cuenta con estrategias con las que de manera inmediata da atención a cuestiones emocionales, sin embargo, su visión y estrategias para afrontar lo psicológico pueden ser enriquecidas con las prácticas alternativas.

Es importante destacar que una de las razones por las que se hizo una investigación bibliográfica, en la que paralelamente a la psicología se abordaron actividades alternativas de salud, es porque este trabajo pretende dar a conocer a quienes se acerquen a leerlo, una visión en que la salud es un todo integral en donde se requiere de un cuerpo biológico en buenas condiciones para que no produzca malestares emocionales o estados de tensión y se requiere de un buen estado emocional para poder dirigir y cuidar el cuerpo.

CAPÍTULO I

CORRIENTE COGNITIVO CONDUCTUAL

2.1. Antecedentes históricos.

Para poder entender el surgimiento de la corriente nos debemos remontar hasta Freud tal y como lo informa Dowd (1997), cuando Freud propuso el inconsciente como una de las áreas del aparato psíquico que intervienen en el desarrollo de la persona, esto fue uno de los conceptos que acaparó la atención de varios investigadores en diferentes partes del mundo debido a que se creía que el hombre actuaba y pensaba conscientemente.

Esta corriente tuvo en Europa una orientación psicodinámica, mientras que en América fue influenciada por la psicología conductual con Jon Watson y Pavlov entre otros; todo esto propició que el estudio se desplazara de la introspección y el estudio de la mente, hacia el desarrollo y examen de los principios de la adquisición y cambio de la conducta. Surge entonces el condicionamiento clásico basado en el aprendizaje por asociación y el condicionamiento operante que se basa en el aprendizaje por las consecuencias.

Después de un tiempo, a principios de los años sesentas, Bandura demostró empíricamente que no sólo las contingencias ambientales influyen en la conducta humana, sino que los seres humanos también pueden influirse contingencialmente a sí mismos y a los demás; otra de las cosas que encontró es que los refuerzos percibidos eran más reforzadores que los refuerzos reales no percibidos como tales y en tercer lugar, encontró que los individuos no tenían que ser reforzados directamente para realizar una conducta con el objetivo de aumentar su probabilidad de ocurrencia, es decir, para la persona era suficiente el hecho de ver a otro (que se le llama modelo) ser reforzado para aumentar dicha conducta. Todo esto demostró que las personas no contestan automáticamente sino que todo es un proceso mediado por la cognición humana.

Dowd (1997), comenta que Donald Meichenbaum a principios de los años setentas, originalmente formado como psicólogo conductual, basado en el trabajo de Luria y Vigotsky, observó que cuando los niños realizaban una tarea, se hablaban a sí mismos sobre cómo desempeñarla. Esto le permitió concluir que las autoverbalizaciones, son reguladores de la conducta y que en un principio se hace en forma externa y posteriormente, cuando el niño crece, se realiza de forma interna.

Otro investigador importante es Albert Ellis quien desarrolló su “Terapia Racional” al darse cuenta de que regularmente entendía las causas de los problemas antes que sus clientes, lo que le permitió distinguir patrones distorsionados en el pensamiento que eran comunes en sus clientes. En 1962, la terapia se llamó “Terapia Racional Emotiva” (TRE) y después, “Terapia Racional Emotiva Conductual” (TREC). El principal aporte que hace Ellis en esta terapia, es la distinción de creencias racionales e irracionales, en donde las primeras, son aquellas que ayudan a obtener lo que se quiere y, las segundas por el contrario, obstaculizan tener lo que se busca.

Ellis también aportó el desarrollo del método A-B-C para el análisis y cambio cognitivo conductual en donde A es un acontecimiento activador, B es la creencia sobre dicho acontecimiento y C es la consecuencia. Ellis plantea que, aún cuando no cambie el acontecimiento, si cambia la creencia, podrá cambiar la consecuencia. Este método plantea el cambio de la conducta por medio de un cambio cognitivo y el objetivo final es producir un cambio filosófico más que un simple alivio del síntoma.

Al respecto Ellis Albert (1997) manifiesta que en un principio la TREC, surgió de la postura del positivismo lógico, sosteniendo que se puede comprobar empíricamente la falsedad de las creencias irracionales, validando las creencias racionales y sus consecuencias; plantea que a partir de los años 70 abandonó esa postura y se consideró construccionista y posmodernista por lo cual, la TREC, sostiene que las creencias racionales e irracionales están en función de los objetivos y de los valores humanos que, no son intrínsecamente buenos o malos, sino que en su mayoría son elegidos, es decir, las personas eligen estar vivas y disfrutar de el amor, el sexo, el dinero o la salud; sus ideas pueden ser racionales y sus conductas funcionales cuando estos logran que consigan sus objetivos. Es por eso que la TREC no da al cliente

objetivos y valores racionales, sino que le ayuda a comportarse con más racionalidad para que cumpla con sus objetivos individuales y sociales.

Ellis comenta que la TREC no se apoyó en los terapeutas cognitivos como como Pierre Janet o Alfred Adler, sino en los antiguos filósofos asiáticos y, principalmente en Gautama Buda así como en los antiguos griegos y romanos como Epicuro, Epicteto y Marco Aurelio, a los cuales afirma Ellis, posteriormente les seguirían Kant, Russell, entre otros. Ellis plantea que todos esos filósofos, creían que acontecimientos activadores externos vividos, contribuían significativamente a nuestras consecuencias conductuales y emocionales, pero que la otra causa perturbadora eran las firmes creencias que se tienen de las adversidades, por las que nos preocupamos de forma especial. De este modo en 1956, Ellis pudo proponer que pensamientos, sentimientos y conductas no suelen ser dispares y para realizar cambios significativos en la personalidad casi siempre se tienen que considerar cambios en nuestros pensamientos, emociones y acciones.

Por otro lado Dowd (1997), manifiesta que Aaron T. Beck, estaba interesado en estudiar la depresión desde el psicoanálisis, partiendo del supuesto que estaba relacionada con la ira y la hostilidad invertida. Sin embargo se dio cuenta que los sueños de los depresivos se caracterizaban por temas de pérdida o tristeza. Esto le encaminó a desarrollar el modelo cognitivo llamado triada de la depresión (posteriormente se abordó la ansiedad y las fobias) el cual se caracteriza por el contenido negativo de las cogniciones que son pensamientos automáticos sobre uno mismo, el mundo y el futuro. En esta terapia se identifican y cambian los pensamientos automáticos, diferenciándose de la terapia de Ellis en que aquí se confía en el descubrimiento de las respuestas al problema por parte del paciente, el terapeuta solamente lo va guiando para que quien encuentre la respuesta, después de ciertas asociaciones, sea el propio paciente de modo que no se le tenga que ordenar qué hacer.

La terapia cognitiva siguió siendo complementada por Beck cuando señaló que hay esquemas cognitivos que integran y asignan significados a acontecimientos mediante el rastreo. En otras palabras plantea que un esquema es una estructura cognitiva que asigna un significado a determinado acontecimiento mediante el rastreo, codificación y evaluación del estímulo captado, pero además algo que lo vuelve

interesante es que estos surgen en la infancia y se van construyendo al paso del tiempo haciéndolos de naturaleza evolutiva.

Así mismo Dowd (1997) informa que Vittorio Gitano en 1987, introdujo dos conceptos, las teorías motoras de la mente y el conocimiento tácito. En el primero se plantea que la mente no es un simple órgano de procesamiento de información, sino que es un constructor activo de la realidad mediante la interacción con los estímulos y su interpretación y clasificación de estos, basándose en una organización previa de constructos cognitivos. El segundo consiste en reglas no verbales, profundas y abstractas que organizan la percepción individual del sí mismo y del mundo. En este sentido Vittorio apoya el constructivismo en donde Mahoney (citado en Dowd, 1997), plantea que la realidad más que representacional, está socialmente construida, la realidad se crea más que se aprende y comprende, tiene una visión más proactiva que reactiva de la cognición y del organismo, fomenta un modelo de sistemas en los que el pensamiento, los sentimientos y las conductas son interdependientes lo que da una interacción entre el sí mismo y el sistema.

El constructivismo supone un cambio fundamental desde la valoración y modificación de cogniciones irracionales, al examen de las suposiciones y reglas tácitas y una co – creación de nuevas estructuras de significado. El principio fundamental es que nadie, terapeuta o cliente, tiene un monopolio de la verdad, la verdad está en el sí mismo socialmente construido.

Así pues se ve que las terapias cognitivas se desarrollaron en un proceso dialéctico que intentó alejarse de los excesos teóricos del psicoanálisis y de las limitaciones prácticas del conductismo. De esta manera se cuenta con tres modelos: los de reestructuración cognitiva, los cognitivo comportamentales y los construccionistas. Mientras que el primero de los modelos surgió de Ellis y Beck junto con el psicoanálisis, el segundo grupo viene de la terapia de conducta lo cual produce diferencias en la forma de entender y abordar las problemáticas de la persona.

Como ya se dijo, las terapias de la reestructuración cognitiva fueron desarrolladas por teóricos con entrenamiento psicodinámico y destacan el papel del significado, en este sentido lo que una persona piensa y dice no es tan importante como

lo que cree. Se encargan de desarrollar estrategias para estudiar la racionalidad o validez de las creencias. En este sentido el terapeuta y el paciente trabajan para identificar las cogniciones distorsionadas que se derivan de las creencias desadaptativas. Estas creencias están sujetas al análisis lógico y a la comprobación empírica de hipótesis utilizando como marco conceptual explicativo a la metáfora del procesamiento de la información.

Las terapias cognitivo conductuales de teóricos con entrenamiento conductual, conciben el pensamiento de forma más concreta considerándolo un conjunto de enunciados encubiertos influidos por las leyes del condicionamiento que a su vez influyen a otras conductas manifiestas. Estas terapias desarrollan estrategias para enseñar a las personas, habilidades cognitivas específicas. Como marco conceptual explicativo se tiene la metáfora del condicionamiento.

Algunas similitudes que tienen estos dos modelos es que hay una relación de colaboración entre terapeuta y cliente, los trastornos emocionales y de conducta se dan por trastornos en los procesos cognitivos, cambian cogniciones para cambiar emociones y conductas, su tratamiento es de tiempo limitado y se centran en problemas meta – específicos.

Por otro lado, el enfoque construccionista con su narrativa constructiva, manifiesta que los seres humanos son participantes proactivos y no pasivos de forma reactiva en toda su percepción, memoria y conocimiento, en este sentido el conocimiento humano es interpersonal, evolutivo y proactivo; casi la totalidad de los procesos de orden que organizan la vida humana opera a niveles tácitos de conciencia y los sistemas humanos se caracterizan por un desarrollo autoorganizador que busca proteger y mantener la coherencia y la integridad interna. Esto ocasiona que se conozca el mundo y a uno mismo en un marco de relaciones, siempre en conexión con una relación con los otros. Para este enfoque no se puede afirmar la validez del conocimiento sino su viabilidad, dando como resultado que una construcción es viable en función de las consecuencias que tiene para el individuo o el grupo que la mantiene en un momento determinado, al igual que está en función de su grado de coherencia respecto al sistema personal o social en que se incluye.

Con respecto a este enfoque constructivista, es uno que comparten tanto los terapeutas modernistas como los posmodernistas ya que asumen que los seres humanos conocemos de forma activa; sin embargo, para un modernista cognitivo la mente es un sistema activo – reactivo que al descubrir la realidad hace invenciones poco válidas y por eso el terapeuta enseña formas más válidas de ver las cosas. Mientras que para un posmodernista la mente es un sistema activo - proactivo en el cual el humano no descubre sino inventa una realidad y el terapeuta enseña a inventar formas alternativas más viables de conocer. Un modernista asume un modelo mecanicista, por lo cual el que conoce queda como una máquina activa que procesa datos y la realidad es algo externo; para un posmodernista la realidad es un sinsentido, no existe, lo que existe son las realidades que son construidas socialmente por la interacción o la evolución continua persona - ambiente.

Un terapeuta modernista adopta el método empírico generando una separación entre terapeuta y paciente, y se interesa por estudiar qué ocurre. Un posmodernista se preocupa más por el cómo ocurre y, al asumir que la realidad es más bien una cuestión de perspectiva y una consecuencia de intercambio social, queda eliminada la posibilidad de una separación entre científico y sujetos objeto, por lo cual los resultados de los estudios son personales, plenos de valores e incompletos.

Dowd (1997), informa que una de las aportaciones que se han hecho en la corriente cognitiva, aparte de entender que hay material importante que pasa por debajo de la conciencia -el cual se puede estudiar con técnicas de auto observación con los autorregistros- está relacionada al “Sistema Cognitivo Interactivo” propuesto por Teasdale y Bernard, donde se plantea que en la representación del conocimiento intervienen códigos sensoriales que se refieren a la información acústica, códigos intermedios en un reconocimiento de morfemas o lexemas y códigos de significado que es el reconocimiento de la palabra completa y la correspondiente activación de palabras o significados asociados. Señalan que en esta última parte, la que refiere a los significados, existen dos niveles diferentes, uno que es proposicional que refiere a elementos expresados verbalmente y otro que no ha sido muy tomado en cuenta y que sin embargo tiene un riguroso modelo cognitivo, y este es el código implicacional de significados subjetivos que aparentemente no están mediados por códigos verbales. Este tipo de código se refiere a cuando escuchamos unas palabras que vienen acompañadas

de un cierto tipo de volumen, de tono y timbre en que son emitidas. Según estos autores sólo este tipo de mensajes implicacionales están directamente ligados a las emociones; hay otro tipo de información que puede recibir el terapeuta del paciente y es la propioceptiva y esta refiere a la postura con la que estamos sentados y la tensión de los músculos faciales.

Por otro lado, Ingram y Kendall (citados en Dowd, 1997), en 1987 plantean una taxonomía cognitiva, la cual permite ordenar el cúmulo de hallazgos sobre el funcionamiento cognitivo, orientar la investigación y distinguir las características comunes y diferenciales de los trastornos. Esta estructura distingue 4 categorías: estructura cognitiva, que son las variables estructurales y la arquitectura del sistema, la manera en que la información se almacena y organiza, en donde tenemos lo que va a llegar a la memoria a corto y largo plazo; están también las proposiciones cognitivas que refieren al contenido de la información que se está organizando y almacenando en determinada estructura; está la de operaciones cognitivas que señala la manera en que el sistema opera y lleva procesos que tienen que ver con la codificación y recuperación de la información; por último están los productos cognitivos que son los resultados finales de las operaciones que el sistema cognitivo realiza sobre la información.

2.2. Metodologías empleadas para resolver problemas psicológicos.

Antes de pasar al planteamiento de algunas técnicas para el apoyo terapéutico del paciente, es necesario considerar características con que debe contar el terapeuta cognitivo, algunas de las cuales se mencionan a continuación y se han encontrado en Beck, Rush, Saw y Emeri, (2005):

A) **Aceptación** es una de ellas y se refiere a la preocupación sincera y el interés por el paciente de parte del terapeuta, de no ser así el paciente puede percibirlo como indiferente o distante, incluso llegará a verse a sí mismo como una carga para el terapeuta. El terapeuta debe saber mostrar una actitud abierta y cálida pero sin caer en mostrarse efusivo y excesivamente solícito ya que el paciente podría malinterpretar los sentimientos de quien le va a atender.

B) **Empatía** es otro aspecto importante, el cual consiste en la manera en que el terapeuta entra en el mundo del paciente, e incluso, de cierto modo, llega a experimentar los sentimientos de éste. También puede dejarle entrever que hay aspectos que es capaz de compartir en la angustia del paciente. Por otro lado, si esto se lleva a buen término, el terapeuta logrará percibir adecuadamente y compartir las expectativas del paciente de tal modo que evitará emitir juicios inapropiados de las conductas infructuosas de este. También es importante que el terapeuta no proyecte sus propias actitudes y expectativas en el paciente ya que podría distorsionar el informe de éste.

C) **Autenticidad**, indica la honestidad consigo mismo así como con el paciente, lo cual nunca se debe ver limitado o perjudicado a causa de la franqueza. La honestidad debe conjugarse con la diplomacia para de este modo evitar que se proyecte hostilidad o rechazo.

D) Otro elemento importante es la **confianza básica**, cuando se cuenta con esta característica el progreso del paciente será muy rápido, ya que este encontrará a alguien en quien se podrá apoyar para la solución de sus problemas. La pseudo confianza básica se refiere a una situación en la que el terapeuta de alguna manera no es percibido por el paciente con todo lo necesario para su apoyo, dando lugar a fenómenos en los que el paciente suele poner al terapeuta en un pedestal lo que enfatiza la necesidad de dependencia de parte del paciente. También está la desconfianza básica, situación en la que el paciente no muestra ninguna mejoría hasta que el problema esté solucionado.

Cuando el paciente se vincula hacia el terapeuta de forma en que, por ejemplo, empiezan a surgir sentimientos de enamoramiento o de aborrecimiento, es importante que el terapeuta le pida al paciente que enliste todas las características que observa y por las cuales surgen los sentimientos, de esta manera, se empiezan a examinar una por una encontrando la evidencia que las apoye, una vez hecho ésto suele surgir que el concepto del paciente tiene que ver más con atribuciones emocionales de parte del paciente, que con características propias del terapeuta. Este tipo de técnica es conocida como prueba de realidad y es fundamental en la terapia cognitiva.

Muy bien, terminado esto también tenemos que al principio es importante comprometer al paciente en una especie de alianza de colaboración terapéutica

permitiendo que terapeuta y paciente trabajen en equipo para la solución de los problemas. El terapeuta animará al paciente a identificar, observar y evaluar sus pensamientos de una manera objetiva. Incluso se pueden llegar a identificar el grado de correlación que existe entre las inferencias y conclusiones del paciente y las que tienen personas más objetivas que le rodeen. De igual manera es importante que al paciente se le expliquen las estrategias cognitivas y lo más sencillo de la base teórica bajo la cual se entiende el manejo de sus problemáticas por medio de estas estrategias de modo que en cualquier momento que las requiera pueda emplearlas sin importar que la terapia ya haya concluido.

Por otro lado, tenemos que quien va a ser terapeuta cognitivo, debe saber los supuestos generales en los que se basa la teoría, de los cuales Beck, et al. (2005), plantea los siguientes:

1. “La percepción y, en general, la experiencia son procesos activos que incluyen tanto datos de inspección como de introspección.
2. Las cogniciones del paciente son el resultado de una síntesis de estímulos internos y externos.
3. El modo que tiene un individuo de evaluar una situación se hace evidente, por lo general, a partir de sus cogniciones (pensamientos e imágenes visuales).
4. Estas cogniciones constituyen la “corriente de conciencia” o campo fenoménico de una persona, que refleja la configuración de la persona acerca de sí misma, su mundo, su pasado y su futuro.
5. Las modificaciones del contenido de las estructuras cognitivas de una persona influyen en su estado afectivo y en sus pautas de conducta.
6. Mediante la terapia psicológica, un paciente puede llegar a darse cuenta de sus distorsiones cognitivas.
7. La corrección de estos constructos erróneos puede producir una mejoría clínica”.

También requiere tener una visualización de la estructura cognitiva en donde cualquier situación está compuesta por estímulos a los que la persona atiende de una manera selectiva combinándolos y conceptualizando una situación.

Cuando alguien se enfrenta a una determinada circunstancia, el esquema es la base para transformar los datos en cogniciones, de este modo con el esquema se localizan, se diferencian y codifican los estímulos del suceso; es decir, las personas categorizan y evalúan sus experiencias por medio de una matriz de esquemas.

Un esquema puede permanecer inactivo durante largos periodos de tiempo y sin embargo surgir en algún momento por determinadas situaciones que esté viviendo.

Dejando a un lado los esquemas, tenemos también que debido a que nos desenvolvemos en un ambiente en el que interactuamos con diferentes factores estresantes, es importante que el terapeuta identifique aquellos con los que el paciente se pudiera estar relacionando en mayor grado y de qué manera su situación lo podría estar llevando a formular cogniciones disfuncionales.

Makay y Matthew (2002), en el libro “Técnicas de autocontrol emocional” plantean una serie de ejercicios destinados al control y manejo del estrés. Para ellas el estrés proviene de tres principales fuentes que son: el entorno, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos. El entorno nos bombardea con demandas de adaptación (exigencias que ofrecen las relaciones interpersonales). La fuente fisiológica tiene que ver con la etapa de la adolescencia, el envejecimiento, la enfermedad, accidentes y restricciones de dieta entre otros. La tercera fuente que son los pensamientos, refiere al modo de interpretar y catalogar nuestras experiencias, el modo de ver el futuro y de percibirse a sí mismo.

Ya que el estrés es algo que no se puede evitar, conviene tener formas de afrontarlo, de solucionar los diferentes instantes y situaciones estresoras a las que nos enfrentamos y con las que vamos desarrollando habilidades para la vida.

De este modo Makay y Matthew (2002), recomiendan hacer una valoración con el “inventario de experiencias recientes” (tabla 1 y 2) parte “A” y “B” desarrollado por Thomas Colmes.

2.2.1. Inventario de experiencias recientes parte A.

Instrucciones: lea cuidadosamente cada uno de los cambios que se describen a continuación y piense si se han producido en su vida en el último año. Si es así ponga una señal en el lugar indicado.

Acontecimiento	Sí ha ocurrido
1. He tenido muchos más o muchos menos problemas en el trabajo.	
2. Ha tenido lugar algún cambio importante en mis hábitos de sueño (duermo mucho más o mucho menos o a distintas horas).	
3. Ha tenido lugar algún cambio importante en mis hábitos alimentarios (como mucho más o mucho menos o a distintas horas).	
4. Ha tenido lugar algún cambio importante en mis hábitos personales (forma de vestir, modales, compañías, etc.).	
5. Ha tenido lugar algún cambio importante en mi forma habitual de divertirme y/o el tiempo que dedico a ello.	
6. Ha tenido lugar algún cambio importante en mis actividades sociales (clubes, discotecas, cines, visitas a amigos, etc.).	
7. Ha tenido lugar algún cambio importante en mis actividades religiosas (han aumentado o disminuido considerablemente).	
8. Ha tenido lugar algún cambio importante en el número de familiares con quienes convivo (muchos más o muchos menos que los habituales).	
9. Ha tenido lugar algún cambio importante en mi situación económica (mucho mejor o mucho peor que lo habitual).	

Acontecimiento	Sí ha ocurrido
10. He tenido problemas con la ley	
11. Se ha experimentado algún cambio importante en el número de discusiones con mi cónyuge (mucho más o mucho menos que lo habitual con respecto a la educación de los niños, hábitos personales, etc)	
12. He tenido problemas sexuales.	

Tabla 1. Inventario de experiencias recientes parte A.

Inventario de experiencias recientes, parte B

Instrucciones: señale la primera columna el número de veces que cada uno de los acontecimientos que se describen a continuación le ha sucedido en los últimos dos años.

	Número de veces x Valor medio= Puntuación obtenida		
13. Lesión o enfermedad personal grave.			
14. Fallecimiento de algún familiar próximo (que no sea el cónyuge).			
15. Fallecimiento del cónyuge			
16. Fallecimiento de algún amigo íntimo.			
17. Incorporación a la familia de un nuevo miembro (nacimiento, adopción, llegada de los padres o suegros, etc.).			

	Número de veces x Valor medio=		Puntuación obtenida
18. Algún cambio importante en la salud o en la conducta de algún miembro de la familia.			
19. Cambio de residencia			
20. Encarcelamiento en prisión, reformatorio o centro preventivo.			
21. Delitos menores (multas de tráfico, infracción de normas).			
22. Modificaciones importantes en el negocio (fusión, reconversión, quiebra, etc.).			
23. Matrimonio			
24. Divorcio			
25. Separación			
26. Algún logro personal importante.			
27. Algún hijo o hija ha dejado la casa (por matrimonio, estudios, etc.).			
28. Jubilación			
29. Cambio importante en las condiciones u horario de trabajo.			
30. Cambio importante en el tipo y número de responsabilidades en el trabajo.			
31. Irritaciones por el trabajo.			
32. Cambios importantes en las condiciones de vida (construcción de una casa nueva, remodelación de la antigua, empeoramiento de la casa o el vecindario).			

	Número de veces x Valor medio=		Puntuación obtenida
33. El cónyuge ha dejado de trabajar fuera de casa o ha empezado a hacerlo			
34. Solicitud de un crédito superior a los \$223,500.00 (para comprar una casa, un negocio, etc.)			
35. Solicitud de un crédito o préstamo inferior a \$111,500.00 (para comprar un coche, un televisor a color o un refrigerador, etc.).			
36. Acabar de pagar un préstamo, un crédito o una hipoteca.			
37. Irse de vacaciones.			
38. Cambiar de escuela.			
39. Cambiar el tipo de trabajo.			
40. Empezar o terminar el periodo oficial de escolarización.			
41. Reconciliación con el cónyuge o pareja estable.			
42. Embarazo.			
Puntuación final obtenida			

Tabla 2. Inventario de experiencias recientes parte B.

Puntuación

A continuación (tabla 3) se da una lista con los valores medios asignados a cada acontecimiento. Escriba en el lugar indicado el valor correspondiente a cada uno de los que haya señalado. En los ítems de la parte B, multiplique el valor medio por el número de veces que el acontecimiento descrito le haya ocurrido, y anote el resultado en la columna “puntuación obtenida”.

Para lograr la puntuación final, sume los valores medios de la parte A al total de la parte B y, de este modo, obtendrá la puntuación final.

Acontecimiento	Valor medio
1	23
2	16
3	15
4	24
5	19
6	18
7	19
8	15
9	38
10	29
11	35
12	39
13	53
14	60
15	100
16	37
17	39
18	44
19	20
20	61
21	11
22	39

23	50
24	73
25	65
26	28
27	29
28	45
29	20
30	29
31	47
32	25
33	26
34	31
35	17
36	30
37	13
38	20
39	36
40	26
41	45
42	40

Tabla 3. Puntuación de valores medios asignados a cada acontecimiento.

Cuanto más cambios haya realizado mayor es su probabilidad de enfermedad. De aquellas personas con una puntuación mayor de 300 en el último año, por lo menos un 80% caerá enfermo. Sobre 50% con una puntuación entre 150 y 299 enfermarán en el mismo periodo de tiempo, y sólo un 30% de los que hayan alcanzado una puntuación inferior a 150 tiene probabilidad de caer enfermo. Por tanto, cuanto más alta haya sido su puntuación, mayor será el esfuerzo a realizar para conservar su salud.

El estrés tiene un carácter acumulativo; por tanto es probable que hechos ocurridos hace 2 años estén afectando en este momento. Si cree que este es su caso, realice nuevamente el test pensando en los cambios producidos hace dos años y compare luego las puntuaciones que obtenga.

Medidas preventivas

Las siguientes medidas pueden resultar útiles para el uso del inventario de experiencias recientes en el mantenimiento de la salud y prevención de la enfermedad.

1. Familiarícese con los acontecimientos que tienen lugar en la vida de las personas y con el cambio que suponen.
2. Coloque el inventario de experiencias en un lugar en donde su familia lo pueda ver con facilidad varias veces al día.
3. Con un poco de práctica puede llegar a reconocer el momento en que un acontecimiento determinado tiene lugar.
4. Piense en el significado que cada acontecimiento tiene para usted y trate de identificar alguna de las sensaciones que experimenta.
5. Piense en cómo puede adaptarse mejor a los cambios.
6. Tome todo el tiempo que necesite para llegar a una decisión.
7. Manténgase tranquilo; con un poco de paciencia puede conseguirlo incluso aunque tenga prisa.
8. Considere la realización de las distintas tareas como parte de su quehacer diario y no piense en ellas como un obstáculo insalvable ni con la certeza de que va a fracasar.

Otra de las cosas que nos producen estrés son las ideas irracionales, es decir, en casi todos los momentos de nuestra vida conciente tenemos un diálogo con nosotros mismos el cual nos ayuda a vincularnos con el exterior, cuando este diálogo está en discordancia con la realidad que vivimos, vienen pensamientos negativos hacia la persona. en este sentido Makay y Matthew (2002), se apoyan en los descubrimientos que hizo Ellis en donde encontró que ante un acontecimiento viene una percepción y codificación del mismo lo cual promueve una situación y respuesta del organismo; sin embargo estas situaciones y respuestas no tienen por qué estar vinculadas al acontecimiento, esto quiere decir que la situación y respuesta del organismo pueden ser cambiadas si la idea y percepción del acontecimiento inicial es replanteada de otra forma. En este sentido Makay y Matthew, recomiendan el test de “terapia emotivorracional” (tabla 4).

2.2.2. Terapia emotivoracional.

Instrucciones

Valoración

Este registro de opinión tiene como principio poner de manifiesto sus ideas irracionales particulares, que contribuyen, de forma encubierta, a su estrés e infelicidad.

Ahora conteste el test, puntúelo y tome nota de aquellas partes en donde alcance mayor puntuación.

Registro de opiniones

No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Escriba rápidamente la respuesta y pase al siguiente.

Asegúrese de que contesta realmente lo que usted piensa, no lo que cree que debería pensar.

	No estoy de acuerdo	Estoy de acuerdo	Puntuación	
•			1	Para mi es importante recibir la aprobación de los demás.
•			2	Odio equivocarme en algo.
•			3	La gente que se equivoca logra lo que se merece.
••			4	Generalmente acepto los acontecimientos con filosofía.
••			5	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.
•			6	Temo las cosas, que a menudo, me resultan objeto de preocupación.
•			7	Normalmente aplazo las decisiones importantes.
•			8	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir.

	No estoy de acuerdo	Estoy de acuerdo	Puntuación	
•			9	Una cebra no puede cambiar sus rayas.
•			10	Prefiero, sobre todas las cosas, pasar el tiempo libre de una forma tranquila.
••			11	Me gusta que los demás me respeten pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.
•			12	Evito las cosas que no puedo hacer bien.
•			13	Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno.
••			14	Las frustraciones no me distorsionan.
••			15	A la gente no le trastornan los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos.
••			16	Me producen poca ansiedad los acontecimientos inesperados o los acontecimientos futuros.
••			17	Trato de enfrentar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes.
•			18	En las decisiones importantes, consulto a una autoridad al respecto.
•			19	Es casi imposible superar la influencia del pasado.
••			20	Me gusta disponer de muchos recursos.
•			21	Quiero agradar a todo el mundo.
••			22	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.
•			23	Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa.
•			24	Las cosas deberían ser distintas a como son.
••			25	Yo provoco mi propio mal humor
•			26	A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.

	No estoy de acuerdo	Estoy de acuerdo	Puntuación	
•				27 Evito enfrentarme a los problemas.
•				28 Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una energía.
••				29 Sólo porque alguna vez algo afectó tu vida de manera importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.
••				30 Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.
••				31 Puedo gustarme a mi mismo, aun cuando no guste a los demás.
••				32 Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba de hacerlo.
•				33 La inmoralidad debería castigarse severamente.
•				34 A menudo me siento trastornado por situaciones que no me agradan.
••				35 Las personas desgraciadas, normalmente se deben ese estado a sí mismas.
••				36 No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.
••				37 Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.
•				38 Hay determinadas personas de las que dependo mucho.
••				39 La gente sobrevalora la influencia del pasado.
••				40 Lo que más me divierte es realizar un proyecto creativo.
••				41 Si no gusto a los demás es su problema, no el mío.
•				42 Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.

	No estoy de acuerdo	Estoy de acuerdo	Puntuación		
••				43	Yo pocas veces culpo a la gente de sus errores.
••				44	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.
••				45	Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.
•				46	No puedo soportar correr riesgos.
•				47	La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.
••				48	Me gusta valerme por mí mismo.
•				49	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me agradaría ser.
•				50	Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.
•				51	Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.
••				52	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o de lo malo que sea en ellas.
•				53	El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.
••				54	Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.
•				55	Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.
••				56	Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.
••				57	Raramente aplazo las cosas.
••				58	Yo soy el único que en realidad puede entender y solucionar mis problemas.

	No estoy de acuerdo	Estoy de acuerdo	Puntuación	
••			59	Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
••			60	Tener demasiado tiempo libre me resulta aburrido.
••			61	Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo necesidad real de ello.
•			62	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
•			63	Todo el mundo es, esencialmente, bueno.
••			64	Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.
••			65	Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.
•			66	Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.
•			67	Me resulta difícil hacer las tareas desagradables
••			68	No me gusta que los demás tomen decisiones por mi.
•			69	Somos esclavos de nuestro pasado.
•			70	A veces desearía poder irme a una isla tropical y tenderme en la playa, sin hacer nada más.
•			71	A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
•			72	Me trastorna cometer errores.
•			73	No es equitativo que llueva igual sobre el justo que sobre el injusto.
••			74	Yo disfruto honradamente de la vida.
•			75	Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.

	No estoy de acuerdo	Estoy de acuerdo	Puntuación	
•			76	Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.
••			77	Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.
•			78	Pienso que es fácil buscar ayuda.
•			79	Una vez que algo afecta tu vida de manera importante, seguirá haciéndolo siempre.
•			80	Me encanta estar tumbado.
•			81	Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.
•			82	Muchas veces me enfado enormemente por cosas casi sin importancia.
••			83	Generalmente doy una segunda oportunidad a la gente que se equivoca.
•			84	La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.
••			85	Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
••			86	Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.
••			87	No me gustan las responsabilidades.
••			88	No me agrada depender de los demás.
•			89	La gente nunca cambia, básicamente.
•			90	La mayoría de las personas trabaja demasiado y no toma el suficiente descanso.
••			91	Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.

	No estoy de acuerdo	Estoy de acuerdo	Puntuación	
••			92	No me asusta realizar aquellas cosas que no hago del todo bien.
••			93	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.
••			94	Raramente me importunan los errores de los demás.
••			95	El hombre construye su propio infierno interior.
•			96	Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.
••			97	Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable.
••			98	He aprendido a no estar pendiente de nada que no se relacione con mi bienestar.
••			99	No miro atrás con resentimiento.
•			100	No me siento realmente contento hasta que estoy relajado y sin hacer nada.

Tabla 4 test de terapia emotivorracional.

Puntuación del registro de creencias

A. Ítems con un solo punto:

Si el ítem tiene un solo punto (●) y ha contestado "estoy de acuerdo", anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación.

B. Ítems con dos puntos:

Si el ítem tiene 2 puntos (●) y ha contestado, "no estoy de acuerdo", anótese un punto en el espacio indicado para la puntuación.

C. Cuente los puntos obtenidos en los ítems:

1, 11, 21, 31, 41, 51, 61, 71, 81, y 91 y escriba el total aquí: _____ cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.

21, 12, 22, 32, 42, 52, 62, 72, 82 y 92 y escriba el total aquí: _____ cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que haga.

3, 13, 23, 33, 43, 53, 63, 73, 83 y 93 y escriba el total aquí: _____ cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.

4, 14, 24, 34, 44, 54, 64, 74, 84 y 94 y escriba el total aquí: _____ cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.

5, 15, 25, 35, 45, 55, 65, 75, 85 y 95 y escriba el total aquí: _____ cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden en sus emociones.

6, 16, 26, 36, 46, 56, 66, 76, 86 y 96 y escriba el total aquí: _____ cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.

7, 17, 27, 37, 47, 57, 67, 77, 87 y 97 y escriba el total aquí: _____ cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

8, 18, 28, 38, 48, 58, 68, 78, 88 y 98 y escriba el total aquí: _____ cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, y 99 y escriba el total aquí: _____ cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.

10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 y 100 y escriba el total aquí: _____ cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que: La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

También como apoyo para el rechazo de las ideas irracionales tenemos enunciados desarrollados por David Goodman (citado en Makay y Matthew, 2002).

1. Las situaciones de la vida no tienen porqué hacerme sentir ansiedad ni miedo.
2. Sólo soy yo quien, hablándome a mi mismo, me hago sentir estas emociones.

3. Todo es como debe ser ya que las circunstancias para que las cosas o personas sean de otra forma no se dan, es decir, pensar que las cosas deberían de ser de otra forma es creer que los acontecimientos están influenciados por elementos mágicos lo que nos apartaría del principio de causalidad.
4. Todo ser humano se equivoca y es inevitable; en este sentido es necesario fijar algunos márgenes de error razonables para uno mismo.
5. Una discusión es cosa de dos, si no pongo de mi parte para generarla entonces cambia su curso para poder resolver las inconformidades.
6. No se trata de ver quien empezó primero un problema, de lo que se trata es de decidir cambiar de conducta en el aquí y en el ahora.
7. No son los acontecimientos los que causan mis emociones sino la interpretación que les doy.

En cuanto al desarrollo de “Técnicas de afrontamiento” también tenemos que es de utilidad realizar una lista de sucesos que nos puedan estar causando ansiedad en una escala de menor a mayor. Después viene la construcción de comentarios de afrontamiento del estrés, los cuales serán empleados para vencer los diferentes sucesos que produzcan ideas irracionales.

El entrenamiento de esta técnica requiere de tres semanas, las primeras dos se dedican a la relajación progresiva, que tiene como objetivo llegar a este estado en uno o dos minutos, la relajación se apoya con la respiración ventral permitiendo la entrada del aire hasta la boca del estómago a un sólo ritmo. Con cada salida de aire se imagina la salida de tensiones.

Ya cubierta esta parte, se puede iniciar con el principio de la lista reteniendo con los ojos cerrados, lo más real posible, la imagen estresante durante 30 ó 40 segundos, al primer síntoma de tensión se inicia el proceso de relajación y cuando estas imágenes se logran retener dos veces sin tensión se puede pasar al siguiente ítem de la lista.

Es recomendable que el primer día no se trabajen más de tres o cuatro escenas ni terminar agotado o aburrido y, si hay dificultad de recrear en la imaginación las escenas, se puede apoyar en una grabación de voz en la que se describa paso a paso todo el escenario en el que sucede la tensión.

De este modo, cuando se vivan situaciones estresantes, el mismo estrés marcará la pauta para iniciar procesos de relajación y no de ansiedad.

Concluido este entrenamiento, es recomendable desarrollar pensamientos para afrontar el estrés teniendo en cuenta los cuatro componentes de la respuesta emocional, A) situación que actúa de estímulo, B) respuesta física (sudoración etc.), C) respuesta conductual y D) pensamientos originados, lo que hace referencia a la valoración que damos de nosotros mismos por las estrategias que empleamos para afrontar la problemática.

Es importante que se vayan teniendo en cuenta los diferentes éxitos que se alcancen, a modo de ir reforzando una actitud de este tipo. A continuación se plantean otras técnicas que pueden ser de utilidad en la terapia.

2.3. Técnicas para afrontar situaciones de crisis.

Hay otro tipo de técnicas las cuales nos ofrece Beck, et al. (2000), que podemos usar para afrontar situaciones de crisis como son la resolución de problemas, la toma de decisiones, los experimentos conductuales, el control y la programación de actividades; la técnica de pastel, las técnicas de relajación, las tarjetas de apoyo, la distracción y refocalización de la atención; la exposición gradual, la dramatización, las comparaciones funcionales de uno mismo y las afirmaciones personales además de la imagería, entre otras.

La resolución de problemas consiste en la indagación de los aspectos problema del paciente y en la construcción de un listado de los mismos. Se van abordando los problemas comenzando por los más sencillos. Al principio el terapeuta puede ser muy directivo, pero conforme pasan las sesiones se alienta al paciente para que sea más activo en la solución de sus problemáticas. El terapeuta debe identificar los aspectos que

bloquean al paciente, como por ejemplo ideas irracionales que le impiden la solución de sus actividades.

La toma de decisiones se emplea porque en muchas ocasiones el paciente tiene dificultad para ver lo que más le conviene. El terapeuta le pide que realice una lista de ventajas y desventajas con respecto a cada decisión; en este caso con ayuda del terapeuta investigan sobre la opción que más tiene relación con el bienestar del afectado; una forma para encontrar la más adecuada es asignando una puntuación de 0 a 10 a las diferentes ventajas que observa en sus decisiones.

Los experimentos conductuales son una importante técnica de evaluación, ya que comprueban en el mismo momento la validez de los pensamientos del paciente, por ejemplo, el caso que toma Beck, et al. (2005) para explicar esto, es sobre la estudiante que nunca se concentra para leer; el terapeuta le pide que lea un artículo pequeño en donde se aborda el problema del aumento de la electricidad, la estudiante lo lee y lo logra comprender diciendo que dicho aumento se debe a la nueva tendida de cables que se estropearon durante la tormenta. De esta manera la paciente logra darse cuenta de la equivocación en la que estaba.

El control y programación de actividades en donde se utiliza un cuadro cuadrado que tiene en la parte de arriba los días de la semana y del lado izquierdo las horas del día. Este cuadro, aparte de ayudar a controlar las actividades del paciente, también permite registrar el placer que obtiene de ellas así como la eficacia con que las lleva a cabo, también controla y observa los estados de ánimo negativos, programa actividades placenteras y permite comprobar predicciones.

Para usar este cuadro se confecciona del 0 al 10 una escala de placer y una de satisfacción, a cada número en cualquiera de las dos escalas el paciente le asigna una actividad, entre mayor el número mayor el placer o satisfacción de dicha actividad. En ocasiones, el terapeuta debe intervenir preguntando al paciente sobre la actividad para que en realidad se esté colocando ésta en el número que le corresponde.

En relación a esta escala de placer y satisfacciones se califican las actividades que pudieran ir surgiendo en el transcurso de la semana; cabe aclarar que las actividades

de la semana no necesariamente son las que se usaron para la conformación de las escalas, ya que para la creación de éstas se interrogó al paciente sobre una actividad que imagine merezca el 10 o el 0 en placer y satisfacción y así sucesivamente hasta cubrir todas las puntuaciones.

Con el cuadro lleno por las actividades de la semana, se pueden ver los niveles de placer y de satisfacción que experimentó el paciente durante la semana y se pueden programar actividades que califican para un mayor número en estas escalas. También se puede distinguir si con anterioridad a los padecimientos las actividades que se realizaban brindaban una mejor calidad de vida.

La técnica del pastel, se hace una gráfica de pastel en donde se divide por rebanadas de distintos tamaños en función del tiempo dedicado, las diferentes actividades y pensamientos irracionales del día o de la semana, por ejemplo la escuela, actividad física, diversión, amigos, espiritualidad etc. Se observan las actividades a las que se dedica más tiempo las que brindan placer o son no placenteras, además, se realiza otra gráfica diferente a la real y esta sería la ideal en la que se organizarán las actividades que le gustaría desempeñar.

Con otro gráfico de estas características se puede ver todo aquello que interviene y lo que se podría hacer para que la gráfica real se aproxime lo mejor que se pueda a la ideal.

La relajación es otra técnica importante que puede ayudar a que las personas estén en mejores condiciones de abordar alguna decisión y, aunque hay personas que pueden reaccionar con efectos de exacerbación sintiéndose aún más tensos, el papel del terapeuta en esos momentos será importante para evaluar las diferentes angustias expresadas.

Las tarjeta de apoyo también son importantes y estas pueden medir ocho centímetros por diez. Estas las leerá el paciente dos o tres veces durante el día más los momentos en que las requiera y su finalidad es ayudarlo a desenvolverse ante situaciones difíciles, situaciones que previamente ya se hubieran abordado, estudiado y ensayado con formas de enfrentamiento en terapia. En una de ellas se puede escribir por

ejemplo algún pensamiento automático que tenga el paciente y que le obstaculice en su vivir; del otro lado, se puede escribir la respuesta adaptativa que resuelva dicho pensamiento. En otra se pueden poner estrategias de apoyo que le servirán al paciente cuando se encuentre en determinada situación por la que ha tenido que acudir a terapia. Y en otra más se pueden colocar también estrategias de apoyo para que una persona pueda activarse cuando se encuentre en alguna situación.

Distracción y refocalización, es una técnica con la que aquellas personas que se enfrasan en alguna problemática, al momento de distraerse, pueden lograr ver el problema de otra forma y encontrarle mejor solución.

La técnica de exposición gradual tiene como objetivo que el paciente pueda vislumbrar una serie de pasos que van encaminados a su conducta o situación meta, es decir, si un estudiante quiere y tiene miedo de participar en clase, puede plantear en un cuaderno diferentes pasos para encaminarse a la participación libre; por ejemplo, preguntar al final de clase a algún compañero, después a un maestro, formular una pregunta en clase, responder a una pregunta y finalmente hacer una pregunta en clase. Cabe mencionar que no se pasa al siguiente nivel hasta que se domine el anterior.

Dramatización es una técnica que ayuda a descubrir pensamientos automáticos, desarrollar respuestas racionales ante un problema, ayuda al aprendizaje y la práctica de las habilidades sociales.

Comparaciones funcionales de uno mismo y el listado de afirmaciones personales se emplean debido a que hay personas que tienden mucho a compararse de modo disfuncional con otros o incluso con ellos mismos, en los momentos en que no estaban en alguna problemática. Hay personas que también tienden a no tomar en cuenta los logros que van teniendo en la solución de su problema o pasan desapercibidos. Es entonces que por medio de un listado de afirmaciones personales se pone en claro el avance que se ha ido llevando, de esta manera la persona obtiene créditos al trabajo que ha desempeñado.

Imágenes mentales, hay personas que cuando emiten una palabra, viene también una imagen desproporcional a la situación favoreciendo que la persona se

bloquee y su modo de actuar sea el inadecuado. Estas imágenes llegan a ser muy rápidas pero con efectos permanentes si no se identifican y se atienden. Es necesario que el paciente logre identificar aquellas imágenes de las otras personas o de su misma persona con las que está trabajando, ya hecho esto, sobre alguna de las imágenes perturbadoras se empieza un trabajo de conclusión en donde se alienta al paciente a llevar esa imagen perturbadora más allá del umbral de tensión y de ansiedad, más allá del punto en el que pareciera insostenible para hacerle ver que ese punto de tensión no es eterno.

Otra de las cosas que se puede hacer es que durante ese tiempo de trabajo, en la imaginación, el paciente dé un salto en el tiempo y se coloque poco tiempo después del suceso estresante o bien, si se requiere, un año o más, delante de la situación que está viviendo.

También se puede ir enseñando al paciente a tolerar de forma gradual cada vez más y más la imagen. Si se le enseña a que una vez evocada la imagen se alterne con otra diferente en donde se solucione la condición estresante, es algo que también le va a ayudar. Repetir una y otra vez la misma imagen es algo que puede posibilitar que tenga un mejor modo de afrontamiento a la situación o se puede aplicar la detención de imágenes; estando en el momento de mayor tensión, pensar en una imagen de detención o incluso gritar “detente”.

Cada una de estas técnicas entre otras que existen, son abordadas en función de las características propias de la situación del paciente. Es importante que el terapeuta haga en colaboración con el paciente una detección adecuada de las características del problema y que tenga en cuenta algunas dificultades a las que se podría enfrentar debido a las características observadas; de esta manera y como se plantea en el párrafo siguiente, Beck, et al. (2005) informa algunas características del depresivo.

Se sabe de un modo general bajo la perspectiva cognitiva, que un paciente depresivo puede estar apoyado en una triada cognitiva en la que se tiene una visión negativa de sí mismo que lo lleva a subestimarse y criticarse en relación a sus defectos; tiene una tendencia a interpretar sus experiencias de modo negativo en donde percibe que el mundo le hace demandas exageradas y le pone obstáculos insuperables para llegar a sus objetivos; además de que también tiene una visión negativa del futuro y

puede tender a hacer proyectos de gran alcance de una forma en la que anticipa que sus dificultades y sufrimientos actuales continuarán de una manera indefinida. Otra de las cosas es que puede darse por derrotado antes de empezar y verse a sí mismo como una carga para todos e incluso para él mismo dando como resultado ideaciones suicidas.

De este modo se tiene que una manera de afrontar esto es con la técnica de retribución, la cual se emplea cuando el paciente se atribuye de forma poco realista, las consecuencias negativas, a una deficiencia personal, de la cual Beck, et al. (2005) nos da un ejemplo en donde P = paciente y T = terapeuta:

“P: No se cómo explicarle el lío que he formado. He cometido un error de tal calibre que podía haberme costado el empleo.

T: Dígame qué error fue ése.

P: Di la aprobación para un préstamo que fue un fracaso total. Tomé mal la decisión.

T: ¿Recuerdas los detalles específicos relevantes para la decisión?

P: Sí, recuerdo que todo parecía bien sobre el papel: buenos avales, estaba dentro de los límites de las facilidades crediticias..., pero debía haberme dado cuenta de que habría problemas.

T: ¿Tenía toda la información pertinente en el momento de tomar la decisión?

P: En aquel momento, no; pero sí 6 semanas después. Me pagan por tomar decisiones provechosas no para hacer perder dinero al banco.

T: Comprendo su situación, pero me gustaría dar un repaso a la información que usted tenía en el momento de tomar la decisión, no a la que podía haber tenido acceso 6 semanas más tarde”.

Posteriormente se comenta que cuando el terapeuta y el paciente revisaron la información, el paciente encontró que su decisión en el momento inicial fue la correcta, de acuerdo con los principios de la banca. Incluso recordó haber revisado detalladamente el estado financiero de la cuenta del cliente por lo cual la causa del problema estaba fuera del alcance del paciente.

El registro de pensamientos inadecuados (tabla 5) es algo que también beneficiará al paciente depresivo, ya que por lo regular suele tener una visión sesgada

sobre la causa de sus problemas. El registro es un cuadro que se puede componer de 4 columnas, la primera que es en la que se coloca la situación problema, la segunda que es donde se anotan los sentimientos que le generó la situación, la tercera que es relacionada con la cognición que se desarrolló por estos sentimientos es decir, la manera en que se estructuró y se asimilaron los estímulos y los sentimientos con los que se interactuó y la última que se refiere a otras interpretaciones posibles, de este modo tenemos lo siguiente.

Situación	Sentimientos	Cogniciones	Otras interpretaciones posibles
Cuando fui a recoger datos para la revista del archivo, la enfermera responsable de la unidad de cuidados se comportó de forma brusca y dijo: “detesto los discos sobre medicina”.	Tristeza Ligero enfado Soledad	No le caigo bien	La enfermera jefe siempre suele estar de mal humor. Detestar los discos de medicina no es lo mismo que odiarme a mí; en realidad detesta el trabajo administrativo. Experimenta grandes presiones por sazones desconocidas. Hace mal en detestar los discos; podrían ser su única defensa en caso de pleito.

Tabla 5. Registro de pensamientos inadecuados.

Otro método que Beck, et al. (2005) consideran adecuado para el apoyo en los pacientes depresivos, es el contador de pulsera, debido a que a estos pacientes les resulta difícil darse cuenta de la naturaleza repetitiva y estereotipada de sus pensamientos automáticos negativos. El terapeuta enseña al paciente a identificar sus pensamientos problema como aquellos que no tienen ningún proceso de razonamiento previo, son irracionales e inadecuados, al paciente le parecen correctos y validos además de que son involuntarios y le cuesta mucho trabajo detenerse. A partir de un contador de golf adaptado a la mano del paciente y una vez que éste ha recibido instrucciones

precisas del terapeuta para identificar los pensamientos automáticos, se le pide que realice un conteo de sus pensamientos negativos permitiéndole al paciente y al terapeuta tener una visión más clara de cómo sus cogniciones producen, mantienen o intensifican sus sentimientos negativos.

Por otra parte, en cuanto a lo que es una herramienta para el trastorno bipolar – en donde también hay estados depresivos-, Basco (2002) informa que este trastorno es una enfermedad crónica, la cual se caracteriza por trastornos graves de depresión mayor y manía. Para tratar este desorden se requiere de la participación de la familia y del empleo, entre otras cosas, de un cuadro (Tabla 6) que grafica y registra la trayectoria del padecimiento por parte del paciente y de los familiares. Esta tabla consiste en una numeración del +1 al +5 para bipolaridad y del -1 al -5 para depresión, entre mayor la numeración, mayor el padecimiento.

Nombre:

Llenada por:

Fecha:

		Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Maniacos	Plan							
+5 meterse en problemas	Ir al hospital	•	•	•	•	•	•	•
+4 maniaco	Ir al hospital	•	•	•	•	•	•	•
+3 hipomaniaco	Llamar doctor	•	•	•	•	•	•	•
+2 leve hipomanía	Tomar alguna acción	•	•	•	•	•	•	•
+1 un poco hiperactivo	Vigilar de manera estrecha	•	•	•	•	•	•	•
0 normal								
-1 me siento un poco triste	Vigilar de manera estrecha	•	•	•	•	•	•	•
-2 decaído o triste	Tomar alguna acción	•	•	•	•	•	•	•

-3 depresión moderada	Llamar al doctor	●	●	●	●	●	●	●
-4 muy deprimido	Ir al hospital	●	●	●	●	●	●	●
-5 suicida	Ir al hospital	●	●	●	●	●	●	●
Depresivos								

Tabla 6. Gráfica de estado de ánimo adaptado de Básco, y Rush. (1996) Cognitive behavioral therapy for bipolar disorder. New York: Guilford Press.

Como se pudo apreciar en este capítulo, existen diferentes estrategias que permiten afrontar una variedad de conflictos psicológicos pero también, dentro de la misma corriente psicológica, existen diferentes visiones con las que se trata al paciente. Puede ser desde la visión de la reestructuración cognitiva en donde el terapeuta y el paciente trabajan para identificar las cogniciones distorsionadas que se derivan de las creencias desadaptativas, partiendo también de la metáfora del procesamiento de la información; puede ser desde la visión cognitivo conductual que concibe el pensamiento de una forma más concreta, considerándolo un conjunto de enunciados encubiertos influidos por las leyes del condicionamiento que a su vez, influyen otras conductas manifiestas, partiendo de la metáfora del condicionamiento; teniendo en común estos dos, la colaboración entre terapeuta y cliente, que los trastornos emocionales y conductuales se dan por trastornos en los procesos cognitivos y que cambiando cogniciones se puede cambiar emociones y conductas; otra de sus similitudes es que el tratamiento es de tiempo limitado y se centran en problemas meta – específicos. Por otro lado, también se tiene la visión construccionista, la que, como ya se vio en el transcurrir del capítulo, es una que comparten tanto los terapeutas modernistas como los posmodernistas. Bajo esta perspectiva, se considera que el conocimiento humano es interpersonal, evolutivo y proactivo además de que casi todos los procesos humanos que organizan la vida, operan a nivel tácito, es decir, por debajo de la conciencia, del mismo modo se tiene que los sistemas humanos se caracterizan por un desarrollo autoorganizador que busca proteger y mantener la coherencia y la integridad interna; por otro lado, el humano, conoce al mundo y a uno mismo en un marco de relaciones, siempre en conexión con una relación con los otros.

Diferentes son las visiones que plantean el surgimiento de los problemas en relación a la interacción del individuo con los otros, con la otredad. Para mí, los “otros”, y el surgimiento de las problemáticas que se encarnan en la propia persona, van más allá de las relaciones sociales que se pueden establecer entre familiares, amigos, vecinos, conocidos, desconocidos, etc. que cabe señalar, bien vale la pena experimentar y solucionar para un beneficio social, en donde oportunamente ésta y otras corrientes psicológicas nos brindan la posibilidad de dar solución a una parte del área problema en que se desenvuelve la humanidad; van más allá de la vinculación que se desarrolla entre seres humanos. Considero, que los “otros”, si bien abarca lo anteriormente mencionado, también involucra la flora y fauna del planeta tierra a la cual, generacionalmente, nos encontramos ligados en gran medida y por lo cual, el deterioro y quebrantamiento tajante de sus leyes naturales de desarrollo, se transforman en un deterioro de nuestra identidad y vinculación con la tierra, lugar en que se desenvuelven los factores que han posibilitado generacionalmente la existencia de la vida humana en ella.

Considero que en la actualidad se están viviendo condiciones que nos brindan comodidades como el comunicarnos a largas distancias en periodos de tiempo muy cortos, o lo que es la utilización en diferentes tecnologías de la energía eléctrica, la cual se desarrolla o termina, en gran parte, con procesos que generan contaminantes que dañan nuestro entorno; otra comodidad es la obtención del agua potable con tan solo el giro de la llave, etc. Así sucesivamente los humanos, nos hemos ido llenando de aparentes comodidades que empiezan a cobrar factura con los fenómenos del efecto invernadero, el deterioro de la capa de ozono, la contaminación del agua que bebemos, de las frutas y verduras que consumimos así como de la fauna con que nos alimentamos.

De este modo, con respecto a la afirmación que hace Ellis (1997), en donde plantea que las creencias racionales o irracionales están en función de los objetivos y de los valores humanos que no son intrínsecamente buenos o malos sino que en su mayoría son elegidos, es decir, las personas eligen estar vivas y disfrutar del amor, el sexo, el dinero o la salud. Y de que sus ideas pueden ser racionales y sus conductas funcionales cuando estas logran que consigan sus objetivos. Yo opino que esta afirmación está muy cargada hacia el beneficio individual, un beneficio que va en función de valores individuales o de pequeños grupos con valores que plantean como, “ni intrínsecamente

buenos, ni intrínsecamente malos”. Además de que no comparto el que cualquier idea o ideas individuales o de pequeños grupos, puedan ser consideradas como racionales y funcionales por el sólo hecho de alcanzar el objetivo. Entiendo que con esta afirmación Ellis haga referencia a la posibilidad que tienen las personas de elegir cualquiera de los objetivos y valores humanos que deseen; lo que no comparto es que las ideas y actos de estas personas puedan llamarse racionales y funcionales, por el sólo hecho de alcanzar el objetivo individual o de pequeños grupos, en donde hay un acto de comparación, por ejemplo; si el beneficio económico de una región rural de cualquier Estado va a ser a consecuencia de un perjuicio directo ambientalmente de varios Estados o de todo un país; el haber alcanzado dicho objetivo dejaría de ser considerado fruto de unas ideas racionales y funcionales, ya que en cualquier momento, la solución económica de lo que parecía el principal problema, evolucionó a un problema en el que posteriormente ya no sólo habrá la posibilidad de un problema económico nuevamente (producido en parte por el continuo crecimiento acelerado de la población y el requerimiento de servicios sociales) sino que también se le sumará un fuerte problema ambiental, por lo cual... considero que es tiempo de que, de la mejor manera y cuanto antes, exista una integración de disciplinas y complementación de visiones destinadas a la salud emocional – corporal, ya que las diferentes problemáticas que van surgiendo -algunas de las cuales son el producto de deficientes medidas de solución- se convierten en la sangre, el cuerpo y la calidad de vida de cada ser humano.

CAPÍTULO II

EL BAÑO DE TEMAZCALLI

3.1. Antecedentes históricos de la práctica.

Reader's (citado en Mendoza, 2002), dice que hay descubrimientos arqueológicos, y pinturas rupestres; que señalan la utilización del vapor con fines curativos por los hombres de la edad de piedra. Señala que el hombre aprendió que, imitando la temperatura corporal, que la fiebre ocasiona como modo de defensa ante las enfermedades infecciosas, podía tener la cura para sus males por medio del vapor. En este sentido se comenta que la tradición de los baños de vapor, ha continuado viva en muchos pueblos, como se comprueba con el sauna de los finlandeses, los banja rusos, el humam turco o el Temazcalli de los aztecas.

Guillén (2000), comenta que el uso de los baños de vapor es algo que ha caracterizado a los grupos étnicos de mesoamérica y a los grupos recolectores y cazadores de Norteamérica. Pero esta práctica Kirchhoff (citado en Lillo, 1998) la identifica en otros lugares del continente americano así como del europeo.

Vikkir (1962), señala algunas regiones bien definidas en que se encuentran estos baños: la Gran Rusia, con todavía una práctica de un marcado carácter ceremonial y de purificación; en Finlandia, lugar donde el baño es recibido desde las familias más pobres hasta el presidente de la República y en donde al igual que en Latvia, Estonia y Laponia, la práctica lleva por nombre "sauna".

Guillén (2000) informa que en el continente americano los baños de vapor se dividen en tres regiones: Norteamérica, Mesoamérica y algunas partes de Sudamérica. Representando Norteamérica Guerra (citado en Moedano, 1986) comenta que la práctica se encuentra en algunos grupos de Alaska así como en Canadá con los Algonquinos, los Cree, los Tinglit y los Thompson entre otros. Por su parte Moedano (1986), dice que en Estados Unidos se encuentran los Chitmachas, Cherokees, Delawares, Creeks y Choctwas. En la segunda región están los Dakotas, Kiowas,

Harapazo, Mandan, Omahas, Pawnees, etc. Y en la tercera región se encuentran los Modocs, Nez, Percé, Shuswap, Klamath, Navasupar, etc.

Por otro lado, en lo concerniente al temazcalli de los aztecas, una vez que se dio el sometimiento por parte de los españoles a esta población, Durán (citado en Mendoza, 2001) comenta sobre las características de esta práctica. Da a conocer que los baños son casas muy bajas que se calientan con fuego en donde llegan a entrar hasta diez personas. También informa que una vez que salen del baño caliente, se echan “diez o 12 cántaros de agua para sacar el calor de los huesos”. Aunque para Durán la práctica fue algo que le sorprendió, y sobre todo la parte del agua después del baño; fue algo que vio como natural para esas personas pero, si un español lo hiciera consideró que si no se “pasmaría” al menos se “tullera”.

Algo que también es muy importante mencionar y que da a conocer Durán (citado en Mendoza, 2001), es cómo, en algunos lugares, la práctica del baño de temazcalli se tenía reglamentada por parte de los conquistadores, en el sentido de que no se les permitía entrar a hombres y mujeres desnudos (forma habitual de entrar al baño en esa cultura) al mismo tiempo, considerando esto por parte de los conquistadores como una ofensa para su Dios y un riesgo de contagiar enfermedades. Es interesante cómo, debido a que por parte de los indios de esa región, se tenía de mal agüero bañarse solo hombres o solo mujeres; en la experiencia de Durán, observó que los indios para no quebrantar esa ley, cuando se metían los hombres, solían meter a una o dos de sus hijas pequeñas y cuando se metían las mujeres, pasaban también a uno o dos de sus hijos.

Dentro de la experiencia se ha encontrado que existen diferentes concepciones a partir de las que se entiende y lleva a cabo la práctica del baño de temazcalli. Está el baño social en el que son recibidas todas las personas que buscan un descanso y una relajación permitiendo un ambiente mediante el cual familiares, amigos y vecinos pueden platicar o cantar así como contar anécdotas o cuestiones personales.

También se tiene el temazcalli terapéutico, en este entran personas que sufren algún padecimiento orgánico a raíz de sus emociones y problemáticas sociales; en estos casos también se puede tratar de personas que todavía no desarrollan completamente el padecimiento corporal pero traen un exceso de tensión y preocupaciones, por lo que

necesitan sacar mediante la palabra, la risa, el llanto, el canto y/o el silencio y la escucha, aquel exceso de tensión; este baño también es empleado para las parturientas o quienes han tenido alguna lesión en donde, por medio del calor del temazcalli y, en ocasiones, acompañado de las habilidades de un quiropráctico, se restablece el funcionamiento del afectado.

Otra concepción de esta práctica es el temazcalli ceremonial, en este no cualquiera puede entrar, se requiere de conocimientos (por ejemplo, simbología y cosmovisión maya) y prácticas previas (como la danza y rituales de iniciación) para estar en la posibilidad de entender y participar en las prácticas que ahí se desempeñarán, además de lograr en algunos casos, mediante estados alterados de conciencia, la comunicación con las energías de la naturaleza.

El temazcalli se establece y ocupa un lugar en culturas -como la Azteca, entre otras- permitiendo el acercamiento de las personas con la naturaleza y dando la posibilidad de cambiar sentimientos, pensamientos y actitudes que pueden estar causando algún problema. En mi experiencia, una de las posibilidades que se encuentran en este lugar para las personas que asisten a la práctica, es el entender la responsabilidad que tienen de estar generando y manteniendo sus problemáticas, es decir, las personas tienen un papel activo en la solución de su condición.

3.2. Conceptos y simbolismos empleados en el temazcalli.

Según Luna (1991) el temazcalli proviene del vocablo náhuatl; temaz que refiere los significados: piedra, baño, vapor, cocimiento, estufa, purificador, etc., y calli, casa o casilla lo cual puede referir, según Arreola (1920), la casilla como estufa donde se bañan y sudan o según el Diccionario Porrúa (citado en Guillén, 2000) casa del baño del vapor.

En Lillo (1998) tenemos que el temazcalli simboliza el vientre materno; según Humberto Tehuácatl Cuaquehua, médico tradicional indígena (citado en Mendoza, 2002), cuando se entra en él ocurre una muerte simbólica en la cual se eliminan problemas y defectos de la persona mediante un proceso de purificación espiritual y orgánico que termina con la salida del temazcalli, simbolizando ésta, el nacimiento de

un nuevo individuo. En este lugar interactúan las cuatro fuerzas divinas generadoras de vida y sostenedoras de la salud: tierra, agua, aire y fuego.

López (1996) opina que en el temazcalli se trabaja la cosmovisión de la dualidad concebida por los antiguos nahuas en donde todo tiene pares polares y complementarios ya que no puede existir la luz sin la oscuridad, el frío sin el calor, la tierra sin el cielo, el hombre sin la mujer, etc. Al respecto Cadeño (1997) refiere que otra percepción de su concepción dual está en las palabras Ometecuhtli, dos Señor y Omecihuatl, dos Señora; ambos creadores de la vida que están en el Omeyocan.

Por otra parte, Cadeño (1997) comenta que los estados de salud y enfermedad estaban estrechamente relacionados con los estados de equilibrio y desequilibrio, armonía y desarmonía; el estar en uno u otro dependía de su relación con las divinidades o fuerzas naturales, con su comunidad, su familia y su propio organismo.

Algunas de las deidades que conformaban y siguen conformando el Temazcalli según Mendoza (2002) son: Toci, madre de los dioses, corazón de la tierra y nuestra abuela. Ella era diosa de las medicinas y de las yerbas medicinales por lo cual la adoraban los médicos, los cirujanos, las parteras, los que dan yerbas para abortar, los adivinos y los que tienen en su casa un temazcalli. El dios del fuego en el código Borgia recibía el nombre de Xiuhtecuhtli; tiene otros tres nombres, Icozauhqui que quiere decir cariamarilla; Cuezaltin que quiere decir llama de fuego y huehuetéotl que quiere decir el dios antiguo.

En cuanto al espíritu guardián del temazcalli, Anne Dyk (citada en Moedano, 1986) informa que los mixtecos de San Miguel el Grande, Oaxaca, tienen una leyenda que dice lo siguiente:

“Hubo una vez una mujer que tuvo dos hijos y les dijo –lleven estos alimentos para que coma su padre que está en el monte y regresen-. Ellos tomaron los alimentos y los llevaron a donde estaba para que comiera. El padre se apareció convertido en venado y entonces ellos lo cogieron y lo mataron, luego le cortaron la carne y decidieron llevársela, después reunieron avispa, avispones y abejas y rellenaron con ellas la piel del venado, dejándola en el mismo sitio.

Inmediatamente regresaron a su hogar y le entregaron la carne a su madre, quien les dijo –están ustedes locos, han matado a su papá-. Los muchachos explicaron cómo se habían encontrado al venado, pero ella se fue a la orilla de un río y allí se encontró con un sapo, el cual le dijo que si era de su esposo ella indignada dijo –tonto ¿quién piensas que eres?, ¿Por qué me hablas así?, y tomando un puño de arena se lo arrojó al sapo y la espalda del sapo se arrugó. Luego ella se fue al monte llevando la comida de su esposo, y llegando arriba le llamó y le llamó. Como nadie contestó, entonces se fue lejos, hasta que llegó donde estaba parada la piel del venado rellena, y ella dijo: -¿qué pasó contigo estúpido? ¿Por qué no me contestas?- Pero cómo iba a contestar si era tan sólo una piel. Entonces le dio un puñetazo en la oreja y las avispas, avispones y abejas salieron de la piel y le picaron muy feo a la mujer. Regresando a su casa les dijo a sus hijos: -¿Por qué me hicieron esto?, los insectos me han picado- y ellos le contestaron –no te atemorices, vamos a prender el baño de vapor para ti-. Ellos hicieron el fuego para el temazcal y ella entró a tomar un buen baño, largo, pero sus hijos no le permitieron salir del temazcal y cerraron herméticamente la puerta del baño. Ella nunca volvió a salir, pero se fue a la parrilla del temazcal y se convirtió en el espíritu y la dueña de los temazcales.”(pág. 293 – 294).

Katz (citado en Mendoza, 2002) dice que la dueña del tamazcalli o la abuela, también es la dueña del fuego de la cocina, la esposa de un venado y la abuela de dos gemelos que se vuelven sol y luna. Dice que en la zona estudiada los dueños del baño de vapor son Santa Cristina y San Cristóbal (dueños de la tierra y del monte), junto con San Marcos (dueño de la lluvia). Lo que muestra que el tamazcalli está simbólicamente relacionado con los elementos tierra, fuego y agua.

3.3. Formas del temazcalli.

Por otro lado, según Carrillo (1993) la estructura del temazcalli está vinculada a la representación del firmamento, los planetas y el universo. En cuanto a los baños circulares, la estrella que se figura en la bóveda simula el firmamento, se compone de 8 picos simulando las 8 estrellas de la mañana. En el caso de los de forma cuadrada la concepción de los totonacos es que tiene la figura del universo, lugar donde habitan los planetas.

En la actualidad los materiales de construcción para el baño de temazcalli pueden ser de diferentes características (piedra, tabique, cemento, barro, etc.) sin embargo, según Lame (1990), con anterioridad y todavía en muchos lugares para la construcción de este, se requiere en un primer momento pedir permiso a la madre tierra y a los diferentes rumbos energéticos, se lleva a cabo una ceremonia y se ofrenda algo a la tierra. También según Rodríguez (1995), después de haber presentado las ofrendas, se llegaba a enterrar un idolillo de piedra, quedando ahí debajo para protección del lugar.

Actualmente la forma de los baños de temazcalli es muy variada y tiene que ver con las diferentes visiones de las diferentes personas y culturas que han entendido y abordado a su manera el uso de esta práctica. A continuación se presentan algunas imágenes (1, 2 y 3) representativas del baño de temazcalli.



Imagen 1. Vista lateral y posterior de un temazcalli antiguo en el barrio de San Juan municipio de Tultitlán.

Este es un temazcalli del barrio de San Juan en el municipio de Tultitlán, Estado de México no se sabe con exactitud el tiempo en el que fue construido, pero platicando con el cuidador del terreno (un señor de más o menos 50 años) me comentó que se acuerda que desde que era niño ya estaba, al igual que una casa que está cerca del baño, la cual tiene una parte de adobe y otra de ladrillo producto de una aparente remodelación. El Temazcalli está construido con ladrillo en la entrada, pero por dentro es de un tipo de tabique de adobe y en su interior se observa un espacio aproximado para un máximo de 7 personas. Se puede ver en las imágenes que la construcción tiene una parte alargada, la cual es el área en que se calentaban las piedras y está orientada hacia la salida del sol; lo que es la parte circular, es donde las personas podían estar para disfrutar el baño.



Imagen 2. Puerta de entrada del Temazcalli con orientación hacia poniente.



Imagen 3. Una parte de la pared interior del temazcalli.

Así como las imágenes anteriores, la siguiente (imagen 4), es la representación de un temazcalli cuadrado perteneciente a la cultura otomí, el cual físicamente podemos encontrar en el templo ceremonial otomí del Estado de México. Como se puede observar, en la esquina derecha de adentro de la construcción, se encuentra la madera y las piedras que se calentaban al rojo vivo, al lado está una vasija de barro en la que podrían tener el agua de hiervas, y una jícara, con la que verterían el te sobre las piedras calientes llenando la habitación de vapor; también se observa que una tela colocada en la entrada, servía para impedir que el calor pudiera salir del lugar. La construcción del temazcalli es de un tipo de tabique de barro el cual, cabe señalar, es muy parecido al que da forma al temazcalli de las imágenes anteriores.



Imagen 4. Representación de un Temazcalli cuadrado de la cultura otomí.



Imagen 5. Temazcalli circular del barrio de San Juan, municipio de Tultitlán.

La imagen anterior (imagen 5) muestra una construcción más moderna. El baño es de cemento con una forma tipo iglú, en el interior se encuentra el montón de piedras que son calentadas con un quemador, en la parte de arriba de la imagen de en medio, se observa una cadena de la cual se sujeta, a la hora de calentar el baño, una olla con agua para el té de hierbas; alrededor de las piedras y siendo parte de la construcción, hay una banca de cemento en la orilla de la circunferencia del baño. Las hierbas que se emplean para el té, que posteriormente se verterá en las piedras calientes para producir el calor de vapor de agua, son algunas de las que el señor José Martínez tiene en el lugar.

3.4. Padecimientos que trata el temazcalli.

Según Mendoza (2002) el temazcalli es un espacio terapéutico de la medicina tradicional en el que se combinan elementos como el manejo del calor (termoterapia), el agua (hidroterapia), uso de plantas (fitoterapia) y equilibrio psíquico (psicoterapia). Algunos de los usos que se le daban anteriormente son los que hoy en día se practican,

tales como curación espiritual, prevención y curación de enfermedades diversas, tratamiento pre y posparto, equilibrio energético e iniciación chamánica.

Sahún (1999) manifiesta que las personas que habían sufrido alguna caída, que habían sido apaleados, que tenían los nervios encogidos o que estaban sarnosos, era recomendable meterlos a baños muy calientes. Comenta que una vez que salían del temazcalli, les aplicaban las medicinas que correspondían al tipo de enfermedad.

Katz (1993) informa que el temazcalli es empleado en la mixteca para curar enfermedades como el sarampión, el paludismo, las hinchazones o las afecciones de la piel o para los que están cansados.

Siguiendo con los usos del temazcalli, Carrillo (1999) da a conocer de una manera más amplia que, en cuanto a los efectos en la piel: esta actúa como mecanismo regulador de la temperatura interna del organismo. Que si bien en algunos casos la temperatura en el baño de vapor llega a sobrepasar los 50 °C , en el cuerpo existe un mecanismo de regulación que impide que se sobrepasen los 38 °C; además señala que la piel es como el tercer riñón a través del cual se pueden eliminar las toxinas acumuladas. Comenta que debido a factores como la contaminación, los poros de la piel se llegan a tapar, estos poros son limpiados y activados por el mecanismo terapéutico del baño de vapor es decir, por la alta temperatura que en ese lugar se origina. Además, por medio de la eliminación de la capa superficial de la piel se estimula la renovación de la misma, lo cual activa la formación del manto ácido, importante en la protección de enfermedades cutáneas.

El ambiente cálido y húmedo del temazcalli permite, junto con el aroma de las plantas medicinales, combatir problemas relacionados con las vías respiratorias por lo cual, las enfermedades como lo son la gripe, bronquitis, asma, sinusitis, etc. Son viables de tratamiento. El flujo sanguíneo aumenta de 5 a 7 veces en comparación a condiciones normales. Los bronquios y pulmones se expanden permitiendo la expulsión de las toxinas.

El sistema circulatorio se puede mejorar aún más si se emplea un frotamiento con un trapo sumergido en agua fría. Con este tipo de baños los vasos sanguíneos se

dilatan facilitando la expulsión de toxinas del cuerpo como lo es el colesterol; se tiene una reducción en el ácido úrico. El aumento de la circulación permite el relajamiento muscular y emocional lo cual ayuda a personas que sufren de reumatismo crónico. Esta relajación muscular permite el alivio de dolores de espalda, tortícolis o tensión nerviosa en la nuca.

Siguiendo con los beneficios del temazcalli, en el aparato digestivo se tienen muy buenos resultados ya que mejora la actividad intestinal. Por la eliminación de líquidos y grasas, es un buen método para adelgazar y con frotaciones de agua fría se estimula la actividad de los riñones.

3.5. Hierbas en el temazcalli.

Según Moedano (citado en Guillén, 2000), para que las personas no sintieran mucho calor en el temazcalli, debían de tomar una bebida de la raíz acocoxihuitl antes y después del baño. Con una acción similar a la anterior, Hernández (citado en Guillén, 2000), menciona que las hojas de Temecatlnoaxtlepecen, machacadas y disueltas en agua, se ofrecen a quienes por enfermedad son llevados al temazcalli con el fin de refrescarlos y tonificarlos.

Luna (citado en Guillén, 2000), comenta que el romero en la región de San Miguel Totonicapán se emplea para el aseo personal. Por su parte Guillén comenta que las plantas pueden ser de calidad fría o caliente y su empleo depende del padecimiento. Para Katz (citado en Guillén, 2000), en Oaxaca las de calidad caliente son: el mastuerzo, la malva, la garañona, las hojas de zapote blanco y la yerba santa. Dentro de las frías están: el carrizo, el gordolobo, la rosa de castilla y las flores de naranjo.

Galeana (citado en Guillén, 2000) comenta que en las comunidades nahuas, los que se van a bañar, hacen un ramo de pirú o capulín (que son yerbas calientes). También pueden usar pericón y poleo, reconocidas por el efecto de su aroma. Dentro de la experiencia con el uso de hierbas, el ramo de hierbas se puede usar para diferentes cosas, por ejemplo, si se hace un ramo de pirú, ruda, romero, cedrón, menta o pericón, entre otras yerbas de mucha fragancia, se puede meter en el traste de agua y, en lugar de usar una bandeja para rociar el agua a las piedras, se emplea el ramo ocasionando que su

aroma impregne el lugar. También el ramo, por ejemplo el de pirú, que es con cualidad caliente, se puede colocar pequeños instantes sobre las piedras calientes para poner después sobre la persona en las zonas que pudiera tener dolor; el ramo se pone de modo que la persona lo aguante lo más caliente que pueda; la sábila calentada en las piedras y puesta en las partes inflamadas o dolientes, también suele tener buenos resultados. Por otro lado, se puede hacer una actividad en donde, quien tiene el dominio del ramo, lo toma fuerte con su mano haciéndolo girar sobre su cabeza, provocando que el vapor y el calor del temazcal, que tienden a buscar el área más alta del lugar, descienda, en la medida de lo necesario, sobre las personas que están a su alrededor; también se puede dirigir el calor hacia una sola persona con movimientos de arriba hacia abajo. Otra función del ramo es pasarlo sobre la persona, friccionar su cuerpo en posición boca arriba o boca abajo, de la cabeza hacia los pies, para dispersar el exceso de tensión que pudiera estar acumulada en el área de la cabeza, cuello o espalda. Hay otro ejercicio que consiste en dar ramazos (con el ramo previamente calentado en la piedra o no) a la persona, los cuales, por el buen abultamiento del ramo, no van a doler; el área del participante en que se aplique este ejercicio va a recibir una mayor acumulación y riego sanguíneo.

En la historia de nuestros pueblos contamos con un vasto conocimiento de plantas medicinales, algunas de las cuales (tabla 7) tienen utilidad en la periferia de la práctica del Temazcalli; según Mendoza (2000) algunas de éstas tienen aplicación en el sistema nervioso y son:

Epazote	Hierba de la golondrina	Tronadora
Escoba de arrollo	Oreja de gallo	Pata de león
Estafiate	Mixpatle	Omblogo de tierra
Hierba del becerro	Ojo de gallo	Jaltomate negro

Tabla 7. Plantas para sistema nervioso

Antes de pasar a describir las propiedades y formas de empleo de estas plantas, se describirán las diferentes formas en que pueden ser usadas las plantas en general.

Según Mendoza (2000), la preparación de las plantas depende de las características del órgano vegetal en cuanto a consistencia o principios activos, además

de la enfermedad que se pretende curar. Las siguientes son algunas formas de usar las plantas:

1. “**Infusión**. Al agua hirviendo se le agrega la planta, se tapa y se deja reposar. O bien se coloca un gramo de planta molida o picada en un recipiente, y posteriormente se vacían 200 ml. de agua hirviendo, equivalente a una taza, tapándose inmediatamente y dejándola en reposo durante unos 10 minutos mientras entibia o enfría, después se cuela y se toma. Con este procedimiento se preparan hojas y flores principalmente.

2. **Cocimiento**. Procedimiento que consiste en poner agua y planta al mismo tiempo y hervir a fuego lento. Se utiliza para partes compactas de las plantas como corteza, maderas, ramas, o raíces, las cuales no pierden propiedades curativas con el calor. Se mezcla un gramo de planta en una taza de agua y se pone a fuego lento; 2 a 3 minutos para hojas y de 5 a 10 minutos para cortezas, ramas y raíces.

3. **Maceración**. Este procedimiento consiste en depositar planta triturada o molida en un recipiente con agua o alcohol, dejándola reposar de 1 a 4 días. Este procedimiento se usa con el fin de evitar cambios químicos de los principios activos sensibles al calor.

4. **Compresa o fomento**. Consiste en una cocción de plantas a razón de un gramo por 100 ml. de agua y antes de que la cocción se enfríe, se moja un lienzo y se aplica en la parte afectada mientras esté caliente; se repite esta operación de 5 a 7 veces con la misma cocción, la cual se calienta tantas veces como sea necesario. Se usa para que los principios activos sean absorbidos por la piel, para combatir síntomas molestos de músculos y articulaciones, activando reacciones nerviosas, térmicas y circulatorias.

5. **Cataplasma o emplasto**. Es el procedimiento que se utiliza en caso de enfermedades de la piel, granos, heridas, úlceras externas etc.. consiste en machacar planta fresca y colocarla en la parte afectada deteniéndola con una tela por el tiempo que se considere conveniente.

6. **Baños.** Es la forma mediante la cual el cuerpo absorbe por la piel los elementos vitales de las plantas. Se hace un cocimiento de plantas aromáticas a razón de 1 kilogramo de planta por 5 litros de agua, después de hervir se mezcla con agua al natural y se regula la temperatura propicia para el baño.

7. **Gargarismo.** Es el procedimiento que ayuda a mitigar la irritación de la garganta y a contraer las membranas mucosas de la cavidad bucal. Se utiliza una cocción a razón de 1 gramo por 100 ml. de agua, después de colar y entibiar se hacen gárgaras repitiendo cada 4 o 6 horas, se utilizan plantas astringentes.

8. **Extracto hidroalcohólico.** Es la maceración de plantas en una solución que se compone de un 70% de alcohol de 96° y un 30% de agua, en la cual se deposita planta fresca o seca en una proporción que no rebase el 60% del total de esa solución. Hecha esa mezcla se deposita en un recipiente oscuro, cerrándolo herméticamente para dejarlo reposar por 15 días. El producto obtenido se administra por gotas diluidas en agua.

9. **Tintura.** Es la maceración de plantas en alcohol de 96° al 100% se depositan 10 gr. De planta por 100 ml. de alcohol, se deja reposar en recipiente cerrado por 15 días, moviendo el recipiente diariamente. La administración del producto es por gotas diluidas en agua.

10. **Jarabe.** Es un preparado que consiste en hacer primero una cocción a razón de 100 gramos de planta fresca o seca triturada o molida por un litro de agua, con cocimiento de 8 minutos; se deja reposar 2 horas, se filtra y se coloca a fuego lento y se va agregando lentamente medio kilo de azúcar por litro, hasta que se disuelva totalmente, el producto se administra por cucharadas.

11. **Pomada.** A fuego lento, se pone vaselina neutra a diluirse y posteriormente, se mezcla con tintura madre o bien planta fresca o seca a razón de 5 ml. (tintura) o 5 gramos de planta por 100 gramos de vaselina; se revuelve perfectamente para obtener una mezcla homogénea, se filtra y se coloca en recipientes.

12. **Lavativa.** Sistema que consiste en introducir líquidos por el ano, pudiendo ser agua natural para nivelar la temperatura interna o bien cocimiento de plantas medicinales para combatir ciertas enfermedades o síntomas. Su aplicación es con intervalos de descanso y de ingreso del líquido, se utiliza de un cuarto a un litro de agua por tratamiento.

13. **Polvo.** Es una forma de aprovechamiento de los principios activos de las plantas por parte del cuerpo humano, puede ingerirse mediante cápsulas o diluirse en agua como es el caso de las semillas purgantes, con el polvo es posible también elaborar comprimidos, trigletas, talco, o tabletas que facilitan el uso de las plantas medicinales cuando se está de viaje o el ritmo de vida urbana determina su uso.

14. **Sahomeración.** Se quema la planta y hay un envolvimiento con el humo desprendido, se utiliza para beneficio corporal o del ambiente donde se vive como lo es la casa – habitación; el uso puede ser ritual o de desinfección, se utilizan principalmente plantas aromáticas o resinosas.

15. **Microdosis.** Procedimiento terapéutico que se utiliza para ingerir plantas medicinales; con cierta toxicidad (pero también con cierta efectividad terapéutica), son plantas costosas.” (pág. 23 -25)

El epazote no sólo sirve para enfermedades nerviosas, también sirve para parásitos, cólicos menstruales, empacho, inflamación de articulaciones, entre otras. Esta planta se puede consumir en ensaladas pero en pocas cantidades ó como condimento; su preparación puede ser de cocimiento.

La escoba de arroyo tradicionalmente es empleada para el espanto y se usa la parte aérea de la planta; su preparación es de cocimiento y se usa de forma oral o en baños.

El estafiate es empleado para dolor de cabeza o neurosis, entre otras. Se usa toda la planta y se prepara en cocimiento; su administración es oral, en baños, aplicación local y cutánea.

La hierba del becerro es recomendada para la bilis y para el coraje, se usan las ramas y se prepara en infusión, administrándola oralmente.

La hierba de la golondrina es empleada para el cansancio y desórdenes biliares entre otras. Como hay varias variedades, la que sirve es la *Bocapa procumbens* (Mill.) Greenm. Se usan sus hojas, fruto y flor; es una planta de cocimiento o de maceración alcohólica y se usa de forma oral, oftálmica o como frotado.

La oreja de gallo se emplea para la bilis, coraje con vómito y dolores por coraje, entre otras cosas; se usa toda la planta, se prepara en cocimiento y se administra de forma oral.

El mixpatle es de propiedad caliente y es usado para la bilis además de que promueve el sueño entre otras cosas; se usan las hojas por cocimiento y su administración es oral, en plantillas o en baños.

El ojo de gallo también tiene propiedad caliente y algunas de sus propiedades son para enfermedades biliosas y calmante nervioso, es una planta de cocimiento que se administra de manera oral o en baños.

La tronadora tiene muchas cualidades entre las que destacan problemas de bilis, de hígado, es vigorizante, para alteraciones nerviosas, entre otras; las partes de la planta que tienen uso medicinal son sus hojas, tallos, ramas con hojas, corteza, flor y raíz; es una planta de cocimiento o de infusión y de administración oral.

La pata de león sirve para la bilis o cólicos por coraje, entre otras cosas; su nombre científico de la que tiene esta cualidad es *Geranium seemanii* Peyr. Se usa toda la planta ya sea en cocimiento o molida y su administración puede ser oral, cutánea, por baños, local o de aplicación.

El ombligo de tierra es para mejorar la memoria, se usa toda la planta; es de cocimiento y se administra de forma oral.

El jaltomate negro se usa para la bilis y los nervios, las partes utilizadas de la planta son la raíz, el tallo y las hojas; es una planta de cocimiento que se puede usar en baños o de forma oral

Por otra parte Mendoza (2001), manifiesta lo afortunado que es México por no haber perdido gran cantidad de conocimientos de plantas medicinales que se han mantenido vigentes por la tradición oral, actividad que se ha llevado en las diferentes comunidades indígenas del país. Es así, que por medio del conocimiento de las cualidades de las plantas, algunas de las que se utilizan en el temazcalli son según De la Cruz (1996), ciupahtli (hierba de la mujer) la cual es empleada para acelerar el proceso de parto. En Xochitlán, en la sierra norte de Puebla, según Moedano (1986), se arroja una ramita de pirú al tecuile (fogón) a la hora de prenderlo y el agua con la que va a ser bañada la mujer embarazada debe contener omequelite, zaopatli, maltantzín y malva.

Sahagún menciona algunas plantas para el temazcalli y su utilidad y dice que las enfermedades del paño del rostro o manchas que suelen proceder de la enfermedad de las almorranas, o de las bubas, o de alguna llaga interior o del mal de las ingles, se suele curar con una hierba “llamada en indio tlatlemáitl”; se muele y revuelve el zumo en agua para que el enfermo la beba cuatro veces, ya realizado esto le siguen sesiones de temazcalli después de las cuales se bebe la hierba yichcayo de la misma forma y se pone molida sobre las manchas.

6.6. Contraindicaciones en la práctica del temazcalli.

En Mendoza (2001) podemos encontrar que aquellas personas con dolor de cabeza no se recomendaba el baño de temazcalli, tampoco los que padecen de viruela. Carrillo (citado en Mendoza, 2001) recomienda tener cuidado en los diabéticos, que estén poco tiempo y que no se les exponga a calor y frío extremo, tampoco a epilépticos que se convulsionen, tampoco con enfermedades cardiacas, al menos durante su padecimiento. Guillén (2000) comenta que aparte de las enfermedades cardiacas, tampoco pueden entrar quienes tengan serios padecimientos de circulación como angina de pecho, Carrillo dice que quienes tienen varices muy inflamadas tampoco deben meterse, los hipertensos deberán de ser controlados por el conductor, Guillén no lo

recomienda para los de presión alta y los de arteriosclerosis avanzada así como tuberculosis, graves afecciones pulmonares, trastornos nerviosos graves, trastornos nefríticos y hepáticos. Sinties (citado en Guillén, 2000) no lo recomienda para cualquier enfermedad que se encuentre en fase aguda.

Como bien se ha podido ir observando, la práctica del temazcalli, además de tener una antigüedad que se remonta a tiempos de la edad de piedra, es una actividad que en la actualidad se viene desarrollando de forma multidimensional para cuestiones, que no sólo refieren al tratamiento de padecimientos corporales, sino también... por el efecto de la termoterapia, la fitoterapia, la hidroterapia y la psicoterapia. Se tiene la posibilidad de abarcar en gran medida, el reestablecimiento y equilibrio emocional que también estaría vinculado, a un nivel psicológico y conductual.

Tomando en cuenta una serie de simbolismos y conceptos sobre la práctica del temazcalli, se entiende que las personas que entran en esta construcción, simbólicamente están entrando al vientre de la madre tierra, al lugar en el que se renueva la vida para surgir de ella con renovadas energías; se entra a un tiempo y espacio en el que ocurren procesos, mediante los cuales, los participantes se permiten la liberación y descanso emocional, de sucesos que pudieran estar perjudicando su calidad de vida.

Otro de los aspectos importantes es que se va generando un mayor vínculo con la naturaleza, además de una identidad en la que se valora la existencia humana, gracias a la existencia de la madre tierra, la que nos sostiene y nos alimenta.

Siguiendo con el listado de otras plantas que tienen efecto en el estado emocional y por consecuencia en el estado corporal, se desarrolló el siguiente capítulo. Se decidió de esta manera ya que la información que aquí se ofreció, es importante para entender el capítulo que a continuación se presenta.

CAPÍTULO III

HERBOLARIA

Pamplona (2002) ofrece una vasta información sobre las propiedades de las plantas, sus principales aplicaciones, así como algunas de las contraindicaciones que pueden existir en algunas de ellas como se verá más adelante. Otra información que aporta y que es indispensable para poder dar comienzo a este capítulo es la que refiere a las particularidades que puede llegar a tener cada parte de la planta lo que se refiere no solo a una diferenciación de su estructura anatómica sino también a una diferenciación en la cualidad de sus componentes activos.

4.1. Partes de las plantas.

Como ya se mencionó, los principios activos se distribuyen de forma desigual por las diferentes partes u órganos de las plantas, lo que hace referencia a una especialización de sus células. Un ejemplo que aporta Pamplona (2002) es con respecto a la valeriana, planta que tiene un buen efecto sedante y sin embargo, este efecto no lo ofrece cualquier parte de la planta; la raíz, como se verá más adelante, es donde se encuentran sus mejores cualidades. Del mismo modo sólo la raíz del ginseng contiene sustancias tonificantes. También, por ejemplo, las flores del naranjo son sedantes pero su fruto (la naranja), es tonificante y la corteza, tiene propiedades digestivas y aperitivas. Puede haber plantas que sin importar la parte que se use, sus efectos sean iguales, pero por ejemplo, la raíz de la consuelda tiene una importante acción cicatrizante, pero en su tallo y hojas tiene propiedades muy tóxicas. Una vez ejemplificado esto, continuaremos con la descripción y características de las partes de la planta.

Raíz: se encarga de extraer del suelo las sales minerales y el agua para llevarla a toda la planta. En esta parte se encuentran por lo común almidón, inulina (hidrato de carbono que existe en el rizoma de diversas plantas, y que es de fácil metabolización, por lo que se recomienda a los diabéticos) y otros glúcidos (nombrados comúnmente como hidratos de carbono); ejemplo de estos casos es el de la achicoria, la alcachofa, la bardana, la carlina, el diente de león, la equinácea, la jalapa, la ratania y el salsifí.

También se pueden encontrar alcaloides como lo es en la ipecacuana y en la rauwolfia; glucósidos como: acónito, cinoglosa, equinácea y saxífraga o vitaminas como en la zanahoria.

Rizoma: es un tallo subterráneo con apariencia de raíz; su crecimiento no es hacia abajo sino horizontal y también llega a acumular hidratos de carbono así como sustancias de reserva. En algunos casos se le prefiere a este sobre la raíz, como lo es en la bistorta, cálamo aromático, cúrcuma, grama lirio, polipodio y ruibarbo.

Bulbo: es el nombre que recibe un engrosamiento subterráneo del tallo y que se forma de muchas capas superpuestas. En esta parte se encuentran esencias azufradas como lo es en el ajo y la cebolla; sustancias aromáticas como es el caso de la azucena o alcaloides como en el cólquico o azafrán silvestre.

Tubérculo: es un tallo subterráneo que se especializa en almacenar sustancias de reserva. Como ejemplo de esto se puede mencionar el satirión manchado que es una orquídea de la cual se saca una harina medicinal de su tubérculo.

Corteza: es la capa que cubre al tallo y a la raíz y en donde se encuentran muchos principios activos. Para ejemplo de esto se cita al aliso, canelo, cáscara sagrada, condurango, flángula, quino, roble y tilo.

Tallo: es el que comunica la raíz con el resto de la planta, puede ser herbáceo o leñoso, conteniendo en algunos casos principios activos como lo es en la alcachofera, caña amarga y de azúcar, cola de caballo, efedra y esparraguera.

Yema: se le considera al esbozo de una futura rama, contienen resinas y esencias. Algunas yemas usadas en fitoterapia son las del abedul, abeto blanco, álamo negro y pino.

Hojas: son un complejo laboratorio en el que se realiza la fotosíntesis, gracias al conjunto de reacciones químicas en las que se transforman las sustancias inorgánicas de la tierra y del aire en energía química. En esta parte se produce la mayoría de los principios activos como son los alcaloides, esencias, glucósidos y taninos.

Flores: son el órgano reproductor de la planta en donde se encuentran aceites esenciales, alcaloides, pigmentos y glucósidos entre otros.

Estigmas: de algunas flores como el azafrán o el maíz, se usa solamente el estigma que es la parte superior del pistilo u órgano femenino de la flor.

Amentos: se refiere a los racimos que se forman por las flores, casi siempre unisexuales.

Fruto: es el órgano vegetal que procede de la flor y que alberga las semillas. Los carnosos contienen abundantes ácidos orgánicos, azúcares y vitaminas; los secos suelen contener aceites esenciales.

Pedúnculos: se refiere a la ramificación del tallo que sostiene a la flor, al fruto o a las hojas.

Sumidad: así se le llama a la parte superior de una planta en que se encuentran pequeñas hojas y flores que se usan en conjunto (ajenjo, orégano, romero). Teniendo muchas flores se nombra sumidad florida.

Semilla: es en donde está el germen para la próxima planta con uno o dos cotiledones con sustancias de reserva. Estas contienen glúcidos y lípidos como es el caso del avellano, avena, cacao, maíz y nuez; mucílagos como en el lino y la zaragatona y aceite como en la adormidera, lino y vid.

Secreciones: si bien, no se les considera propiamente parte de la planta ya que se trata de sustancias líquidas más o menos viscosas producidas por el vegetal, algunos ejemplos de estas son: el látex que es blanquecino, la resina que contiene esencias balsámicas y la savia que es un líquido nutritivo de la planta.

Teniendo en cuenta lo anterior, podemos pasar a la descripción de algunas sustancias y principios activos de las plantas.

Hidratos de carbono: también conocidos como glúcidos, se componen de hidrógeno, oxígeno y carbono. Abundan en los vegetales que los producen por medio de la fotosíntesis. Los tipos de glúcidos presentes en las plantas son:

Azúcares: son glúcidos simples, solubles en agua y de sabor dulce entre los que están la glucosa, la fructosa y la sacarosa. Éstos principalmente están en los frutos y son la fuente básica de energía de los organismos animales teniendo un efecto tonificante en éstos. Algo que es muy importante de mencionar es que el consumo de la fructosa (la cual se encuentra junto con la glucosa en la fruta madura) por parte de los diabéticos y a diferencia de la glucosa, no requiere de la insulina para ser aprovechada por el organismo.

Almidón: es el hidrato de carbono más representativo de los que producen las plantas, su molécula es un polímero que está formado por la unión en cadena de numerosas moléculas de glucosa. La propiedad de éste es energética ya que las enzimas digestivas rompen las moléculas de almidón lo que da una liberación de glucosa que es la energía más importante para las células. Emoliente es otra de sus propiedades, lo que refiere a una acción suavizante y antiinflamatoria sobre la piel y las mucosas. Avena, castañas, yuca y maíz son de las más ricas en almidón.

Celulosa: es una fibra vegetal insoluble y es el hidrato de carbono más abundante en los vegetales, pero nuestro organismo no es capaz de asimilarla.

Mucílagos: se derivan de los glúcidos y son de consistencia gelatinosa, tienen la propiedad de retener el agua por lo que se hinchan y aumentan de volumen. Entre sus principales acciones está la que se caracteriza por lubricar y proteger la capa mucosa de todo el conducto digestivo desde la boca hasta el ano, protegiendo tanto de la irritación producida por el movimiento del bolo alimenticio o de las heces, así como de la irritación que genera la química de los jugos digestivos y fermentaciones intestinales. Todo esto le da un efecto emoliente (suavizante), antiinflamatorio, y ligeramente laxante. Son importantes para tratar la esofagitis, gastritis, úlcera gastroduodenal, gastroenteritis, colitis, proctitis (inflamación del recto), fisuras anales y hemorroides. Sin embargo la obesidad es otra de las situaciones por las que se recomiendan ya que al entrar al estómago y aumentar el volumen del bolo alimenticio, quitan la sensación de

hambre aparte de que van a facilitar la expulsión de las heces fecales, es así que para los que padecen de estreñimiento crónico también son recomendables. Los mucílagos se pueden encontrar en la alholva, borraja, col, lino, liquen de Islandia, llantén, malva, malvavisco, musgo de Irlanda, pensamiento, polipodio, salicaria, satirión manchado (orquídea) tusílagos y zaragatona.

Pectina: es un glúcido que no se absorbe en el intestino pero actúa como lubricante y suavizante para el paso de las heces y se encuentra en las manzanas, las cerezas, el escaramujo, el guayabo y el tamarindo.

Inulina: es un glúcido formado por cadenas de moléculas de fructosa; se le encuentra sobre todo en las raíces como material de reserva como lo es en la achicoria, alcachofa, bardana, consuelda mayor, diente de león y equinácea. Durante la digestión se transforma en fructosa, no requiere de la insulina para su metabolismo resultando para los diabéticos mejor que la glucosa y ayudando al funcionamiento del hígado.

Algunas otras de las propiedades de las plantas, son por ejemplo:

Lípidos o grasas: son sustancias en las que su molécula se forman por la glicerina y otros alcoholes con diferentes ácidos grasos. Contienen hidrógeno, oxígeno, carbono y en algunos casos fósforo. Se producen a partir de hidratos de carbono y son material de reserva de las plantas. Los lípidos son empleados por sus propiedades nutritivas y energéticas y por su acción suavizante y emoliente. Los podemos encontrar en el aguacate, en las avellanas, en las nueces, pipas de girasol, avena, cacao, la alga espirulina, el germen de maíz y las aceitunas.

Aceites: son sustancias grasas que a temperatura ambiente son líquidos, se extraen por presión en frío o por decantación de los frutos y semillas de las plantas. Se componen por ésteres de glicerina con ácidos grasos mono o poliinsaturados pero, al contrario de la grasa animal, éstos tienen como propiedad la reducción del colesterol sanguíneo.

Los aceites tienen diferentes propiedades, pueden ser laxantes (de oliva) o purgantes (de cártamo ó de ricino), hipolipemiantes – reductores de colesterol-(semillas

de algodonero, de adormidera, de girasol, de germen de maíz, de oliva o de pepitas de uva) o emolientes (semillas de algodonero, de lino o de oliva).

Proteína: se encuentra en todas las plantas y está formada por aminoácidos esenciales conteniendo hidrógeno, oxígeno carbono y nitrógeno. Algunas de las Fuentes de proteínas con alto valor biológico en aminoácidos esenciales son: la alfalfa, alga espirulina, nueces, sésamo, aguacate, algarrobas, alholva, avellanas, avena, cacao, castañas y maíz.

Vitaminas: son sustancias químicas muy variadas pero lo que tienen en común es funcionar como biocatalizadores (sustancias que sin llegar a formar parte de los productos finales de una reacción, hacen posible que esta se produzca o la aceleran) de numerosas reacciones químicas. Con excepción de la vitamina D, que principalmente obtiene nuestro cuerpo de los rayos solares, todas las demás no pueden ser producidas por el organismo.

Minerales: cuando se quema una planta seca, toda la materia orgánica queda calcinada y sus cenizas, son los minerales de la planta. Por lo regular los minerales de las plantas se encuentran unidos a moléculas de ácidos, lo que da la formación de sales minerales. Tanto vitaminas como minerales, entre otras características de las plantas, serán abordados con mejor detalle en el capítulo siguiente.

4.2. Hierbas y estado emocional.

Chiereghin (2000) propone algunas fórmulas de plantas para obtener algunos efectos sedantes. Al respecto comenta que se sigue usando por su acción sedante la antigua tintura de valeriana y que la demanda de remedios contra la ansiedad ha ocasionado el uso de otros remedios. De este modo se tienen las puntas de melisa con un efecto antiespasmódico, las hojas de pasiflora como tranquilizante natural, las hojas y flores de naranjo para el insomnio acompañado de palpitaciones y el espino albar, los pétalos de amapola y aspérula para calmar el sistema nervioso en general. En cuanto a las fórmulas que ofrece están las siguientes:

Tisana calmante tipo Chiereghin: se compone de 20 g. tanto de hojas y flores de espino albar y 20 g de flores de naranjo así como 30 g. de puntas de melisa c.t. y 30 g. de puntas de pasiflora c.t. Para esta fórmula se toma una cucharadita frutera de la mezcla en infusión durante 10 minutos en una taza de agua hirviendo y se bebe de dos a tres veces al día entre comidas.

Tisana hipotensora tipo Chiereghin: se compone de 30 g. de ramas de muérdago c.t., 30 g. de hojas de abedul c.t., 20 g. de flores y hojas de espino albar y 20 g. de hojas de aceite de olivo c.t. en infusión se ponen dos cucharaditas de la mezcla durante 15 minutos en un litro de agua hirviendo. Se filtra y consume la mezcla en vasitos entre cada comida sin azúcar, sólo con miel de tilo.

Jarabe de muérdago: tiene 0,50 g. de muérdago y 200,00 g. de jarabe simple. De esto se toma una cucharada entre las dos comidas principales.

Tintura de valeriana compuesta: para esto se usan 10 g. de tintura de valeriana, 10 g. de tintura de pasiflora y 10 g. de tintura de espino albar. De esto son de 30 a 40 gotas la dosis que se toma 2 ó 3 veces al día.

En cuanto a la preparación de la tisana Chiereghin (2000), informa lo siguiente:

“para extraer los principios activos contenidos en la planta se usan diversos disolventes (agua, alcohol de varias graduaciones, éter, glicerina, cloroformo...), y en el laboratorio se crean diversas condiciones de temperatura y de presión que permiten la extracción de la forma más homogénea y completa.

La tisana tiene tanto éxito porque se trata de una preparación al alcance de todos: el disolvente es agua, la presión obviamente es la atmosférica y la temperatura es el único factor variable. En el caso de las semillas de lino y/o las de zaragatona, se usa la maceración prolongada en agua fría durante algunas horas, entre 6 y 12. Algunas semillas están recubiertas de una cutícula bastante impenetrable, difícil de embeberse y de la cual se pueden extraer con dificultad los principios activos. Parte de las plantas medicinales (definidas como drogas), compactas y duras como troncos, corteza y raíces, deben macerarse durante una

hora o dos en la cantidad prescrita de agua; después se colocan sobre el fuego hasta que alcanzan la temperatura de ebullición que se debe mantener a llama baja, al menos durante 5 minutos, después de que se apaga la llama, se deja la droga en agua hasta entibiar, se filtra y se bebe. Esta forma de preparación se denomina de cocción, y de cocción se llama al producto así obtenido. Cuando la tisana está constituida por tejidos vegetales frágiles o delicados, como pétalos, hojas, sumidades, o cualquier presentación bajo la forma de partículas de tallo, se denomina como “corte tisana” y se denomina infusión. Se echa la cantidad prescrita de la mezcla, en general una cucharada de mesa, en un recipiente de acero, hierro bien esmaltado, o terracota, que contenga el equivalente de una taza, esto es, un cuarto de litro de agua hirviendo. Se hace hervir durante dos minutos hasta que la mezcla se escalde bien, después se apaga y deja en infusión durante diez minutos; se filtra sobre una tela o colador y si se desea se dulcifica o se edulcora preferentemente con miel. Será oportuno beber la tisana a intervalos regulares y constantes, para habituar al organismo a un cierto tipo de absorción.” (pág. 53-54)

Pamplona (2002) informa que las hojas y sobre todo las flores de naranjo, conocidas con el nombre de azahar del árabe al-zahar que refiere a flor blanca, contienen una esencia compuesta por limoneno y linalol, entre otras sustancias aromáticas. A ellas se debe su acción antiespasmódica (que impide el espasmo de los órganos huecos, como el estómago, la vesícula biliar y la vejiga evitando los cólicos), sedante y ligeramente somnifera.

Esto hace que se recomienden para el insomnio, el nerviosismo e irritabilidad, las jaquecas y las migrañas, los trastornos digestivos; palpitaciones cardiacas, desmayos y desfallecimientos así como dolores de la regla.

La corteza de este árbol también tiene propiedades que la consideran con un efecto sedante y para la fragilidad capilar y vascular además de buen tónico digestivo.

El lúpulo es una planta de acción sedante y somnifera; el lupulino, polvo que se desprende al sacudir los conos contienen una esencia rica en hidrocarburos terpénicos que le confieren dicha acción.

Esta planta también se recomienda en nerviosismo, jaquecas, hiperexcitación sexual, digestiones difíciles e inapetencia así como dolor de estómago.

La lechuga silvestre tiene propiedades sedantes por lo cual se puede emplear para que los niños puedan dormir, se le considera también antiafrodisíaca.

La lavanda contiene en una gran cantidad un aceite llamado linalol, lo cual la da efectos sedantes y equilibradores del sistema nervioso central y vegetativo y se recomienda en casos de nerviosismo, neurastenia, mareos, tendencia a la lipotimia (desmayo), palpitaciones del corazón y en general en todos los casos de enfermedades psicósomáticas.

La melisa contiene aldehídos citral y citronelal que la hacen útil como antiespasmódica, sedante, carminativa (favoreciendo la expulsión de los gases producidos por las fermentaciones intestinales), digestiva y antiséptica. Por su efecto sedante se emplea en problemas nerviosos, estrés y depresión; para el insomnio y los dolores menstruales también es de utilidad.

La pasionaria es una planta que contiene pequeñas cantidades de alcaloides indólicos, flavonoides, diversos esteroides y pectina. Aún cuando todavía no se sabe a cual de estas sustancias se deben sus propiedades terapéuticas, se considera buena como sedante, antiespasmódica y somnífera; es así que se recomienda en la ansiedad, el nerviosismo y el estrés.

Otra de las cosas que cabe mencionar es que la pasionaria se ha empleado en las personas alcohólicas o adictas a otras drogas como la heroína, encontrando que su aplicación permite que el síndrome de abstinencia sea mejor tolerado y tenga una menor repercusión física. Además cabe destacar que esta planta, si bien permite una abstinencia de estas sustancias adictivas, el consumo de la pasionaria no provoca ninguna adicción.

Tilo es un árbol que vive varios siglos, sus flores contienen una esencia rica en magnesio con propiedades sedantes, antiespasmódicas y vasodilatadoras; mucílagos y pequeñas cantidades de tanino, que las hacen emolientes –lo cual ejerce un efecto

suavizante y calmante sobre la piel o mucosas inflamadas- y antiinflamatorias; y glucósidos flavonoides, que las hacen suavemente diuréticas.

Las afecciones en el sistema nervioso como es la excitación nerviosa, angustia e inquietud, es una de las problemáticas que atiende. También se recomienda para el insomnio, afecciones cardíacas, respiratorias, de la piel, digestivas y circulatorias; jaquecas.

La valeriana (raíz) se puede emplear como tranquilizante, sedante, somnífero, analgésico, antiespasmódico y anticonvulsivante. Produce una sedación de todo el sistema nervioso central y vegetativo disminuyendo la ansiedad y la presión arterial.

Su aplicación es en las distonías neurovegetativas como es la ansiedad, neurosis de angustia, neurastenia o irritabilidad, dolores de cabeza, palpitaciones, arritmias, hipertensión arterial esencial (que no tiene causa orgánica), temblores, neurosis gástrica (nervios en el estómago) colon irritable y otras enfermedades psicósomáticas.

Mendoza (2000), en el “Manual Uso terapéutico de las plantas medicinales del cerro Tetzcutzingo, municipio de Texcoco”, nos proporciona una lista de plantas para sistema nervioso (tabla 8).

SISTEMA NERVIOSO	
Ataques epilépticos	Maravilla
Ataques epilépticos	Tumbavaquero
Nerviosismo	Durazno
Nerviosismo	Escorzonera
Nerviosismo	Hierva mora
Nerviosismo	Jaltomate negro
Nerviosismo	Lengua de ciervo
Nerviosismo	Peisto grande
Nerviosismo	Santa teresa
Insomnio	Valeriana
Insomnio	Lechuga silvestre

Insomnio	Trompetilla
Insomnio	Zapote blanco

Tabla 8. Plantas para sistema nervioso.

4.3. Precaución de las plantas.

De igual manera Mendoza (2000), en el manual recomienda que el uso de las plantas sea de la siguiente forma:

“De meses a tres años 1/3 de cucharada cafetera por taza.

De 3 a 5 años 1/2 cucharada cafetera por taza.

De 10 a 15 años usar 2/3 de cucharada sopera por taza.

De 15 años en adelante 1 cucharada sopera por taza”.

Recomienda que las plantas se beban 3 veces al día de la siguiente forma:

“En ayunas, las plantas que sean desparasitantes o laxantes.

Antes de cada comida, las que son para el sistema digestivo.

Después de cada comida, las que son para el sistema nervioso.

Para el sistema renal se beben regularmente como agua de uso.

Para el sistema circulatorio, también como agua de uso.

Para el sistema hepático, en ayunas y antes de los alimentos”.

Pamplona (2002) informa que, aún cuando la mayoría de las plantas medicinales pueden usarse sin riesgo, existen casos muy concretos que si se ingieren pueden producir efectos inadecuados.

A pesar de que algunas plantas tienen contraindicaciones en determinada situación de la persona, Pamplona señala que al contrario de lo que pasa con algunos fármacos, las contraindicaciones de las plantas no son absolutas sino relativas.

Cuando hay debilidad están contraindicadas la corteza del granado y el rizoma del helecho macho.

La corteza del granado y las flores están indicadas en diarrea, colitis, inflamación de las encías y la raíz al igual que el helecho macho se emplean para parásitos como la tenia o solitaria.

Cuando una persona tiene nerviosismo tampoco se recomiendan las plantas ricas en esencias como lo es el eucalipto y la salvia.

El eucalipto es un buen expectorante y no deja crecer la larva de los insectos que producen el paludismo, se emplea en regiones pantanosas ya que absorbe bastante agua pero segrega una acidez que no deja crecer otras plantas. En cierto modo puede ser una plaga. Por otro lado, una de las propiedades de la salvia está en que regula la menstruación.

Como se puede ver, resulta increíble la vinculación y efectos tan directos que existen del consumo de ciertas plantas en el estado emocional del ser humano. Las plantas que aquí se han mencionado tienen una principal aplicación en el estado emocional del sistema nervioso humano.

Las plantas son parte de la flora que habita en el planeta tierra y con las que, generacionalmente, los seres humanos nos hemos venido desarrollando, haciendo uso de sus propiedades químicas para poder regular la química humana. Resulta indispensable su participación para tener un buen sistema de salud humano, que no solo tiene que ver con el aspecto orgánico sino también con el emocional en donde, mediante su uso y combinación con teorías epistemológicas que nos ayudan a estructurar y entender la realidad de cada persona, se puede ofrecer un efecto favorable psicológicamente hablando para el bienestar integral de las personas.

Es así que resulta importante que los que se interesen en el estudio de la carrera de psicología y en especial, los que se desenvuelven en el área clínica, también se interesen por cada una de las diferentes áreas destinadas a la salud, en lo referente a los descubrimientos que pueden estar vinculados en el aspecto emocional de las personas y que, el psicólogo, puede aprovechar con el fin de dar un apropiado tratamiento integral, impidiendo así, de alguna manera, caer en la fragmentación epistémica.

Pasaremos así al siguiente capítulo en el que el tema que se tratará refiere a las propiedades de los alimentos y su vinculación con la salud corporal y emocional.

CAPÍTULO IV

ALIMENTACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO

5.1. Alimentos empleados para el sistema nervioso.

Paralelo a la línea de bienestar que proporcionan el Temazcalli y las hierbas, tenemos los alimentos. En la actualidad el tipo y ritmo de vida ya no es como antes, el incremento de actividades sociales y de la cultura del consumismo que se ha ido imponiendo, exigen al hombre de hoy, un mayor tiempo en el área laboral y un descuido de su alimentación. Si bien anteriormente era común trabajar la tierra (haciendo de esta su área laboral) para poder cosecharla y vivir, en la actualidad las porciones de tierra que son trabajadas en comparación a las que anteriormente se laboraban, es muy poca; esta situación ha ocasionado que la pequeña cantidad de tierra que sí es trabajada, sea sobreexplotada, lo cual ha originado un incremento y abuso de fertilizantes, dando como resultado, la carencia de nutrientes en el alimento; estos fertilizantes tratan de cubrir los nutrientes que necesita el suelo para poder dar sembradíos grandes, sin embargo, también se han ido filtrando al subsuelo ocasionando una contaminación de los mantos acuíferos; si a esta situación le añadimos la sorprendente cantidad de desechos que se vierten en los ríos y en el mar, tenemos entonces una destrucción del ecosistema que ha generado y mantenido nuestra existencia, es decir... tenemos como resultado, una autodestrucción.

Factores como el incremento de actividades han ocasionado que la gente ya no tenga tiempo para hacerse de comer, esto debido ha que lo ha empleado para trabajar y lograr dinero que le proporcionará comida o antojos que adquirirá en algún centro comercial. Si la sociedad como resultado del periodo laboral ya tiene dinero, surge la pregunta de para qué seguir empleando tiempo para prepararse una alimentación adecuada considerando que la jornada laboral deja pocas ganas de seguir haciendo alguna actividad. Es entonces que la gente necesita comer azúcares para mantener el ritmo de vida, es así que realiza la ingesta de cuanta cosa se le ponga enfrente para tratar de engañar al cuerpo de que ya se encuentra bien alimentado, debido al abultamiento que siente en el estómago.

Todo este desprendimiento que se ha realizado de lo natural, toda esta saturación de actividades que se han implantado en base a un modelo económico que premia la competencia y sólo la cooperación en la medida en que unos pocos sean los beneficiados, ha traído una gran cantidad de problemas emocionales, que con ayuda de la mala alimentación y de la contaminación del planeta se han hecho carne, debido a que el buen estado de los órganos depende de la calidad de los cultivos que se consumen y de las emociones que las personas manejan; todo esto en un proceso de interconexión.

Existen alimentos que tienen un efecto claro en el estado emocional, algunos de los más estudiados según Carper (2004) son el azúcar y la cafeína, sin embargo existen otros que también tienen su efecto claro en el estado de ánimo. Young (citado en Carper, 2004) informa que cuando los niveles de serotonina en el cerebro son bajos, hay síntomas psiquiátricos; es así que las personas que se suicidan o intentan hacerlo y los delincuentes que cometen actos violentos o impulsivos, por lo general presentan niveles bajos de serotonina en el cerebro.

Según Mendoza (2000) el apio, el capulín, la manzana y el durazno son algunos de los alimentos que tienen relación con el sistema nervioso.

Otro alimento que es bueno en el sistema nervioso es la avena, Pamplona (2002) comenta que contiene un 60% - 70% de almidón y otros glúcidos (hidratos de carbono); un 14% de proteínas; un 7% de lípidos (grasas) entre los que se encuentra una gran proporción de lecitina; vitaminas del grupo B; ácido pantoténico; encimas, minerales, sobre todo calcio y fósforo; oligoelementos diversos; y un alcaloide (avenina), de efectos tonificantes y equilibradores del sistema nervioso.

Pamplona considera la avena como un alimento adecuado para quienes padecen depresión, nerviosismo, insomnio y agotamiento físico y mental.

Carper (2004) informa que las hortalizas son buenas para el tratamiento de la depresión; las judías y las espinacas son muy importantes ya que contienen ácido fólico (folato). La deficiencia de ácido fólico provoca una reducción en los niveles de serotonina en el cerebro. Pamplona (2002) plantea que el folato pertenece al grupo de vitaminas B, en particular el folato es la vitamina B9.

Paralelo a lo anterior Makay y Matthew (2002), informan que la solución para muchas personas que no pueden dormir no se encuentra en las pastillas sino en el consumo de espinacas, leche y ejercicios de relajación.

Carper (2004) manifiesta que el pescado es otro de los alimentos adecuados para el cerebro por su contenido de selenio; aún cuando no se sabe todavía el mecanismo por el que actúa dicho mineral; se sabe de algunos productos que lo contienen y que se dan a conocer en una proporción de selenio que se encontraría en una píldora de 100 microgramos, cantidad que se puede consumir una vez al día:

- ❖ “1 nuez del Brasil.
- ❖ 125 g de atún enlatado en agua.
- ❖ 200 g de pez espada o de almejas.
- ❖ 140 g de ostras cocidas.
- ❖ 125 g de semillas de girasol.
- ❖ 12 rebanadas de pan blanco.
- ❖ 225g de salvado de avena seco.
- ❖ 5 tazas y media de cereal de trigo soplado.
- ❖ 140g de hígado de pollo”.

Pamplona (2002) considera a la naranja como otro de los alimentos que tienen un gran valor nutricional pues contiene vitaminas A, B, C y P, así como azúcares, ácidos orgánicos y sales minerales. Tiene propiedades antiescorbúticas, tonificantes, aperitivas y colagogas que provocan el vaciamiento de la vesícula biliar. La recomienda para las enfermedades infecciosas o febriles, el agotamiento, la desnutrición y anemia; aparte de para quienes tienen trombosis, arteriosclerosis y trastornos circulatorios.

Carper (2004) anuncia que en un estudio en el que investigadores alemanes de la Universidad de Hannover administraron un preparado en el que su base fue ajo para la reducción del colesterol, los participantes experimentaron un cambio en el humor diciendo que sintieron menos fatiga, ansiedad, agitación e irritabilidad.

El ají contiene una sustancia llamada capsicina que es la que le da su particularidad picante, según Paul Rozin, psicólogo de la Universidad de Pensilvania

(citado en Caper, 2004), la capsicina quema las terminales nerviosas de la lengua y de la boca lo cual manda señales falsas de dolor al cerebro, el cual responde con la liberación de endorfinas las cuales, lo mismo que la morfina, generan una sensación de bienestar; razón por la cual, algunas personas se vuelven adictas.

El maracuyá es el fruto de la pasionaria, contiene vitamina A y C además de ácidos orgánicos. Es refrescante y tonificante. Se recomienda en casos de agotamiento físico y en la convalecencia de enfermedades febriles e infecciosas.

5.2. Propiedades de los alimentos.

Es interesante que cuando llega el invierno, millones de personas caen en estados depresivos. Una de las teorías que da explicación a este fenómeno es que los rayos de luz afectan la química del cerebro de las personas biológicamente susceptibles a este padecimiento.

El dulce y los almidones así como los carbohidratos, son una forma de automedicarse para combatir la tristeza.

De 40 a 60 nutrientes son los que necesita el cuerpo para mantener un adecuado estado de salud, del mismo modo, Mackay y Matthew (2002) informan que cuando un organismo se encuentra en un estado de estrés, aumenta la necesidad de nutrientes principalmente calcio y vitaminas B, por lo cual, cansada, ansiosa e irritable se sentirá la persona que carezca de estas sustancias en un estado de tensión muscular, ya que el ácido láctico segregado durante dicho proceso no podrá ser contrarrestado.

De este modo Mackay y Matthew proponen un cuadro (tabla 9), que se cita a continuación, con una variedad de alimentos y su cantidad de consumo que se debe seguir durante 3 días para tener una dieta equilibrada.

Guía nutricional de Makay y Davis (2002).

Diario de comidas: Durante tres días, haga un seguimiento de las raciones consumidas en cada una de las categorías que se indican a continuación. Para cada categoría divida entre tres el total, para hallar la relación media diaria. Compare su modelo de alimentación con el ideal.

Productos alimenticios	Día uno raciones	Día dos raciones	Día tres raciones	Ración media por día	Ración ideal por día
Vegetales y frutas Ración = 1/2 taza Una manzana, una naranja, media patata					4
Pan y cereales Ración = una rebanada de pan 3/4 taza para los cereales					4
Leche, queso y yogur Ración = 1 taza de leche y una porción mediana de queso					2-4
Carnes, aves, pescado, huevos, judías y nueces Ración = 85 g de carne magra, dos huevos, 1 1/4 de judías cocidas 3/4 de nueces.					2
Alcohol Ración = una cerveza, un vaso de vino o de cóctel					0-1

Grasas y dulces Ración = 1 barra de caramelo, dos cucharadas de aliño para ensaladas, una porción de helado, una ración de patatas fritas.					0
Cafeína Ración = una taza de café o de té negro					0

Tabla 9. Guía nutricional.

Mackay y Matthew (2002) proponen el seguimiento de 10 puntos para lograr un adecuado estado de salud.

1.- Comer alimentos variados: entre mayor sea la variedad de nuestros alimentos mejor será el aporte de nutrientes que obtenga el organismo y menor será la posibilidad de intoxicarnos por el elevado consumo de unos pocos nutrientes.

2.- Mantener el peso ideal: es recomendable no sólo por cuestiones de salud, ya que el sobrepeso contribuye a tener un estado de estrés y a dañar la autoestima. Así pues, para adelgazar hay que ingerir menos calorías de las que se queman, una libra de tejido graso son 3500 calorías, para perder esa libra en una semana se deben quemar 500 calorías al día.

3.- Evite las grasas: hay 3 clases de grasas, las saturadas que están en estado sólido a temperatura ambiente; las insaturadas o monoinsaturadas que están en estado líquido a temperatura ambiente pero sólido en refrigeración y las poliinsaturadas, las cuales a temperatura ambiente y en refrigeración se encuentran en estado líquido. A continuación se hace mención de estos tres tipos (tabla 10).

Grasas saturadas:	Carne como ternera, cerdo, embutidos, salchicha. Pollo graso, grasa de la carne, manteca de cerdo, materia grasa hidrogenada, aceite de coco, aceite de palma, margarina, mantequilla, leche sin descremar, queso hecho de leche sin descremar, cremas dulces y amargas, helado, chocolate, coco; productos hechos con estas sustancias como pasteles, galletas.
Grasas monosaturadas:	Aceite de cacahuete, aceite de oliva, aceitunas, aguacate, almendra, pacana, anacardos, cacahuete.
Grasas poliinsaturadas:	Aceite de maíz, nueces, semillas de girasol, semillas de sésamo y principalmente aceite de soja, aceite de semilla de algodón.

Tabla 10. Tipos de grasa en los alimentos.

4.- Consuma más alimentos completos como son: vegetales crudos o al vapor, frutas, cereales, arroz negro, judías, guisantes secos, nueces y semillas.

5.- Evite el azúcar porque cuando administramos cantidades elevadas a nuestra dieta, ocasionamos que el páncreas produzca insulina, lo que ocasiona una reducción de los niveles de azúcar comparados con el momento en que apenas se iba a consumir.

6.- Otra sustancia a eliminar es el sodio: principalmente se refiere a la sal de mesa. El exceso de sodio afecta la presión arterial elevada.

7.- Del mismo modo, el alcohol ya que es rico en calorías y pobre en nutrientes, además de que su consumo vacía al organismo de vitamina B.

8.- Por otro lado la caféina induce al organismo a que se produzca una reacción de lucha o de huida y también agota la vitamina B.

9.- Tome suplementos de vitaminas y minerales. Algunos piensan que con tan sólo llevar una alimentación balanceada, se puede tener el aporte requerido de vitaminas y minerales, por lo cual se oponen al consumo de pastillas; otros piensan que debido al uso de fertilizantes y demás productos que sobreexplotan la tierra además del agua contaminada con que riegan algunos cultivos, los alimentos crecen con pocos nutrientes por lo cual, el consumo de suplementos alimenticios es de gran importancia para el cuidado de la salud.

10.- Coma frecuentemente y de forma tranquila. Comer poco cuatro o cinco veces al día es mejor que comer tres veces al día de forma abundante, comiendo poco muchas veces al día evita las tensiones que dan la sensación de hambre y mantiene constante el nivel de glucosa en sangre.

Más adelante, una vez terminados estos diez puntos, en el apartado subtítulo “vitaminas, minerales y estado emocional”, Jensen (2002) en su libro, “La naturaleza tiene el remedio” entre otros autores y sus obras, abordan las vitaminas y minerales que se pueden encontrar en diferentes alimentos, así como su relación con el bienestar emocional.

Por otro lado dentro del grupo que está a favor del consumo de suplementos alimenticios, no hay una sola opinión sobre las cantidades adecuadas que se deban consumir de cada vitamina y mineral; en general se recomienda que las vitaminas sean de origen natural y no sintético. Se sabe que la vitamina E actúa sobre el ácido linoleico el cual actúa sobre la vitamina D, esta lo hace sobre el fósforo, el cual tiene efecto en el calcio y éste a su vez, sobre la vitamina C.

Otra de las cosas que se sabe es que la deficiencia de vitaminas B, C, calcio y magnesio está relacionada con síntomas de estrés, insomnio, irritabilidad, depresión y fatiga; y que el calcio y el magnesio deben guardar una relación de dos a uno; además de que la cantidad de potasio está relacionada directamente con la cantidad de sodio.

Comentan Mackay y Matthew (2002), que Davis en “síntámonos bien” recomienda una dieta rica en proteínas que se complementa con 500 miligramos de vitamina C, 100 miligramos de ácido pantoténico, 2 miligramos de vitamina B2 Y 2 miligramos de B6; recomienda que en una enfermedad grave se tomen estas cantidades con cada comida, entre comidas y cada tres horas si uno se despierta por la noche. Si la enfermedad es moderada o sólo se tiene una importante carga de estrés, se recomienda tomar la mitad de estas cantidades seis veces al día, acompañadas de una tableta diaria que tenga vitaminas A, D y E; además de una dieta rica en leche, hígado, vegetales frescos y germen de trigo.

La Federal Drug Administration y la Food and Nutrition Board del Consejo Nacional de Investigación de los Estados Unidos han publicado una tabla de suplementos diarios recomendados para la mayoría de las vitaminas y los minerales. Las cantidades que recomiendan se encuentran en el límite inferior correcto, mientras que Pauling (citado en Mackay y Matthew, 2002) recomienda mega dosis ya que considera que no basta con que las personas no muestren síntomas, sino que se requieren cantidades elevadas para poder tener una vida vigorosa además de una buena resistencia a las enfermedades, sin embargo es necesario consultar a un médico y hacerse los estudios pertinentes para saber si es adecuada la megadosis, algunas de las cuales se muestran a continuación (tabla 11).

Vitaminas y minerales	Valores diarios recomendados para prevenir la enfermedad, en adultos	Típica megadosis diaria en adultos, para disfrutar de un estado óptimo de salud
Vitamina A	5,000 unidades	25,000 unidades ^{1*}
Vitamina E	30U.I.	400U.I. en mujeres 800U.I. en hombres
Vitamina D	400 unidades	800 unidades ^{1*}
Vitamina C (ácido ascórbico)	60mg	2-10 g (al primer síntoma de resfriado o de gripe, tomar la dosis diaria normal cada tres horas durante 24 horas o hasta la aparición de diarrea)

Vitamina B1 (tiamina)	1,5mg	75mg
Vitamina B2 (riboflavina)	1,7mg	75mg
Vitamina B3 (ácido nicotínico)	20mg	75mg
Vitamina B6 (piridoxina)	2mg	200mg
Ácido pantoténico	10mg	100mg
Ácido fólico	400mcg	
Vitamina B12	6mcg	75mg
Biotina	150mcg	
Calcio	1000mg	3 g
Magnesio	350mg	1,5mg
Zinc	15mg	60mg
Manganeso	2	100mg
Hierro	10mg (20mg si hay pérdida sanguínea por menstruación)	100mg1*
Yodo	160mcg	40mg1*
Cromo	1mg	1,5mg
Selenio	50mcg	300mcg1*
Potasio	2	2g
Cobre	25mcg	

Tabla 11. Megadosis de vitaminas y minerales.

U.I. Unidades internacionales

1*. Resulta tóxico en dosis altas. Interrumpa la toma de vitamina A y continúe luego a dosis más bajas, si nota los labios agrietados o si tiene dolores de cabeza frecuentes o si nota, en caso de tener acné, que éste empeora; disminuya la dosis de selenio si siente náuseas, vómito, gusto metálico en la boca o nota en el aliento un olor parecido al del ajo.

2 Esencial para el organismo pero no ha sido establecida la dosis diaria recomendada para prevenir la enfermedad.

Mackay y Matthew (2002) recomiendan para la gente que le sea muy costoso recurrir a estas fuentes de nutrientes, consumir otro tipo de productos más económicos los cuales se citan en los complementos alimenticios.

5.3. Vitaminas, minerales y estado emocional.

Pamplona (2002) en la enciclopedia “plantas medicinales”, comenta que las vitaminas son sustancias de naturaleza química que actúan como biocatalizadores o lo que es lo mismo, como catalizadores orgánicos, debido a esto es que son fundamentales para la vida, ya que un catalizador es aquello que sin ser parte de los productos finales de la reacción, hace posible que ésta se produzca o se acelere.

Las vitaminas no pueden ser producidas por nuestro organismo, es por eso que su ingesta diaria es de mucha importancia teniendo que los vegetales ocupan el primer lugar en obtención de vitaminas.

Jensen (2002) nos comenta sobre una cantidad de relaciones que hay entre las sustancias nutritivas que se consumen y el buen estado de salud. Al respecto tenemos que:

La vitamina B es fundamental para el sistema nervioso y se combina con el silicio, la encontramos en la levadura de cerveza, en la yema de huevo, en el pescado la carne y la leche. Dentro del grupo B tenemos la G (B2) que descompone los almidones y el azúcar para proporcionar energía, prolonga la vida y da mayor vitalidad a los adultos; su ausencia provoca desordenes nerviosos, irritabilidad, erupciones de la piel, envejecimiento entre otras. Para evitar su carencia la podemos encontrar en leche entera, suero de leche, queso, carne, germen de trigo, extractos de levadura y vegetales verdes con hojas.

Como una forma de contribuir al listado de productos que tienen vitamina B sin repetir los anteriormente mencionados, Pamplona (2002) recomienda consumir albine, apio, avena, cacao, cerezas, diente de león, espirulina, fresas, ginseng, pipas de girasol y sésamo.

Según Lee (2007) la vitamina B3 (niacina) además de que también convierte el alimento en energía como la B2, la niacina ayuda a mejorar la circulación y mejora los niveles de colesterol. Carne magra, pollo, pescado, cacahuete y levadura de cerveza, es donde se puede encontrar.

También tenemos que la piridoxina, la vitamina B6, es importante para el desarrollo normal del cerebro y para mantener saludable el sistema nervioso y el sistema inmune; esta se puede conseguir en el pollo, aves, papas, lentejas frijol de soya, granos enteros, zanahorias y plátanos.

El folato o ácido fólico es la vitamina B9, es importante en la formación de las células rojas de la sangre y para el crecimiento y funcionamiento de las células sanas, participa en la apropiada formación del feto durante el embarazo. Esta vitamina se encuentra en las frutas y jugos cítricos, frijoles, nueces, semillas, vegetales de hojas verdes y productos de grano fortificado.

Lee (2007) informa que algunos estudios demuestran que la vitamina B9 trabaja junto con la B6 y B12 para controlar los niveles altos de homocisteína en sangre reduciendo el riesgo de ataque cardiaco y ataque vascular cerebral. La homocisteína¹ es un aminoácido (un bloque del cual se compone una proteína) que se produce dentro del cuerpo humano. La homocisteína puede irritar los vasos sanguíneos, conduciendo a bloqueos dentro de las arterias llamados aterosclerosis.

La vitamina B12, según Pamplona (2002) es producida por ciertas bacterias que forman parte del mundo vegetal; los mamíferos superiores en especial los herbívoros, la obtienen de las plantas, almacenando dicha vitamina en sus tejidos y, principalmente, en el hígado; por otra parte tenemos que el alga espirulina contiene vitamina B12 debido a que se encuentra contaminada por las bacterias que la producen. Lee comenta que la cobalamina (B12) tiene la característica de almacenarse en el cuerpo en grandes cantidades por lo que su carencia es rara, participa en la formación de células rojas, del metabolismo celular, función nerviosa y en la producción de ADN. Su fuente son la carne, pollo, pescado, mariscos huevo y lácteos. Lee comenta que los vegetarianos son propensos a la carencia de esta vitamina.

Según Jensen (2002), la vitamina E es importante para tener la piel sin flacidez, corrige deficiencias en la reproducción o lactancia, además de que quienes padecen de las varices les ayuda en su tratamiento, es buena para desórdenes menstruales y abortos

¹ <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/articles/249.html>

así como para el corazón pero; por lo que se ha considerado importante su mención en este trabajo, es porque brinda una mejor oxigenación cerebral, trata la torpeza mental, pesimismo, melancolía y pérdida del valor. Se le puede encontrar en la leche, queso cottage, germen de trigo, aceites vegetales como oliva y soya, verduras verdes, maíz amarillo y frutas crudas.

Lee (2007) comenta que la vitamina E es importante para la reproducción debido a que protege a las células rojas de la sangre así como al cuerpo de los radicales libres, por ser antioxidante. Esta vitamina existe en formas diferentes siendo la forma activa, por lo regular encontrada en los suplementos, el alfa-tocoferol. Además de algunos de los productos que también menciona Jensen, informa que se le puede encontrar en el grano entero, aguacate y nueces, principalmente la almendra. Por su parte Pamplona (2002) recomienda los berros, el girasol, el maíz y el sésamo.

Lee (2007) informa que si es alta su ingesta diaria, puede representar riesgos para la salud. Se considera que el requerimiento recomendado es de 22 U.I. proveniente de fuentes dietéticas o 33 U.I. de suplementos.

La carencia de la vitamina C según Jensen (2002) causa irritabilidad, problemas de la piel, debilidad, ritmo cardiaco irregular entre otros, y, debido a que el cuerpo no acumula esta vitamina, se debe ingerir una cantidad de esta cada día, su consumo abundante no trae problemas pero dado que tiñe la orina lo único que se requiere es tomar más agua. Esta vitamina es buena para absorber los desechos tóxicos del cuerpo y se le puede encontrar en la naranja, limón, piña, lima, melón, cereza, manzana toronja, col, jitomate, espinacas, chícharos, brócoli, nabos de Suecia, col rizada, colecitas de bruselas, apio, perejil, escarola, berros, nabos, pepino, coliflor y té de hojas de níspero.

Escaramujo, frambuesa, guayaba, serbas y verdolagas son algunas fuentes que recomienda Pamplona (2002) para el suministro de esta vitamina. Además de las anteriores, para Lee (2007) las fuentes son bayas y pimientos.

Jensen (2002) informa que la carencia de vitamina D trae consigo Raquitismo, falta de fuerza en el cuerpo, fatiga, irritabilidad e inquietud además de caries e inestabilidad del sistema nervioso; por tal razón es necesario consumir aceite de

pescado, hígado de bacalao, yema de huevo, mantequilla, leche y verduras que se cultivan al sol. Según éste autor, cuando la piel se expone a los rayos solares convierte el ergosterol del cuerpo en vitamina D la cual Lee (2007) señala como su forma activa al calciferol.

La vitamina D, según Jensen (2002) facilita la asimilación del calcio y del fósforo de los alimentos. Un baño de sol durante 10 minutos sin ropa que impida su acción en el cuerpo es de gran importancia y sus efectos duran hasta tres días.

En cuanto a los minerales que tienen una notable acción en el sistema nervioso tenemos los siguientes:

Al yodo, según Jensen (2002) se le considera el mineral de las glándulas -como la tiroides según Pamplona (2002)- y el cerebro, se disuelve en agua y lo afectan las altas temperaturas; se obtiene del alga marina de Nueva Escocia, la lechuga marina, mariscos, zanahorias, peras, cebollas, jitomate, piña, cáscara de papa, aceite de hígado de bacalao, ajo, berro, sopa de poro verde, jugo de almejas y té de ortigas. Es un mineral cuya deficiencia puede contribuir a la aparición de síntomas como la claustrofobia y miedo, flacidez en los brazos, dificultad en el habla y depresión.

Para Jensen (2002) el magnesio es un mineral que se disuelve en el agua y lo destruyen o afectan las altas temperaturas, se encuentra en el sistema digestivo pero también en el sistema nervioso; se obtiene de la toronja, la naranja, el higo, cebada entera, maíz, harina de maíz, salvado de trigo, trigo de coco, leche de cabra y yema de huevo cruda. Pamplona (2002) recomienda como fuente de obtención al asine, cebolla, col, manzana, sésamo y tilo. Por su parte Lee (2007) recomienda los alimentos como son las legumbres, granos enteros, vegetales de hojas verdes y nueces. Según Jensen el mal humor, problemas ocasionados por la excitación y pasión excesiva puede producir su deficiencia.

Otro mineral importante para el aspecto emocional según Jensen (2002) es el hierro, este mineral es un buen conductor de oxígeno, previene la anemia -es importante para la producción de sangre según Pamplona (2002)- y estimula la vitalidad. Lee (2007) recomienda un consumo de 8 miligramos diarios para las personas mayores de

50 años y 18 miligramos diarios para las mujeres en edad reproductiva. Para Jensen (2002) la deficiencia de este mineral propicia debilidad y fatiga, erupciones en la piel, leucorrea, tendencias al llanto, problemas de asma, bronquitis hemorragias y anemia; las principales fuentes de obtención son las verduras verdes con hojas, zarzamoras silvestres y cerezas negras, yema de huevo, hígado, ostiones, caldo de cáscara de papa, trigo entero, perejil, cohiviría, espinacas, acelgas, queso de chivo, alcachofas, espárragos, ortigas, alcaravea, cardos, ciruelas, poro, lechuga orejona, cebolla blanca, salvado de arroz, lechuga romanita, harina de centeno entero y ensaladas verdes. Pamplona (2002) recomienda consumir acedera, aguacate, espirulina, guayabas, manzanas, sésamo y zanahorias.

El potasio según Jensen (2002) tiene una principal acción como diurético -especialmente si se acompaña con flavonoides y saponinas según Pamplona (2002)- ayuda a mantener en buenas condiciones a los tejidos y músculos, es un mineral que da belleza pero que también estimula el ánimo; cuando se carece de este mineral se propicia el surgimiento de deseos de ingerir alimentos fríos, agrios y bebidas ácidas, además de alentar una personalidad inestable. Las principales fuentes de obtención son cáscara de papa, diente de león, salvia, aceitunas secas, perejil, arándano, durazno, ciruela, coco, zarzamora silvestre, col, higos y almendra. Pamplona (2002) manifiesta que también lo podemos encontrar en alcachofas, alfilerillo de pastor, arenaria, cardencha, cebollas, cerezas, cola de caballo, grama, limones, ortosifón, parietaria, uvas y zanahorias.

Por otro lado, el manganeso, según Jensen (2002), se haya principalmente en el sistema nervioso, da coordinación al movimiento, fortalece los tejidos y es importante para el revestimiento interno de los huesos; a éste también se le denomina el mineral de la memoria. Se le obtiene de las hojas de mastuerzo, yema de huevo cruda, almendras, nueces negras, berros, menta, perejil, pirola, escarola y nueces de pacona. Algunos síntomas que indican su deficiencia son neuralgia facial, retortijones en el recto después de comer, irritabilidad y mutismo. Este mineral depende del hierro y del fósforo.

El fósforo se encuentra en el sistema nervioso, es el mineral del cerebro y de los huesos. Motiva el pensamiento, favorece la actividad intelectual, estimula la inteligencia, estimula el crecimiento del cabello y de los huesos. Se obtiene de los

mariscos, la leche, la yema de huevo cruda, chiviría, trigo entero, cebada, maíz amarillo, nueces, chícharos, frijoles y lentejas. También lo podemos obtener según Pamplona de la alfalfa, alhova, avena, cebollas, guayabas, manzanas, sésamo y zanahorias. Una de las características del mineral es que debe de ingerirse al mismo tiempo que el azufre destacando que esos dos minerales están controlados por el yodo, mineral que controla la glándula tiroides.

El sodio es otro mineral importante, ya que según Jensen (2002) mantiene el cuerpo joven, ayuda a la digestión, neutraliza la acidosis, detiene la fermentación, purifica la sangre además de que forma la saliva, la bilis y los jugos pancreáticos. Su deficiencia propicia los síntomas de irritabilidad, inquietud, depresión, nerviosismo, amargura, poca concentración, músculos abdominales adoloridos, hinchazón del rostro y cuerpo e inactividad del bazo.

El azufre es el último de los principales minerales que recomienda Jensen (2002) que tiene relación con el aspecto emocional; se encuentra en el sistema nervioso, es el mineral de los tejidos y el cerebro, intensifica los sentimientos y las emociones. Se obtiene de la col, coliflor, cebollas, espárragos, zanahorias, rábano picante, camarones, nueces, hoja de mostaza, espinacas, poro, ajo, manzana, nabo, hoja de remolacha, ciruela pasa, duraznos, chabacanos, yema de huevo y melón. Si hay exceso de azufre da la sensación de ardor en el rostro por lo cual se deben consumir alimentos con cloro y magnesio y algunas de sus características por deficiencia son irritabilidad, poca necesidad de dormir, falta de apetito por las mañanas, cambios bruscos de humor y piel con apariencia anémica.

5.4. Complementos alimenticios.

Makay y Matthew (2002), recomiendan algunos complementos alimenticios como son:

- ❖ “Dos o tres cucharadas soperas de levadura de cerveza (complejo B, proteínas). No utilice la levadura que se vende para hacer subir la masa.
- ❖ De tres a 5 cucharadas diarias de germen de trigo (vitamina E, complejo B, proteínas, minerales, enzimas). Asegúrese de que está fresco, comprobando

que tenga un sabor dulce; el germen de trigo que esta rancio deja un regusto fuerte y amargo.

- ❖ El equivalente de 200 mg de vitamina C o más por día, de escaramujo en polvo o tabletas.
- ❖ Dos o tres cucharadas de aceite de germen de trigo al día (vitamina E y ácidos grasos insaturados)
- ❖ Dos cucharadas soperas o diez tabletas diarias de médula ósea en polvo o en tabletas (minerales). Utilice los gránulos de algas para las ensaladas y como sustituto de la sal
- ❖ Una cucharada sopera al día de lecitina en gránulos o líquida
- ❖ Dos cucharadas soperas al día de suero de leche en polvo (lactosa, minerales, hierro, vitamina B)”.’

Al transcurrir de este capítulo se ha podido ver la increíble relación que existe no solamente entre los minerales y vitaminas con nuestro cuerpo, sino también la que hay entre las vitaminas, entre los minerales y entre vitaminas y minerales. También se puede ver que hay productos comerciales que solamente traen perjuicio a la salud (cuando son en exceso). Al respecto resulta interesante pensar en las personas que están con altos grados de tensión y que, por su misma situación, su cuerpo le está consumiendo grandes cantidades de vitaminas del complejo B así como calcio principalmente, y todavía contribuyan, en mayor medida, al desgaste de su red nerviosa con el consumo de cantidades grandes de alcohol o de café, que no hacen más que destruir sus fuentes de vitamina B. Con todo esto también resulta interesante pensar en aquellas personas que deciden irse a festejar (por lo regular los fines de semana –inicio de descanso laboral-) para supuestamente relajarse de la semana de trabajo y, sin embargo, el festejo, en el que hay quienes suelen embriagarse, no sirve para que el cuerpo se reponga del estrés laboral sino que, al contrario, deriva en una mayor repercusión biológica y emocional.

También resulta interesante que la carencia de vitamina B, C, calcio y magnesio suela dar como resultado síntomas de estrés, insomnio, irritabilidad, depresión y fatiga. Que se encuentre mediante estudios que la disminución en los niveles de serotonina, suela dar como resultado una característica de quienes intentan suicidarse, o se suicidan y de personas delincuentes; además de cómo es que el ácido fólico que se puede encontrar entre algunas otras fuentes en las judías y espinacas puede incrementar los

niveles de serotonina. Todo esto resulta interesante ya que pareciera ser que no hay una percepción adecuada de lo que podrían ser actividades adecuadas de descanso, y que tampoco hay una noción de que una parte importante de la salud emocional y biológica se encuentra en el consumo de frutas y verduras además de algunos complementos alimenticios.

Es importante también poner atención en que hasta la actualidad se esté pudiendo alimentar la humanidad de los productos de la tierra, pero si nuestras actividades se siguen encauzando hacia un perjuicio de nuestra principal fuente de alimento, surge la pregunta de cuánto tiempo más podrá aguantar la tierra y nuestro organismo, en los procesos contaminantes que día a día ocasionamos, esto debido a que en la contaminación de ella, vendrá por consecuencia, el consumo de alimentos con altos grados de toxicidad hacia nosotros.

Hasta este momento se ha venido desarrollando una serie de capítulos que han abierto un panorama integral de la salud. Por un lado el temazcalli con su proceso de sudoración y desintoxicación de la persona, por otro lado la herbolaria y el efecto de las plantas en la salud integral y; en este capítulo, la relación que también se establece ente los alimentos y la calidad de vida. El siguiente capítulo esta dirigido a la acupuntura y en este también se plantea de una forma integral la salud del ser humano. Es importante señalar que tanto el temazcalli, la herbolaria, la alimentación y lo que es la acupuntura son actividades que no son de una visión excluyente, no sustituyen sino complementan las alternativas para vivir en estados de equilibrio dinámico. Teniendo en cuenta esto, pasaremos al abordaje de esta otra visión integral.

CAPÍTULO V

ACUPUNTURA

6.1. Antecedentes históricos.

Por principio de cuentas según Oleson (2005), los psicoterapeutas usan la acupuntura para disminuir la ansiedad, la depresión, el insomnio el alcoholismo y el uso de sustancias. No obstante, por otro lado, hay diferentes versiones sobre lo que serían los principios de la acupuntura, incluso sobre lo que en sí refiere el término.

Oleson (2005), indica que la acupuntura china tuvo sus orígenes hace más de 2000 años a.c. y que los médicos chamanes chinos, así como en otras partes del mundo, hacían ceremonias para pedir la asistencia de los espíritus ancestrales y alejar los demonios causantes de los padecimientos. Por otro lado, Yves (2004) informa que se remonta al menos a 6000 años y los primeros escritos que se conocen son de 2000 años a.c.; menciona además que la palabra no hace referencia exclusiva a las agujas sino también a la moxa por lo cual acupuntura quedaría como “aguja y fuego”.

Para Unschuld, 1997, (citado en Hans y cols. 2007), la acupuntura -del latín acus, que significa aguja- viene desde el año 90 a.c. en la biografía gemela del viajero Bian Que y el médico Han, Chunyu Yi, en el clásico Shi Ji (los registros históricos).

Paralelo a lo anterior Conghuo (2003), manifiesta que en la edad de piedra se utilizaban las bian, que eran agujas de piedra, las cuales fueron perfeccionando en la edad de bronce y en la edad de hierro. Por otro lado, dice que la moxibustión tuvo su origen después de que el hombre aprendió el uso del fuego, comenta que es muy probable que cuando el hombre calentaba en la hoguera algunas zonas de su cuerpo, sintieran alivio de ciertos dolores y enfermedades.

Para Conghuo (2003), la obra clásica más antigua de la medicina que apareció en china es el Huangdi Neijing que refiere al canon de medicina interna y se sitúa entre el 500 y 300 a.c.; sin embargo para Vilchis (2003) este libro que su nombre escribe como Huang Di Nei Jing y que también es conocido como el libro de medicina del

emperador amarillo a quien se le atribuye su autoría, lo sitúa entre el 2697 – 2596 a.c., opina que la obra fue reeditada en varias ocasiones con el fin de darle un cierto poderío. Conghuo (2003) dice que la obra tiene dos partes que son Lingshu y Suwen en donde se explican las teorías fundamentales de la medicina tradicional china como lo es el yin – yang, los 5 elementos, zang – fu que son los órganos, los canales y colaterales, el Qi que es la energía vital, xue que es la sangre además de que también trae la etiología, patología, métodos de diagnóstico y diferenciación de síndromes, así como los conocimientos fundamentales de puntos de acupuntura y métodos de inserción de la aguja.

Para Conghuo (2003), dentro de los representativos después vino en el año 265 Huangfu Mi con su obra clásica sobre la acupuntura y la moxibustión, la cual dio las bases para que la acupuntura y la moxibustión se desarrollaran como una disciplina de la medicina tradicional china, su trabajo fue planteado con la base del Beijing Nanjing, obra clásica sobre problemas difíciles.

Después Wang Weiyi en el 1026 realiza un manual ilustrado sobre los puntos de acupuntura y moxibustión plasmados en una figura de bronce. Y con la fundición de otras 2 figuras se da un gran evento en el desarrollo de la acupuntura.

En 1220 la obra clásica de terapéutica con acupuntura y moxibustión es recopilada por Wuangh Zizhong

“El desarrollo de los 14 canales” en 1341 fue escrito por Hua Boren, en él se explica el trayecto de los doce canales regulares y los canales Ren y Du. Conghuo (2003) opina que una de las obras que tiene un inestimable valor en la acupuntura es el “Compendio de acupuntura y moxibustión” en 1601, compilado por Yang Jizhou, quien expone los métodos terapéuticos transmitidos secretamente por sus antecesores.

Según Maciocia (2004), la primera referencia data del año 700 a. C. en el “Libro de los cambios” en donde se representan el yin - yang con líneas continuas y discontinuas. Este es uno de los conceptos clave y que a continuación será abordado.

6.2. Conceptos fundamentales en la medicina tradicional china.

Vilchis (2003) informa que en el año 604 a.c. Lao Tse escribió el Tao Te King o camino de la razón y la virtud y que cuando en el 403 - 221 a.c se establecen en china las primeras grandes concentraciones urbanas, llega como consecuencia la aparición de diversos padecimientos como lo son tumores y úlceras, es así que un grupo seguidor del Lao Tse y Zhang Zi proponen como solución un regreso a una sociedad natural en la que la gente viva en aislamiento.

Esto último es el reflejo de la ideología del taoísmo, corriente que se concentra en la vida individual y en la tranquilidad personal. Tao hace referencia a la forma en que alguien o algo va; posteriormente su significado fue la verdad, el método, la realidad o lo absoluto. Esto quiere decir que es la madre o el ancestro de todas las cosas, es el orden de la naturaleza y deposito de todas las cosas materiales o inmateriales, es la unidad antes de la multiplicidad. En otras palabras Tao produce lo uno lo cual produce los dos, Yin y Yang; estos producen lo mucho, los 5 elementos que forman parte de todo lo material y lo inmaterial en el cosmos. Cada uno de los 3 estados tiene su yin – yang y están representados en las seis líneas de los exagramas. Según el Tao todo lo que en algún momento ocurre en el universo tiene relación con el todo.

Como ya se mencionó anteriormente, Yin - Yang es uno de los conceptos fundamentales y hace referencia según Conghuo (2003), a dos aspectos opuestos que están en contradicción y en interdependencia, los cuales se muestran en las figuras 1-3.

Maciocia, G. (2004). Lo explica con las siguientes líneas.



Figura 1. yin – yang.

Estas líneas en pares representan cuatro combinaciones en donde están el Yin extremo y el Yang extremo.

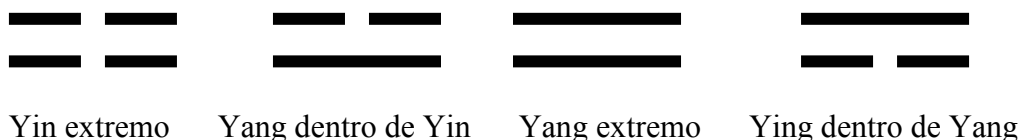


Figura 2. yin – yang extremos.

Con una línea más se da la formación de los 8 trigramas.

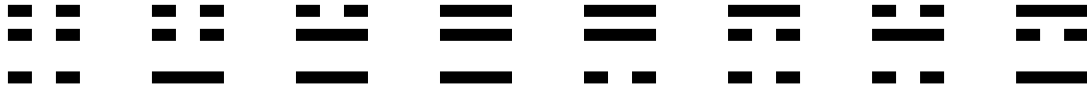
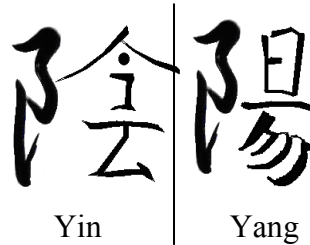


Figura 3. Los 8 trigramas.

Es la escuela del Yin - Yang la que desarrolló en más alto grado filosófico esta teoría en combinación con la de los 5 elementos y su principal exponente fue Zou Yan. Esta escuela también fue llamada escuela naturalista ya que tiene la intención de interpretar la naturaleza de modo positivo, además, de usar sus leyes en beneficio del hombre sin intentar controlar ni someter la naturaleza, es así que yin y yang se muestran en la figura 4.



Representa una colina o montaña



Representa una nube



Representa al sol



Representa al sol sobre el horizonte



Representa los rayos de luz

Figura 4. formación del yin-yang.

Para Maciocia (2004), el origen de Yin - Yang debe haber venido de la observación de los campesinos en el movimiento cíclico del día y la noche teniendo que la luz, sol, claridad y actividad corresponden al Yang; y la oscuridad, luna, sombra y descanso corresponden al Yin.

De esta manera el cielo donde se encuentra el sol es Yang y la tierra es Yin. El cielo se concebía como una bóveda y la tierra como algo plano, es por eso que lo redondo sea Yang y lo cuadrado Yin. El cielo donde están el sol la luna y las estrellas también corresponde al tiempo, pues es en el movimiento de los astros en los que basaban sus periodos de siembra y cosecha; la tierra siendo el área en que se trabaja, corresponde al espacio.

Por otra parte, en la cosmología china los puntos cardinales fueron concebidos asumiendo que se está mirando hacia el sur quedando del lado izquierdo el este por donde sale el sol y por lo cual tanto oído como ojo izquierdo son más agudos; y dejando del lado derecho el oeste, por donde se oculta el sol, dando por resultado la región de la tierra y la mayor fortaleza de brazo y pierna derecha.

De tal manera tenemos (en la figura 5) que el signo de izquierda se represente trabajo y en el de derecha se represente una boca que come los productos de la tierra.

左 右
Izquierda Derecha

工 Trabajo

口 Boca

Figura 5. Formación de izquierda y derecha.

De este modo tenemos que a Yang le corresponde luz, sol, claridad, actividad, cielo, circular, tiempo, este, sur, izquierda; y para Yin oscuridad, luna, descanso, tierra, plano, espacio, oeste, norte, derecha. Yin - Yang representan una dualidad y una alteración de dos etapas que dan lugar a todo lo que pasa en el universo.

Otra de las cosas que se deben señalar es que tanto Yin como Yang tienen sembrada la semilla de su contraparte o mejor dicho... de su complemento. Cuando uno de los dos llega a su máximo, viene el crecimiento del otro; cuando el día llega a su etapa máxima de luz viene el crecimiento de Yin; cuando un atleta llegó al máximo de su descanso, reposo, recuperación... viene el crecimiento de Yang, etc.

A pesar de que todo contiene y forma parte de estas dos energías, no están en una proporción de 50/50, esto no quiere decir que no estén en equilibrio ya que dicho estado es el resultado de un constante dinamismo en el que interactúan diferentes factores que producen el crecimiento o decrecimiento de Yin o de Yang según sea el caso; sin embargo se pueden dar momentos de desequilibrio, lo cual ocurre cuando hay exceso o deficiencia de Yin o Yang.

Es así que todas las partes del cuerpo tienen una predominancia Yin o Yang lo que a nivel clínico resulta de gran importancia. La parte Yin en el cuerpo es la inferior, interior, superficial medial – anterior, delante, estructura; la parte Yang es superior, exterior, superficie lateral – posterior, detrás, función.

De un modo más específico los caracteres Yin es delante (pecho, abdomen), cuerpo (en relación a la cabeza que es yang –por estar más alta-), interior (órganos), debajo de la cintura, superficie anterior medial de los miembros, órganos Yin, estructura de órganos, sangre, líquidos corporales y Qi nutritivo. Los Yang son detrás, cabeza, exterior (piel y músculos –con su acción de protección de los factores exógenos-) encima de la cintura, superficie posterior lateral de miembros, órganos Yang, función de órganos, Qi, y Qi defensivo.

En la primera parte de la lista (detrás – delante), la parte posterior es el lugar donde fluyen todos los canales Yang, ellos transportan la energía encargada de la

protección de todos los patógenos externos. Así como el Yang está en el exterior y protege, el Ying esta en el interior y nutre.

En cuanto se refiere a cabeza y cuerpo, tenemos que la primera es el lugar donde empiezan o terminan todos los canales Yang, los puntos en esta área tienden a elevar la energía Yang; por ser la parte más alta recibe el calor y el fuego fisiológico o patológico del cuerpo, puede ser afectada por energías Yang como el calor y el viento. Frío y humedad son factores que pueden afectar el cuerpo (pecho y abdomen) que corresponden a la parte Yin.

Como se puede ver estas dos partes son un complemento. Los órganos Yang transforman, digieren y excretan los productos impuros de los alimentos y de los fluidos. Los Yin almacenan las esencias puras que resultan de los procesos de transformación es decir; los Yang constantemente se están llenando y vaciando, transformando, separando y excretando los alimentos para producir el Qi. Están en contacto con el exterior ya que tanto el estómago, el intestino y la vejiga se comunican exteriormente por la boca, ano o uretra. Los Yin almacenan sustancias vitales como el Qi, la sangre, los líquidos orgánicos y la esencia.

Existen otras cualidades básicas (tabla 12) que ayudan a identificar e interpretar en términos de Yin o de Yang la base de la enfermedad:

Yang	Yin
Fuego	Agua
Calor	Frío
Agitación	Calma
Seco	Húmedo
Duro	Blando
Excitación	Inhibición
Rapidez	Lentitud
No sustancial	Sustancial
Transformación, cambio	Conservación

Tabla 12. Cualidades de yang y de yin.

El fuego es muy importante para todos los procesos fisiológicos, es la llama que mantiene la vida y posibilita los procesos metabólicos. Ayuda al corazón en su función de contener la mente, además proporciona el calor necesario al bazo para transformar y transportar los nutrientes; también provee del calor necesario al útero para mantener la sangre en circulación. El nombre que recibe este fuego es Ming Men que quiere decir fuego de la puerta de la vida y proviene de los riñones.

El agua que también proviene de los riñones va a tener la función de humedecer y enfriar la acción del fuego. El equilibrio entre el fuego y el agua es indispensable para los procesos fisiológicos.

Por otra parte se dice que una persona con exceso de Yang tenderá a sentir calor mientras que una con exceso de Yin sentirá frío. Asimismo el insomnio, el no poder estar quieto, garganta seca, heces secas, son indicadores de exceso de Yang, y como contraparte, ojos llorosos, mucosidad, granos en la piel y heces blandas sean exceso de Yin.

Bultos o hinchazones duras, funciones en estado de hiperactividad, personas que se mueven o hablan rápidamente son características de un exceso de Yang. Cuando el Yang es adecuado todo continúa moviéndose y el Qi, ese estado sutil y no sustancial, fluirá con normalidad para defender de los agentes externos al cuerpo. Por último la característica de transformación y de cambio refiere a la cualidad de los órganos Yang de estar continuamente llenándose y vaciándose, transformando, transportando y excretando.

Como una forma de resumir, se tiene que dentro de todo Yang o Ying existe la semilla de su contraparte o complemento, cuando uno de estos se incrementa o decreta, hay un cambio contrario en el otro, las características de calor, actividad, pero además también de enfermedades repentinas con rápida evolución, corresponden a características Yang. En cuanto a las enfermedades lentas con poca evolución, humedad, voz baja, pasividad, etc. Corresponden al Yin. Asimismo existen órganos Yang y otros Yin, entre los dos mantienen un estado de equilibrio dinámico ya que los Yin dependen de los Yang para producir el Qi y la sangre a partir de la transformación

de los alimentos y los Yang dependen de los Yin para su nutrición que se daría de la sangre y esencia almacenada.

6.3. Teoría de los 5 elementos.

Maciocia (2004), señala que esta teoría constituye la base de la teoría médica china, sin embargo dice que el término ha sido mal interpretado ya que se escribe Wo Xing, en donde la primera parte, hace referencia a 5 y la segunda, refiere a movimiento, proceso, ir e incluso conducta o comportamiento.

Pero también comenta que en Grecia los elementos no se consideraban estáticos sino que estaban en constante cambio, además de que diferentes filósofos griegos les dieron diferentes nombres.

Con todo esto para Maciocia (2004) los 5 elementos no son constituyentes básicos de la naturaleza, sino 5 procesos fundamentales, cualidades, fases de un ciclo o capacidades de cambio.

Conghuo (2003), indica que la teoría sostiene que la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua son los elementos básicos y que entre ellos existe una relación de intergeneración, o lo que Maciocia llama generación; Conghuo dice que esta característica promueve el crecimiento en donde la madera genera el fuego, el fuego genera el metal el cual genera el agua y el agua posibilitará a la madera; de este modo cada elemento ocupa el papel de hijo y madre debido a que cada uno así como es generado (hijo) por su antecesor (madre) también generará al siguiente situándolo en su papel de madre.

Es importante recordar que la palabra elementos como dice Maciocia (2004) no hace referencia precisamente al agua, fuego, metal y demás sino a un proceso, cualidad, fases, como también lo menciona Vilchis (2003), o incluso comportamiento según Maciocia.

Continuando con las diferentes relaciones entre los 5 elementos Conghuo (2003) informa que también hay una interdominancia que implica control mutuo e inhibición

mutua –Maciocia (2004) lo refiere como control y explotación- en donde quedaría de la siguiente forma: la madera va a dominar a la tierra, esta, va a dominar al agua que es riñón y vejiga, después el agua al fuego y este al metal que dominaría a la madera. Pero este dominio e inhibición es mutuo y en cierto sentido es necesario mientras no sea en exceso, como se verá más adelante.

Conghuo (2003) manifiesta que tanto la generación como el control son importantes, que una generación o crecimiento sin control también puede causar problemas y que si no se promueve el crecimiento pues no hay desarrollo, esto nos deja ver que tiene que existir un crecimiento pero controlado, es decir, así como la madera genera el fuego también controla la tierra; así como el fuego genera la tierra, también controla el agua etc.

Pero cuando hay exceso o deficiencia en uno de los 5 elementos, aparece un movimiento de interdominancia anormal, el cual también se conoce como exceso en dominancia y este, sigue la misma dirección de la interdominancia; pero es un fenómeno que por lo regular viene acompañado de una contradominancia, lo que refiere a un atropello, no es algo que traiga un beneficio, su movimiento va en sentido contrario el cual encontramos en la línea más delgada que se dibuja en la figura 6.

A continuación se presenta la figura en la que se explican estos movimientos, se observa una relación de los elementos con los órganos y emociones entre otras cosas; todo esto ha sido una síntesis recopilada de Maciocia (2004), Yves (2004) y Conghuo (2003).

Relación de intergeneración.

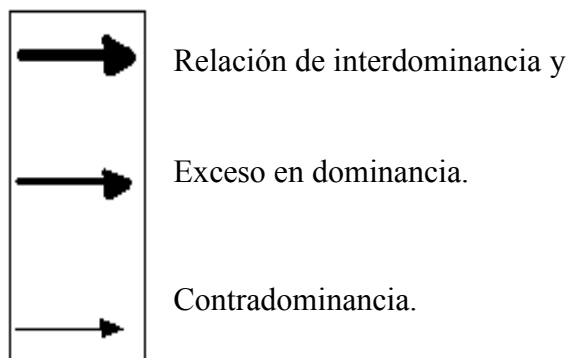




Figura 6. Relación de intergeneración, interdominancia y contradominancia de los 5 elementos.

Maciocia (2004) plantea que aunque el diagrama de los 5 elementos en su forma de generación, intergeneración y contrageneración es uno de los más conocidos por la medicina tradicional china; hay uno que también tiene gran importancia a nivel filosófico y clínico, el cual normalmente no es encontrado en muchos libros; éste lleva por nombre “ciclo cosmológico de los órganos internos” (figura 7). En él se plantea al riñón como el órgano base, el lugar base donde reside el yin y el yang de todos los órganos, es de destacar que almacena la esencia y el fuego de la puerta de la vida, también conocidos por yin y yang original, los cuales vienen de los padres.

Debido a esto, una insuficiencia de Yin de riñón, suele provocar una disminución de hígado y de corazón; una disminución de Yang de riñón suele conducir a un decremento de Yang de bazo y una reducción de Qi de pulmón.

Por otro lado, se puede ver que en la figura de los 5 elementos el riñón y el corazón están relacionados directamente por una línea vertical, no obstante que a corazón le antecede hígado, la relación del agua y del fuego es, según Maciocia (2004) uno de los principales equilibrios entre el Yin y el Yang, teniendo entre ellos más que

una relación de control, una interacción de nutrición y mutua ayuda en donde riñón se encarga de llevar el agua hacia arriba para nutrir el corazón y éste manda el fuego hacia riñón. Ya que la esencia es la base de la mente, si riñón tiene un Yin insuficiente, entonces la mente sufrirá.

Con la figura de abajo podemos observar que la energía del riñón sube a la tierra la cual representa el estómago y el bazo; esta instancia se dedica a nutrir y encausar la energía a todos los órganos, pero además también la dirige hacia corazón.

Una tonificación de estómago es una tonificación de todos los órganos. Las otras dos esferas representan, hígado y pulmón relacionados con primavera y otoño; corazón y riñón, tienen que ver con verano e invierno. Precisamente se ha colocado en la parte de en medio a la tierra porque aún cuando no le toca directamente alguna estación, esta o mejor dicho, estos órganos, tienen periodos de influencia en los demás cuando es el inicio y el final de cada una de las 4 estaciones; es decir, al final de cada estación la energía vuelve a la tierra fungiendo esta un papel de reabastecimiento para cada órgano; si se quiere que una persona tenga un buen estado de salud, se podría tonificar a la tierra al final de cada estación.

De este modo tenemos que en el eje vertical, agua, tierra y fuego son la esencia, el Qi y la mente. En todos los casos de insuficiencia crónica de Qi de corazón o de sangre de corazón y principalmente cuando el ritmo cardiaco es irregular, es fundamental tonificar el estómago y el bazo ya que este último ayuda en la generación de la sangre. Si se pierde de vista este punto, se corre el riesgo de tonificar o dispersar la energía de órganos que en lugar de usarlos como estabilizadores, se les emplearía como causantes de una mayor degeneración de los padecimientos.

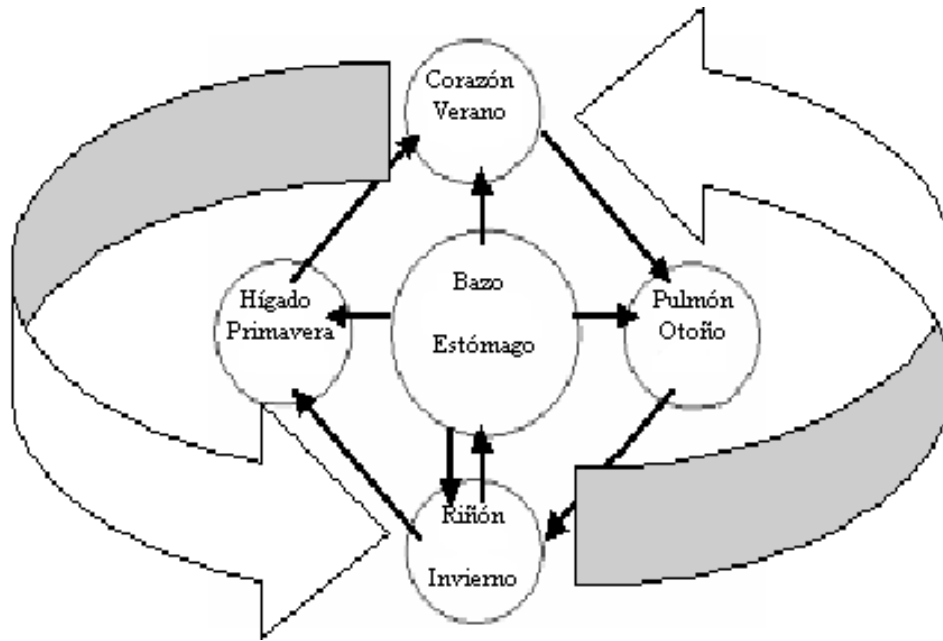


Figura 7. Ciclo cosmológico de los órganos internos.

Vilchis (2003) informa que cada elemento tiene relación (como en parte ya se ha venido diciendo) con alguna emoción, color, órgano, sabor, tejidos e incluso alguna condición climática, así tenemos:

Madera está en relación con cólera, agresividad lo que ocasiona migrañas y alteraciones digestivas, le da relación con los nervios, el color verde; Yves (2004), también lo vincula con el hígado y Conghuo (2003) comenta que si en la persona se advierte un color verde en la cara, seguido de una preferencia por los alimentos agrios; se podría pensar que se trata de desórdenes del hígado.

Fuego es el elemento que según Vilchis (2003), está relacionado con la risa, el gozo, el verano, el color rojo, el calor y la sangre. En un cuadro Conghuo (2003) lo tiene en relación con el corazón, intestino delgado y sabor amargo; comenta que una persona con un color rojo en la cara y que diga que tiene una boca amarga se podría pensar que tiene problemas en corazón, pero también dice que si tiene desórdenes de corazón y su aspecto es oscuro, implica que el agua o sea, riñón; está dominando al fuego o sea, corazón.

Tierra es el elemento que Conghuo (2003) relaciona con bazo y estómago, con boca, ansiedad, color amarillo y sabor dulce y comenta que, cuando el problema de bazo se acompaña con un color verde, indica que hígado es el que está dominando a tierra.

Metal Yves (2004) lo vincula con tristeza, depresión y pulmón además de un sabor picante – referente al picante, si recordamos algunas de las características que causa este sabor a nivel emocional y que se tomaron en cuenta en el capítulo 4 “Alimentos empleados en el sistema nervioso”, la parte donde se hizo referencia al ají, se comentó que el cuerpo segrega endorfinas que estimulan el estado de ánimo-. Informa Conghuo (2003) que también tiene relación con intestino grueso, nariz, piel y pelo además de que el otoño sería su estación.

Agua, está relacionada según Yves (2004) con el riñón, miedo e invierno y Conghuo (2003) también lo tiene con vejiga, frío y sabor salado.

De esta manera nos damos cuenta que hay relaciones entre los elementos -de generación, de control y de oposición según Maciocia (2004)-. Pero además cada elemento tiene relación con diferentes partes del cuerpo, emociones, sabores, colores, climas y horarios circadianos, como lo veremos más adelante.

6.4. Órganos Zang – Fu.

Oleson (2005) informa que cada uno de los elementos está relacionado con dos tipos de órganos, en donde los Zang, son más yin, y los Fu, más yang. Al respecto Conghuo (2003) comenta que 6 son los órganos Zang y estos son corazón, hígado, bazo, pulmón, riñón y el pericardio; se encargan de formar y almacenar las sustancias nutritivas fundamentales en donde se incluye el Qi, que es la energía vital, el xue que es la sangre y los líquidos corporales. Por otro lado, estarían los 5 órganos Fu, que son intestino delgado, vesícula biliar, estómago, intestino grueso, vejiga y sanjiao que en realidad no es un órgano sino una generalización de las diferentes funciones de los órganos Zang – Fu.

Cada órgano Zang se conecta con uno Fu mediante los canales y colaterales, de este modo tenemos que el corazón esta conectado a la lengua, la cual, se podría

considerar una extensión del mismo; al corazón se le da la propiedad de controlar la sangre, los vasos sanguíneos y guardar la mente.

Cuando hay suficiente sangre con una circulación normal, todos los órganos van a estar funcionando y nutriéndose en forma adecuada. Cuando se refiere a atesorar la mente se hace referencia a la actividad del pensamiento, el corazón controla los vasos sanguíneos y estos son residencia de la mente.

Sin embargo también el hígado juega un papel importante en el manejo de la sangre ya que cuando una persona está inactiva, una cantidad sanguínea está en el hígado, pero ya que entra en actividad, este órgano expulsa sangre para que la persona pueda mantenerse en movimiento.

El hígado está conectado con la vesícula biliar, la bilis es producida por el hígado y guardada en la vesícula, está relacionado con las emociones de ira y depresión las cuales son debilitadoras del órgano. Cabe mencionar que una debilidad de éste promueve la aparición de dichas emociones. También tiene el control de tendones y ligamentos, lo cual nos permite movernos libremente.

Estructuralmente el canal del hígado se conecta con los ojos y fisiológicamente los nutrientes de los ojos se relacionan con las funciones del hígado.

El bazo está conectado con estómago y se encarga de controlar el transporte y la asimilación de nutrientes, así como de controlar la sangre y los músculos. Por medio de la transformación tiene relación con la digestión y, con ayuda del corazón y pulmones, manda los nutrientes a todo el cuerpo. El bazo eleva el Qi y su buen funcionamiento se encuentra reflejado en una buena nutrición, apetito y labios húmedos y sonrojados.

El pulmón tiene como actividad inhalar el Qi nuevo y desechar el viejo. Ya que el aire es esencial para todo el organismo, el pulmón controla el Qi de todo el cuerpo. Se comunica con intestino grueso, regula la circulación y expulsión de líquidos, en donde con su acción dispersora una cantidad sale en forma de sudor y con su acción de descenso, baja a riñones para salir en orina. Un olfato sensible refleja buenos pulmones.

El riñón se conecta con la vejiga y almacena la esencia vital además de controlar la reproducción y conservación de la especie, genera la médula, llena el cerebro, controla los huesos, controla la sangre y recibe el Qi y almacena el yin que está dividido en congénito y adquirido, el primero se obtiene de los padres y el segundo de las propiedades de los alimentos.

La menstruación y la emisión de fluido seminal marca el aumento del Qi de riñón. El hecho de que el cerebro sea abastecido, los huesos fuertes y la sangre suficiente; depende del Yin de riñón.

Los líquidos que el pulmón manda al riñón, son separados en limpios o sucios, el yang del riñón o fuego de la puerta de la vida, conserva los limpios y desecha los sucios con ayuda de la vejiga; además también el riñón recibe y controla el Qi inhalado por el pulmón.

El pericardio es una membrana que protege al corazón pero que también es parte de éste por lo que sus funciones son las mismas y se comunica con sanjiao.

En los órganos Fu tenemos encabezando la lista al intestino delgado que está unido por la parte superior al estómago y por la inferior al intestino grueso, su canal se conecta al corazón. El alimento digerido por el estómago el intestino delgado lo sigue digiriendo y absorbiendo, para eso lo almacena temporalmente para después transportar los restos al intestino grueso.

La vesícula, que está conectada al hígado, envía constantemente bilis a los intestinos con el fin de ayudar en la digestión, de esta manera la vesícula hace en hígado la función de drenaje y dispersión.

El estómago por su extremo superior conecta con el esófago e inferiormente con el intestino delgado; su canal es con bazo. Al igual que el intestino, recibe los alimentos predigeridos y los almacena un rato. El estómago con ayuda del bazo es el órgano más importante en los procesos digestivos.

El intestino grueso, por arriba, conecta con intestino delgado y por abajo con ano y su canal comunica con pulmón, recibe los desechos de intestino delgado y absorbe los jugos para transformarlos en materia fecal.

La vejiga se comunica con el riñón y acumula la orina para sacarla una vez que hay cierto volumen.

Sanjiao se comunica con el pericardio, no es un órgano sino una generalización de la función de los diferentes órganos Zang – Fu que se encuentran en la región del tórax, epigástrica y de abdomen inferior.

En la primera, la generalización es el transporte de la energía Qi y de la sangre xue para nutrir el cuerpo por medio de corazón y pulmón.

En la segunda, refiere a las funciones digestivas en donde está la absorción de nutrientes del bazo y del estómago.

Por último la tercera de las generalizaciones se refiere a la función de la regulación del metabolismo del agua y del almacenamiento y expulsión de orina por parte del riñón y vejiga.

6.5. 8 meridianos particulares, 12 funciones principales.

Tratando de hacer un preámbulo de lo que a continuación viene y a manera de establecer, enlazar y/o relacionar de una manera clara la información anterior con la que sigue; tenemos que en el libro “acupuntura y psicología hacia una nueva aproximación de la psicósomática” del doctor Yves (2004), se establece que en el cuerpo existen diferentes meridianos energéticos que, a modo de ejemplo, se pueden comparar con los meridianos de nuestro planeta tierra. Los meridianos tienen relación con diferentes órganos del cuerpo en donde, el bienestar del órgano depende del bienestar del meridiano y viceversa. Cada meridiano junto con su órgano, producen una energía particular que llega a la estructura corazón, la cual está en relación directa con todos los meridianos y se va a encargar de transformar esa energía en una que es de naturaleza psíquica, la cual, al llegar al cerebro, permite que uno pueda hacer y tomar las medidas

necesarias para responder a las condiciones externas e internas que interactúan constantemente.

De esta manera, tenemos (tabla 13), que existen 8 meridianos particulares de los cuales 3 sólo se presentan una sola vez y son centrales o circulares, 12 meridianos principales que tienen conexión con las 12 funciones esenciales de la filosofía china:

8 Meridianos Particulares		12 Funciones Esenciales
Du Mai	Se presentan una sola vez	Vesícula biliar
Ren Mai	Se presentan una sola vez	Hígado
Day Mai	Se presentan una sola vez	Pulmón
Yang Qiao Mai	Se presentan dos veces	Intestino grueso
Yin Qiao Mai	Se presentan dos veces	Estómago
Yang Wei Mai	Se presentan dos veces	Bazo – páncreas
Yin Wei Mai	Se presentan dos veces	Corazón
Chong Mai	Se presentan dos veces	Intestino delgado
		Vejiga
		Riñón
		Maestro de corazón
		Triple recalentador

Tabla 13. Los 8 meridianos particulares y las 12 funciones esenciales.

Haciendo un paréntesis, al Maestro de corazón, anteriormente se le mencionó como pericardio y al Triple recalentador como Sanjiao.

Continuando con la información, para cada una de las funciones esenciales existe un meridiano con determinados puntos específicos que interactúan con dichas funciones, cada función se relaciona con 4 meridianos secundarios (que nos da un total de 120 meridianos considerando el lado izquierdo y derecho del cuerpo):

Tendino – muscular

Transversal

Longitudinal

Distinto

Paralelo a lo anterior se encuentran 333 puntos particulares (puntos curiosos) y otros que se llaman puntos nuevos. Aproximadamente se cuenta con 133 meridianos en el cuerpo y un total de 1444 puntos de acupuntura.

6.6. Algunas condiciones o aspectos que afectan los meridianos.

Para la acupuntura, el estado en que se encuentren los meridianos energéticos y los órganos del cuerpo tienen repercusión en el estado psicológico. Otra de las consideraciones o aspectos que presta atención en cuanto a nivel de afectación en los meridianos y por consiguiente, en la persona, es el entorno o medio en que se relaciona ésta.

Existen condiciones climáticas, ritmos circadianos, cuestiones psicológicas, cósmicas y hereditarias que influyen en la persona, lo cual nos marca una multidimensionalidad de situaciones en que se desenvuelve la persona.

En cuanto a las climáticas tenemos que existen 5 agrupaciones (frío, calor, humedad, sequía y viento), las cuales se relacionan con un órgano determinado. Frío se relaciona con riñón y vejiga, calor con corazón; humedad, sequía y viento con hígado y vesícula biliar.

El ritmo circadiano plantea que, así como en occidente el día se divide en 24 horas, en oriente y en específico en esta medicina china se divide en 12, es decir... 2 horas occidentales es igual a una oriental; así tenemos que cada una de estas horas corresponde a una función esencial y por consiguiente a uno de los 12 meridianos principales.

Lo que plantea esta concepción es que en todo momento todas nuestras funciones y meridianos energéticos están trabajando pero hay tiempos u horarios en que alguno de ellos está desempeñando su actividad mayor (tabla 14).

Horario	Órgano	Algunas observaciones
De 1 a 3	Hígado	
De 3 a 5	Pulmón	Lo que explica los ataques de asma nocturna.
De 5 a 7	Intestino grueso	Se defeca con mayor facilidad.
De 7 a 9	Estómago	Hay nutriólogos que recomiendan mayor alimento.
De 9 a 11	Bazo Páncreas	Lo cual contribuye a la digestión.
De 11 a 13	Corazón	
De 13 a 15	Intestino delgado	
De 15 a 17	Vejiga	
De 17 a 19	Riñón – Suprarrenal – Gónada	
De 19 a 21	Maestro corazón	
De 21 a 23	Triple recalentador	
De 23 a 1	Vesícula biliar	Algunos enfermos hepáticos padecen de insomnio o prefieren dormir más tarde.

Tabla 14. Horarios circadianos.

A continuación (tabla 15), se muestra la relación de las horas chinas con los meridianos y el tipo de animal que le corresponde de acuerdo a la astrología china.

Horario	Meridiano	Animal
De 1 a 3	Hígado	Búfalo
De 3 a 5	Pulmón	Tigre
De 5 a 7	Intestino grueso	Gato
De 7 a 9	Estómago	Dragón
De 9 a 11	Bazo Páncreas	Serpiente

De 11 a 13	Corazón	Caballo
De 13 a 15	Intestino delgado	Cabra
De 15 a 17	Vejiga	Mono
De 17 a 19	Riñón – Suprarrenal – Gónada	Gallo
De 19 a 21	Maestro corazón	Perro
De 21 a 23	Triple recalentador	Cerdo
De 23 a 1	Vesícula biliar	Rata

Tabla 15. Relación de las horas chinas con los meridianos y el tipo de animal según la astrología china.

Los 12 signos corresponden a un ciclo de 12 años. En las enfermedades graves o crónicas, se utilizan las horas de plenitud con el fin de regularizar y aprovechar la actividad del órgano. Cuando se quiere dispersar la energía se emplea la acupuntura en la hora en que le corresponde a cada meridiano, si por el contrario lo que se quiere es activar el meridiano o la función, se coloca una hora china más tarde.

El ritmo lunar se refiere a que así como la marea se altera con la luna, también en nuestro cuerpo los vasos sanguíneos son irrigados con un mayor flujo de sangre y los meridianos energéticos están más activados, por lo cual no se debe dispersar la energía en luna nueva ni tonificar en luna llena y no se pincha en el crecimiento de la luna.

Según Yves (2004), las hemorragias post operatorias son más numerosas en los periodos de la luna llena.

Otra de las influencias que hay en la persona tiene que ver con las estaciones, que tienen su relación con la energía de los meridianos y con los órganos (tabla 16).

Estación del año	Órganos
Primavera	Hígado
Verano	Corazón
Después del 15 de agosto	Bazo – Páncreas
Otoño	Pulmón
Invierno	Riñón

Tabla 16. Estación del año y órgano en relación.

En este caso una persona especializada en la acupuntura, si detecta que el pulso del hígado esta más disminuido que los demás y se está en primavera, se puede encontrar que existe una insuficiencia.

Las influencias cósmicas refieren a que existen por lo menos, según Yves (2004) 108 estrellas, planetas o constelaciones que pueden influir en el organismo. Actualmente la astrología no ha establecido científicamente una influencia física palpable para la mayor parte de estos cuerpos celestes, sin embargo considera que es algo que se debe tomar en cuenta debido al gran avance que tuvo esa civilización en su desarrollo astronómico.

Con lo anterior podemos ver que los meridianos siguen cuatro movimientos: se llenan y se vacían con los periodos de la luna, tienen un avance progresivo con la respiración; conforme a las horas chinas, cada meridiano se encuentra con una mayor influencia y por último, conforme a la estación del año hay meridianos con un predominio mayor.

Existen otros dos aspectos que también tienen una gran influencia en los meridianos y esto tiene que ver con el psiquismo y la alimentación. En cuanto al primero se tiene que el individuo está menos propenso a padecer enfermedades o incluso se encuentra completamente libre de ellas si el psiquismo está en paz.

En cuanto al aspecto emocional los chinos han hecho una clasificación de emociones como son:

“La cólera que afecta los meridianos del hígado y de la vesícula
La alegría que tiene relación con el corazón
La reflexión que se relaciona con bazo
La tristeza con el pulmón y
El miedo con riñón”.

En este sentido, cada órgano elabora una energía particular, una energía esencial, pura y preciosa, nombrada “Jing”, que circula por los meridianos. El “Jing” es conducido al corazón -al hacer referencia al corazón no quiere decir el corazón órgano

sino una estructura inmaterial de un centro organizador, que está en total conexión con los meridianos- en este lugar se va a elaborar una esencia de naturaleza psíquica que se puede nombrar con el términos “SHEN”, refiriéndose en general a las esencias de los órganos, pero en donde cada órgano tiene su particular nombre de su esencia psíquica, como se muestra en la tabla 17. El SHEN de los órganos desarrollado en la estructura corazón sube al cerebro permitiendo responder a los acontecimientos internos y externos de la vida de la persona. El Shen en minúsculas hace referencia a la energía psíquica del corazón.

Órgano	Nombre de las esencia psíquicas de cada órgano (SHEN)
Hígado	Hun
Riñón	Zhi
Bazo – Páncreas	Yi
Pulmón	Po
Corazón	Shen

Tabla 17. SHEN de cada órgano.

En esta teoría el SHEN con mayúsculas es para designar la elaboración propia del Jing del corazón órgano. También se le puede nombrar como alma vegetativa en donde, alma, se emplea para designar un principio abstracto del psiquismo y, vegetativa, es usado para indicar que posee una relación con la fisiología que le dio nacimiento.

Así tenemos que estos conceptos se vuelven trascendentales, ya que no se puede entender la emoción, el psiquismo, etc., sin entender el órgano que dió una determinada energía, que se transformó en una esencia psíquica en particular. Tampoco se pueden entender los padecimientos orgánicos sin entender el psiquismo de la persona. En este sentido, órgano y emoción son una unidad.

Así por ejemplo, cuando se tiene un exceso de Hun, nombre que recibe la esencia del hígado, se tiene un exceso de actividad en el hígado lo que conduce a un comportamiento colérico. Por el contrario si hay una falta de hun, hay poca actividad y se tiende a un comportamiento tímido, ansioso y con falta de confianza en sí mismo.

Es importante resaltar que así como el órgano afecta el psiquismo, también una persona que es excesivamente colérica afectará la actividad de su órgano.

La pena afecta la energía del corazón; la cólera además de lesionar el hígado, invierte el sentido de la energía; la alegría relaja el funcionamiento de la circulación energética y amplía los sentimientos; por el contrario, la tristeza oprime al corazón y lesiona al pulmón; el miedo vacía la energía esencial de todo el cuerpo.

6.7. Seis temperamentos.

Por otro lado, tenemos la clasificación y descripción de seis temperamentos de la acupuntura, los cuales plantean una serie de ventajas y desventajas (las cuales se refieren a características emocionales, comportamentales y fisiológicas) que tendría o sería propensa la persona a padecer, por lo cual, valdría la pena poner atención para realizar las medidas necesarias a modo de contrarrestar esa tendencia. Berger en colaboración con su maestro Le Senne (citados en Yves, 2004), desarrollaron ciertas características que Yves retoma y contempla dentro de los seis temperamentos. Estas características de la persona van en función de tres factores: la emotividad, la actividad y la resonancia o secundariedad que a continuación se explican.

La emotividad, mide la facilidad con la que el sujeto se emociona. Mide la excitabilidad del sujeto, su reactividad, su excitabilidad nerviosa al estímulo y más particularmente a los de naturaleza afectiva. En este sentido se dice que es emotivo aquel sujeto cuya conmoción interna es superior a la excitación. Es un sujeto que no deja de sentir, de desear, de entusiasmarse, de sorprenderse, de indignarse, de temer, de alegrarse, de esperar o desesperar.

Al contrario, el sujeto no emotivo o poco emotivo, no se trastornará, ni se exaltará más que en circunstancias excepcionales. Su humor es bastante igual hasta la indiferencia, tiene como se dice, su sangre fría y la cabeza sobre sus hombros.

La actividad no sólo refiere al comportamiento de quien actúa mucho, refiere también a la disposición para actuar fácilmente. No deja para mañana lo que puede

hacer hoy mismo, además de que las dificultades y los obstáculos le estimulan. Es alguien que se inhibe y se siente mal si no hace nada.

Con respecto a la **resonancia, repercusión o secundariedad**, dice que se puede tratar de un primario que responde de forma directa o inmediata, o de un secundario en el que la respuesta es diferida o indirecta. La vida de un primario está bajo la dependencia de acontecimientos presentes es decir, en el primario es la excitación presente la que estimula a la memoria y le pide información útil para actuar de forma adaptada. En el secundario, el pasado no sólo sirve para apoyar el presente, sino que lo predetermina, lo orienta y lo dibuja de antemano.

La resonancia lo que hace es analizar la duración entre la excitación, el estímulo y la respuesta, la cual puede ser inmediata, calcada del arco reflejo medular que protege al individuo contra el dolor, la quemadura o el pinchazo mediante el reflejo de retirada.

También está la resonancia para el secundario, en donde la respuesta, ya sea afectiva, intelectual o gestual, puede ser diferida. Es la acción en la que el influjo nervioso pasa por todas las áreas asociativas, como si el cerebro le imprimiera una acción inhibidora.

Así pues, se tiene que el primario es de comportamiento espontáneo, natural, de impulso o incluso caprichoso, de confianza y credulidad, de ausencia de rencor, vivirá al día. El secundario es de comportamiento controlado y calculado, desconfiado y con actitud de reserva, es rencoroso y sus acciones, emociones y fines tienen en cuenta el pasado y se preocupa por el porvenir.

De este modo los ocho caracteres quedarían de la siguiente manera:

1. “E. A. P.: Emotivo, activo, primario = carácter colérico.
2. E. nA. S.: Emotivo, no activo, primario = carácter nervioso.
3. E. A. S.: Emotivo, activo, secundario = carácter pasional.
4. E. nA. S.: Emotivo, no activo, secundario = carácter sentimental.
5. nE. A. P.: No emotivo, activo, primario = carácter sanguíneo.
6. nE. nA. P.: No emotivo, no activo, primario = carácter amorfo.

7. nE. A. S.: No emotivo, activo, secundario = carácter flemático.
8. nE. nA. S.: No emotivo, secundario, no activo = carácter apático”.

Una vez explicado lo anterior, tenemos que el primer temperamento recibe el nombre de Shao Yang, el cual está constituido por los meridianos de la vesícula biliar y el triple recalentador, es decir, estos son los meridianos que tienen una mayor influencia en la persona y, por consiguiente, se establece una relación con la vesícula biliar y tres metabolismos que tienen que ver con el triple recalentador, los cuales se encuentran en tres niveles del cuerpo: bajo el ombligo, en el vientre y en el pecho y que corresponden con la eliminación urinaria, la asimilación digestiva y respiratoria. Quienes son de este temperamento son de constitución madera, lo cual hace referencia a una debilidad en el hígado y vesícula biliar, esta debilidad no necesariamente se refiere a un mal funcionamiento de los órganos sino mas bien se refiere a nivel meridiano y psicológico pero que por supuesto, puede encarnarse en el órgano.

El Shao Yang es activo emotivo y primario es decir, tiene facilidad y disposición para actuar; no deja de sentir, desear, de sorprenderse, de alegrarse, esperar o desesperar y entusiasmarse; en cuanto a lo primario se refiere a que responde de forma directa o inmediata. Su humor es optimista, combativo y ansioso; emprende muchos proyectos al mismo tiempo y es raro que los acabe.

Entra fácilmente en relación con los demás pero a veces su impetuosidad puede llevarlo a cometer faltas de tacto y caer en el mal gusto. El gusto por la acción y por la lucha son sus dos motores además de que su ansiedad le orilla u obliga a actuar. Es fácil que se entregue al trabajo, el cual usa como un salvavidas y como una continua fuente de placer.

El segundo temperamento, Jue Yin, está constituido por el meridiano del hígado y del maestro de corazón que corresponde al paquete nervioso que envuelve al corazón; es de constitución madera o madera y fuego; la característica fuego marca una debilidad natural del corazón, del intestino delgado o del maestro corazón y triple recalentador. Al temperamento Jue Yin se le considera vulnerable en la función ortosimpática del maestro de corazón. Su temperamento es móvil, variable e huidizo.

En la infancia goza generalmente de buena salud, es emotivo no activo y primario, lo cual hace referencia a que la persona se emociona con facilidad por lo cual la emoción interna es superior a la excitación y a pesar de que responde de forma directa e inmediata, le resulta difícil actuar, hace las cosas por necesidad, deber o automáticamente y de ser posible las cosas las deja para después.

Por lo regular experimenta una angustia interior y sufre de una falta de confianza en sí mismo lo cual le genera un miedo que le dificulta pasar a la acción, sin embargo tiene una naturaleza optimista que le permite sobreponerse. Su frivolidad y fuga lo orillan a estimulantes artificiales como múltiples relaciones sexuales, el consumo de café o alcohol.

Su emotividad, su respuesta primaria y su nula o deficiente facilidad para actuar suelen ser factores por los que decide crearse un mundo interno en donde puede sentir cierta seguridad y libertad de actuar; por lo tanto puede adoptar una máscara con la que se presenta ante los demás de forma tímida, ansiosa o inhibida o bien de forma falsamente relajada, algo exhibicionista, según convenga a su situación.

Suele ser una persona que se cuida y se preocupa en exceso de padecimientos que en realidad no son de gravedad, lo cual le da una tendencia a la hipocondría.

El tercer temperamento, Tai Yang, está constituido por el intestino delgado y por la vejiga y a menudo es de constitución agua o fuego, pero el fuego raramente está sin el agua en ese temperamento por lo que, aún cuando el individuo se encuentre inflamado por su pasión, guarda una actitud fría, distante y de autoridad. La vejiga no sólo se refiere a la función de almacenamiento de la orina, si se sigue el trayecto del meridiano a lo largo de la columna vertebral, se ve su relación con el encéfalo.

El temperamento Tai Yang vejiga, por su superposición al eje cerebrospinal, y su relación con el riñón suprarrenal, se encuentra implicado en su relación de las catecolaminas y de las aminos cerebrales que son moléculas que participan en el funcionamiento del sistema nervioso.

En cuanto a la constitución fuego, aporta la vulnerabilidad del intestino delgado y de su meridiano que por estar vinculado con el corazón, explica la hiperemotividad y la hipersensibilidad del temperamento.

Corresponde al carácter pasional de Berger, emotivo, activo y secundario. Tai Yang significa el Yang más grande y es el carácter que posee mayores disposiciones, es un dominador con naturaleza para el mando. Pero su actividad está subordinada a una única ambición, hacia un fin elevado.

El Tai Yang es como el caballo salvaje que se ha domado a sí mismo sin permitir que lo dirijan y tomando el camino hacia la lejana ambición que se ha planteado. En este sentido su condición puede ser dramática, ya que se trata de un emotivo que sufre por lo que abandona y paga con felicidad el éxito de su empresa.

La debilidad de éste temperamento es que no le gusta reconocer sus errores, los niega sintiendo que se los dicen de mala fe o no se da cuenta de ellos por falta de lucidez. Entre sus cualidades destaca la generosidad, la devoción, el sacrificio, el espíritu servicial y honorable, además de la integridad incorruptible. Se toma en serio la patria, la familia, la religión pero su valor que domina es su obra a cumplir.

El cuarto temperamento, Shao Yinn, lo constituye el riñón y el corazón; con respecto al primero tenemos que se encarga de la orina y la afectación de éste viene siendo una sobreproducción o deficiencia de Zhi, energía del riñón. En lo que refiere al corazón tenemos que es el lugar de las emociones y tiene importancia en el tratamiento de enfermedades mentales.

Los de este temperamento son de constitución agua, son vulnerables en la función riñón – suprarrenal – gónada. Su constitución también puede ser agua y fuego lo que los hace vulnerables en la función corazón y circulación ya que este lugar también regula el flujo sanguíneo.

Suele ser introvertido y tímido, le es difícil mantener la mirada. Cuando su riñón no está eliminando la orina adecuadamente puede presentar inflamación en los párpados

inferiores por la mañana, en general es una característica que puede presentar cualquier persona enferma de los riñones.

Si estas personas se animan a dar su confianza a alguien, lo hacen de manera total pero a la mínima señal que perciban en donde les puedan traicionar, se retiran de inmediato. Suelen tener un ideal de amor. Son personas muy ligadas a su pasado y son emocionalmente dependientes de éste además de que su memoria intelectual es deficiente, por lo general la salud del infante fue frágil.

Estas son algunas de las características que lo hacen ser el ambicioso que se queda en la pura aspiración, sin embargo trata de aparentar lo contrario y lo hace no dando marcha atrás a las tareas y esfuerzos que se le presentan, sin embargo son cosas que empieza con la idea de que no logrará sus objetivos es decir, se da por derrotado antes de empezar. En pocas palabras es emotivo, no activo y secundario, es decir, es muy emocional pero no pasa a la acción y cuando pasa, su respuesta suele estar muy ligada a su pasado, que por lo regular es de insatisfacciones.

Todo esto lo lleva a quejarse de su mala suerte y sentir que cualquier esfuerzo es infructuoso. También se le considera una persona envidiosa que en la medida de lo posible y sin descubrirse como convenenciero, trata de sacar provecho de las situaciones; de este modo se muestra astuto demostrando su energía de riñón. Llega a encontrar sus momentos de alegría cuando alguien se equivoca, sin embargo cabe destacar que su astucia también le puede servir para encontrar sus debilidades y transformar su carácter.

El quinto temperamento, Yang Ming, se constituye por el intestino grueso que tiene una función de eliminación y estómago que su función es de digestión y alimentación, ambos meridianos tienen relación con la circulación arterial. Si su constitución es tierra puede ser vulnerable en la función estómago, puede ser extrovertido y optimista, también puede ser vulnerable en la del intestino grueso o de ambos si es metal.

En la constitución tierra suele haber la patología digestiva ya que el estómago esta ligado al páncreas y también ser circulatoria. Si por el contrario es metal suele ser

menos extrovertido originando una patología digestiva y cólica pero como hay una vinculación del intestino grueso con los pulmones, la patología también puede ser respiratoria. Puede haber una mezcla de los dos caracteres.

El Yang Ming tierra tiende a ser equilibrado y centrado, como tiene facilidad para subir de peso suele practicar algún deporte para guardar la línea o por placer. Le atraen los sabores dulces y por lo general de infante gozó de buena salud y es poseedor de una gran fuerza natural.

Es una persona que suele tener buena memoria y astucia, no es emotivo, es activo y primario; debido a su ausencia de emotividad tiende a desdramatizar las cosas, su buena memoria, astucia y afición por los juegos y asociaciones de palabras le dan la posibilidad de ser práctico e iniciativo en la solución de problemas. Le gustan las relaciones sociales en las que se muestra muy amable y cortés, donde su sentido de la ironía le coloca en la mira y atracción de los demás pero no le interesa penetrar en los estados de ánimo de los hipersensibles, que para él son personas a las que sólo les gusta complicarse la vida.

Por otra parte el Yang Ming metal normalmente es flexible, ágil y hábil lo que lo hace un deportista regular; tiene buena memoria y sentido de observación, le gusta el análisis; es no emotivo, activo y secundario lo que da como resultado que sus acciones sean poco espectaculares pero eficientes es decir, no hace gran alboroto por lo que realiza pero es muy activo; es una persona de hábitos que tiende a regular su conducta. En cuanto a sabores le atraen más los dulces que la sal y le gustan los lácteos.

Estas personas poseen un humor muy constante y es difícil que algo las altere, tienen un humor que les permite transformar en broma las situaciones más dramáticas, ante los conflictos reaccionan con su inteligencia impidiendo que los episodios emocionales tornen borroso su razonamiento.

Es raro que se trastorne y por lo regular cuando lo hace es cuando algo excepcional pone en juego los principios sobre los que ha desarrollado su vida.

El sexto temperamento, Tai Yinn, está constituido por el meridiano bazo - páncreas y pulmón. Puede ser de constitución tierra, vulnerable en la función bazo - páncreas o de constitución metal vulnerable en pulmón ó bien, tener las dos características. Si es tierra tiende a ser extrovertido, si es metal suele ser introvertido. Cuando domina tierra puede ser el carácter amorfo y su patología suele ser digestiva.

Con respecto a los de Tai Yinn – tierra, su aspecto es redondeado como el Yang Ming – tierra pero con menos Yang, dando la impresión de la fuerza calmada y generosa de un buey; se les suele considerar blandos en su forma de hablar, de dar la mano, etc. suele ser flexible pero no deportista ya que es partidario de actuar con el mínimo esfuerzo. Es el más goloso de los temperamentos.

Está dotado de una gran memoria y de facultad de establecer relaciones entre las cosas, pero no siempre se sirve de eso en su vida cotidiana ya que suele ser distraído y muchas veces, se le escapan las oportunidades por no tener el reflejo de tomarlas. Es no activo, no emotivo y primario; es un extrovertido pasivo que se deja ir tomando la vida por su lado bueno. Esa tolerancia a veces se aproxima a la indiferencia a los demás; es agradable contar su presencia y consejos, no es ambicioso y se contenta con lo estrictamente necesario. En medicina suele ser de las personas sanas y alegres que intentan muchos métodos para adelgazar.

Por otro lado, el Tai Yinn – metal, suele ser delgado, de estructura débil y hombros estrechos. Sus gestos, su andar y su palabra suelen ser lentos. Puede ser flexible o muy rígido y su temperamento es sedentario llegando a vivir con puertas y ventanas cerradas.

Teme el frío y la humedad, con frecuencia prefiere el dulce al salado, le gustan también los lácteos, el picante y los guisados muy condimentados.

Tiene muy buena memoria en relación con el anterior y ejerce con facilidad el juicio. Corresponde al apático de Berger (no emotivo, no activo y secundario). Es un introvertido replegado sobre sí mismo al que le gusta rumiar el pasado. Otra de las cosas es que por su comportamiento lento y su hostilidad a la adaptación, no le gusta lo impredecible, así es que prefiere organizar su vida de antemano. Es prudente y muy

previsor, es seguidor de un orden meticuloso, de la disciplina y la ley; tiene amor a la justicia y puede tener tendencia a querer hacer justicia o venganza por lo cual, suele ser rencoroso y difícil para otorgar algún perdón.

Como se ha podido ver en el transcurrir de este capítulo, el conocimiento de la acupuntura se ha venido construyendo a lo largo de muchos años. El solo hecho de que en la edad de piedra ya vinieran haciendo, aunque en forma rudimentaria, tratamiento acupuntural con las bian (piedras talladas en forma de agujas), sorprende que en aquellos tiempos ya existiera una relación entre padecimientos y curación mediante puntos en la piel.

Debido a que en el transcurrir del tiempo la humanidad ha venido construyendo generacionalmente, conocimientos y técnicas para lograr sus óptimos estados de salud, resultaría ilógico no darle a esta visión de la salud, la importancia que merece.

La forma en que generacionalmente se ha ido concibiendo la vida, la realidad y la razón de la existencia humana, han ido cambiando de acuerdo al tiempo, lugar y percepción de cada cultura, sin embargo, los resultados que existen en el humano a consecuencia de sus actos en relación con él mismo y con los que vive (planeta tierra), han sido independientes de cualquier concepción que se tenga. Esto quiere decir que, sin importar que las actividades autodestructiva en que se vive o sobrevive hoy en día, estén etiquetadas como desarrollo o progreso de la civilización; si las actitudes del humano continúan encauzadas a un deterioro personal, haciendo mella en un deterioro de su casa en que vive y existe a la par de ella misma, no va a importar que la etiqueta diga progreso civilizacional, ya que los resultados de autodestrucción serán independientes de la etiqueta.

En este sentido, la percepción que ofrece la visión tradicional china, se me hace una de las más completas e interesantes ya que plantea un bienestar emocional, que no va desvinculado de un bienestar orgánico, ni de uno que tenga que ver con quien posibilita su existencia, es decir, con el planeta tierra.

Creo que esta visión es una de las que debieran ser experimentadas a nivel personal, y entendidas, no sólo por parte de quienes se dedican al cuidado de la salud, como psicólogos o médicos, sino que sería conveniente que se experimentaran desde el núcleo familiar. Sin embargo, viene siendo responsabilidad de las autoridades de salud, de los estudiantes de la salud y de todo aquel interesado en el tema, el empezar a hacer los cambios necesarios para lograr una mejor calidad y desarrollo de la humanidad.

Conclusión

Alcaraz (2008) afirma desde la Meta Psicología de Contextos (MPC), que: “toda teoría o modelo –incluida ella misma- tiene límites ontológicos”. De tal manera que... “ningún modelo –por definición- puede abarcar la totalidad de la realidad, porque entonces no sería un modelo sino la realidad misma.”

Con este entendido, es de mi interés aclarar, que la psicología como muchas áreas del conocimiento, se encuentra en proceso de construcción y como propone Lynn Segal (citado en Castro, 2008) “lo que conocemos es una función del observador y no de lo que es observado.”

De esta manera podemos dilucidar, que toda teoría o modelo tiene limitaciones, ya que lo que conocemos es una función del observador y no de lo que es observado; yo, como sistema observador, en mi operación de observar, he distinguido diferentes áreas destinadas a la salud (temazcalli, herbolaria, alimentación y acupuntura) las cuales han enriquecido mis puntos ciegos; pero de los cuales sin embargo, será responsabilidad de quien se acerque a leer este trabajo, el poder distinguir otros puntos ciegos y limitaciones ontológicas que el presente pueda tener.

De esta manera, teniendo en cuenta que existe una variedad de realidades que se crean mediante la cualidad de la operación de observar; también tenemos una variedad de dimensiones que crean y constituyen un todo indisoluble, que se encarna en cada persona. De tal modo Campo (citado en Rosete, 2008), señala que la multidimensionalidad:

“se entiende como un mapa conceptual de explicaciones de cosas acerca de la realidad del universo, las cuales no podemos reconocer ni experimentar aún de forma directa y clara debido a las limitaciones de nuestros sentidos y procesos cognitivos”.

Al respecto Campo (citado en Rosete, 2008) comenta que el universo se compone de diferentes dimensiones como la mineral, vegetal animal, humana, energética, mental y divina.

Retomando esta percepción se plantea que la condición humana esta creada y constituida en un todo indisoluble que se alimenta y esta compuesta por diferentes dimensiones. En este trabajo se retomó la importancia que tienen las plantas, los alimentos, el temazcalli y la acupuntura, como actividades que pueden complementar y replantear, la visión de las diferentes corrientes psicológicas, que mira a quien llega a la consulta como un individuo segmentando. Así pues se propone la siguiente visión integral.

Como pudimos encontrar, la corriente cognitivo conductual, surge como un intento de alejarse de los excesos teóricos del psicoanálisis y de las limitaciones prácticas del conductismo. De esta manera se cuenta con tres modelos: los de reestructuración cognitiva, los cognitivo comportamentales y los construccionistas, de los cuales siento mayor afinidad y que plantean que nadie tiene un monopolio de la verdad, puesto que la verdad está en el sí mismo socialmente construido. De este modo el conocimiento humano es interpersonal, evolutivo y proactivo; además de que casi todos los procesos que organizan la vida, operan a nivel tácito de conciencia, por lo que los sistemas humanos se caracterizan por un desarrollo auto organizador, que busca mantener y proteger la coherencia y la integridad interna. En este sentido, se conoce al mundo y a uno mismo en un marco de relaciones, siempre en conexión con una relación con los otros.

Algunas de las actividades que ofrece la corriente cognitivo conductual para tratar al pasiente son; la toma de decisiones, los experimentos conductuales, el control y la programación de actividades; la técnica de pastel, las técnicas de relajación, las tarjetas de apoyo, la distracción y refocalización de la atención; la exposición gradual, la dramatización, las comparaciones funcionales de uno mismo y las afirmaciones personales además de la imagería, entre otras.

Desde esta corriente teórica, se pretende que el paciente pueda vivir en un estado de congruencia en donde pueda pensar lo que hace además de hacer y pensar lo que

siente, teniendo en cuenta que su desarrollo no vaya en perjuicio del desarrollo de los demás.

A pesar de todo esto, es importante aclarar que la corriente cognitivo conductual, así como ha tenido sus aportaciones, también ha tenido sus limitantes; las cuales las encontramos en el modo en que identifica el surgimiento del problema, como algo que refiere específicamente a una particular forma en que la persona se apropia de ciertas cogniciones, las cuales son producto de la interacción que ésta tiene con su entorno. El detalle está en que esta problemática está entendida desde la particular cognición que pueda desarrollar la persona desde y en su cerebro, originando con esto, un descuido de otros factores que se relacionan con la construcción de esa cognición y que no se encuentran exclusivamente en el funcionamiento del cerebro, sino en una interrelación que existe en toda la estructura de la persona y que abarca, desde la alimentación, pasando por los factores ambientales y llegando hasta la repercusión que estos y otros factores pueden tener a nivel orgánico y a nivel emocional y cognitivo.

Es por esto que se pretende enriquecer dicha corriente con las prácticas alternativas, teniendo en cuenta que pueda seguir al cuidado de la estabilidad de la vinculación entre pensar, sentir y hacer pero desde una perspectiva en que no se tome exclusivamente el cerebro, como el único lugar en que tienen espacio las emociones y las cogniciones. Cabe aclarar que la corriente cognitivo conductual no es la única corriente psicológica que puede ser enriquecida con dichas prácticas de salud integral alternativas, sino toda aquella que esté haciendo un descuido de lo corporal en su relación con los diferentes factores en que se desenvuelve. Es así que tenemos que entender el psiquismo desde una perspectiva que no se limita al cerebro del paciente, es entender a la persona desde toda su integridad. Entender los diferentes padecimientos corporales -que no tienen relación con traumatismos físicos, generados por algún accidente- desde la percepción que tiene la persona de la vida y de su existencia, es entender a la persona desde su integridad.

De este modo, querer estudiar, entender y tratar a las unidades (cada ser humano) desde la fragmentación de sus partes, en donde se obstaculiza la visión y el entendimiento de la interconexión e intergeneración, que hay entre estas y su medio; es como querer estudiar el desarrollo y el crecimiento de una manzana sin adentrarse al

desarrollo de la rama, del tronco, de la raíz, de las propiedades del suelo, de las condiciones climáticas, del tiempo de vida del árbol, etc.

En este sentido es que se reconoce y propone que la psicología en general (como una de las áreas del conocimiento que se encuentra fragmentada) y en específico la corriente cognitivo conductual, incorpore a su desarrollo una visión más integral sobre el desarrollo de lo psicológico, como se plantea en las diferentes practicas ancestrales que integran un conjunto de elementos para la salud integral y así romper con la fragmentación que es la característica de la cultura occidental Es así que las siguientes prácticas fueron las propuestas para enriquecer a la psicología.

En cuanto al baño de temazcalli tenemos que es una actividad muy antigua y que, al igual que la acupuntura con las bian, sus primeros registros se encuentran desde la edad de piedra; encontrando también que es una práctica que no sólo se desarrolló en México, sino en otros países e incluso en otros continentes, encontrando entonces, que la práctica del temazcalli o baños calientes, ha sido algo que ha venido acompañando el desarrollo histórico de diferentes poblaciones.

Considerar la antigüedad de esta práctica y que, sin embargo, hasta nuestros días se sigan rescatando algunas de sus formas de uso, nos da una perspectiva de lo importante que ha sido en materia de salud integral y de cohesión social.

La desvinculación que ha tenido la humanidad con la naturaleza ha traído por consecuencia diferentes padecimientos. En el baño de temazcalli se plantea un estado de salud que va en comunión con los alimentos que nos ofrece la tierra; desde las frutas y verduras que nos aportan una variedad importante de vitaminas, minerales, carbohidratos, glucosa, etc. hasta la armonía que se puede experimentar al caminar en áreas naturales respirando un aire menos contaminado. El temazcalli, simbólicamente plantea un equilibrio, un renacer de la persona, el cual, se da entrando al vientre de la madre tierra, para salir vivos y renovados -después de una muerte simbólica- como personas distintas y dispuestas a llevar por buen camino su existencia en la tierra. La desintoxicación que puede obtener la persona mediante el ejercicio, como mediante el temazcalli, es de gran importancia para la salud y, saber vincular esta práctica con las

diferentes propiedades de las plantas y alimentos, resulta de vital utilidad, para un estado de salud integral

Las plantas en el temazcalli o a la periferia de esta práctica, nos aportan importantes beneficios a la salud integral, por lo cual resulta conveniente que los psicólogos y todos aquellos que se dedican al cuidado de la salud, tengan una visión amplia de las diferentes estrategias de que se pueden valer para el cuidado y mejoramiento de sus pacientes. Así como las plantas, también los alimentos forman parte importante de la construcción integral de la persona, por tal motivo, el exceso o carencia del consumo de ciertos alimentos, también forma parte de la estabilidad o inestabilidad de la persona. Tomando en cuenta el importante vínculo que existe entre los alimentos y el estado emocional, tenemos que principalmente la carencia de vitamina B, C, calcio y magnesio, hacen posible el marcado surgimiento de padecimientos emocionales además de que determinadas emociones que se viven constantes y por mucho tiempo afecta a determinados órganos. Que la deficiencia de serotonina en el cerebro –característica que deprime el sistema nervioso- en parte puede ser por la deficiencia de ácido fólico en donde, el folato, corresponde al grupo de vitaminas B, en particular a la B9, la cual se puede encontrar en las judías y las espinacas.

En lo personal y debido a las diferentes experiencias que he tenido tanto en mi vivir como en la construcción de los demás, considero que si uno se alimenta de cosas muertas, se obtiene un perjuicio para la salud, además de una aportación para el surgimiento de malestares que deterioran la vida; por el contrario, si uno se alimenta de cosas vivas, se obtiene como resultado, situaciones que favorecen el apropiado desarrollo de la vida.

Como ya se mencionó, la acupuntura tiene una antigüedad que data de la edad de piedra con las bian, que fueron piedras formadas con terminaciones en punta, para brindar con estas, tratamientos a favor del bienestar. Es, como el temazcalli, una práctica muy antigua que al transcurrir del tiempo se ha venido perfeccionando, encontrando con esto, una variedad más grande de puntos en el cuerpo, que al ser pinchados, reordenan el funcionamiento energético de los meridianos, trayendo con esto el equilibrio de la salud integral de la persona. En esta perspectiva de salud integral

tenemos que cada órgano va a generar una energía particular, la cual va a llegar a la estructura corazón, para transformar esta energía orgánica, en una de cualidad psíquica que va a llegar al cerebro. Lo interesante de esta visión multidimensional, es que el estado emocional de las personas, no se limita a lo que es el diálogo que se establece entre el paciente y el terapeuta, es decir, con la visión de la medicina tradicional china, el surgimiento de los problemas emocionales no se encuentran exclusivamente en el cerebro, sino que son el resultado de un proceso más completo, el cual tiene que ver con toda la estructura de la persona, pero también, con ciertas energías –como la heredada por los padres y que se encuentra en los riñones- que no vienen de la vida de la persona a partir del nacimiento, sino de una construcción histórica en la línea generacional que lo ha ido construyendo, hasta llegar al actual desarrollo de la persona.

Una visión en donde, mediante prácticas como el temazcalli, lugar en el que la persona entra con una concepción de que va a renovarse como ser humano aprendiendo a estar en contacto consigo mismo y con la naturaleza, la utilización de determinadas hierbas que tienen marcado efecto en el aspecto emocional, al igual que el consumo de ciertos alimentos que generan órganos y emociones saludables, junto con la práctica de la acupuntura que equilibra el flujo energético, propicia que se pueda dar un tratamiento más integral a las personas, el cual se pueda proporcionar no sólo en el momento del padecimiento, sino antes, asumiendo así, una cultura de la prevención.

Es seguro que no siempre se podrá hacer empleo del temazcalli para todas las personas, ni de determinada planta para todos los padecimientos, etc., ya que es algo que debe ir de acuerdo a las características del problema; sin embargo, el conocimiento de estas prácticas y del resultado terapéutico que tienen, es de crucial importancia para la solución de otros problemas.

Si bien la psicología no es la única área del conocimiento que se encuentra fragmentada, es importante que desde diferentes frentes, se vaya posibilitando la construcción de una visión integradora. No es posible que si la existencia de la humanidad se debe día con día al agua que bebemos, al aire que respiramos y los alimentos que vienen de las semillas que germinan en la tierra con ayuda del viento, del agua y del sol entre otros factores, estemos propiciando con nuestra actividad, la contaminación de estas fuentes de vida. Que con todo esto se estén enfermando nuestros

órganos en donde, a pesar de que se tenga en un principio la posibilidad de contar con un estado emocional equilibrado, al pasar del tiempo y como resultado del alimento contaminado que incorporamos a nuestro cuerpo, termine todo esto en una cadena de padecimientos que día con día deterioren la calidad de vida de las personas. Una especie (los humanos), que con su actividad genera su autodestrucción, psicológicamente qué tipo de especie somos.

Debido a esto no estoy de acuerdo con Ellis (1997), cuando plantea que las creencias racionales o irracionales están en función de los objetivos y de los valores humanos que no son intrínsecamente buenos o malos sino que en su mayoría son elegidos, es decir, las personas eligen estar vivas y disfrutar del amor, el sexo, el dinero o la salud. Y de que sus ideas pueden ser racionales y sus conductas funcionales cuando estas logran que consigan sus objetivos. Para mí la racionalidad y la funcionalidad van en el sentido en que uno no perjudique, como consecuencia de su actividad, el desarrollo de los demás. Creo que partiendo del punto de vista de que el conocimiento humano es interpersonal, evolutivo y proactivo, y que los sistemas humanos se caracterizan por un desarrollo auto organizador que busca mantener y proteger la coherencia y la integridad interna. Con las acciones contaminantes hacia el planeta tierra (sistema en el que vivimos) que son producto de la actividad humana, se está en el entendido de que nuestras ideas no han sido funcionales ni racionales pretendiendo alcanzar el objetivo de una civilización que está en busca de un supuesto progreso social. En este sentido se me hace importante señalar que uno de nuestros principales marcos de referencia hacia los que debemos voltear la mirada, es el planeta tierra que día a día nos da el alimento del que depende nuestra existencia por lo que, de este modo también deseo externar que estoy de acuerdo con lo que plantea Maciocia, G. (2004) al informar sobre la visión que tiene la escuela de los 5 elementos, también llamada escuela naturalista, que tiene la intención de interpretar la naturaleza de modo positivo, usando sus leyes en beneficio del hombre sin intentar controlar ni someter la naturaleza.

Creo que está en nuestras manos poder revertir la serie de daños que se han ido ocasionando. Este es un trabajo que no sólo ha pretendido aportar a la psicología una visión integral del ser humano, sino una reflexión a la humanidad en la que su casa (planeta tierra) forma parte de su construcción o de su destrucción.

Bibliografía

- Arreola, J. M., (1920) El temazcal o baño de vapor mexicano, Ethnos. vol. 1, no. 1, México, pp 29-33.
- Alcaráz, R. (2008). La percepción conciente en el marco de la metapsicología de contextos. En López, R. S. (Comp.), Reflexiones para la formación del psicólogo (p. 21). México. Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios superiores Iztacala.
- Basco, R. M. (2002). Trastorno Bipolar. En John, V. J. Jr., Lidon, W. (Eds.), Terapias cognitivas con fundamento empírico aplicaciones actuales y futuras (pp. 47 - 64). México.: El manual moderno.
- Beck, J. S. (2000). Terapia cognitiva conceptos básicos y profundización. México.: Gedisa.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Saw F. B. y Emery, G. (2005). Terapia cognitiva de la depresión. España.: Desclée de Brouwer Biblioteca de Psicología.
- Cadeño, N. J. (1997) Espacio y tiempo en las sociedades prehispánicas. El caso de la cultura contra las mxxxxx, México: ENAH.
- Carrillo, J. F. (1993) Inip, la cabaña de sudar, Aquí Amerikua, no. 3. Guadalajara, México. Teopantli Kalpulli Mais, verano.
- Carper, J. (2004). Medicina Milagrosa: que comer y que no comer para prevenir y curar más de 100 enfermedades y problemas. España.: Editorial Amat.
- Carrillo, J. F., (1999). Inipi, la cabaña de sudar. En: Gonzáles, M. (Eds.), Manual de Medicina Tradicional y Plantas Medicinales (pp. 50 – 51). México.: Herbal -Centro Cultural Grupo Mazorca - Calpulli, A.C.
- Castro, A. (2008). La metaobservación desde la metapsicología de contextos. En López, R. S. (Comp.), Reflexiones para la formación del psicólogo (p. 61). México. Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios superiores Iztacala.
- Chiereghin, P. (2000). Farmacía verde, manual práctico de herboristería. Madrid. IRAGRA, S.A.
- Conesa, J. M. (2001). El colesterol. España. Espasa Calpe.

- Conghuo, T. (2003). Fundamentos de acupuntura y moxibustión de china (Zhang, J. y Zhen, J. Trads.). China.: Ediciones en lenguas extranjeras Beijing. (trabajo original publicado en 1964).
- De la Cruz, M. (1996). Libellus de Medicinalibus Indorum Herbis. Manuscrito Azteca de 1552. Traducción de Juan Badiano. México. Fondo de Cultura Económica – Instituto Mexicano del Seguro Social. Pp. 17
- Dowd, T. E. (1997). La evolución de las psicoterapias cognitivas. En Caro, I. (Eds.), Manual de psicoterapias cognitivas: estado de la cuestión y procesos terapéuticos (pp. 25 - 85). España.: Paidós.
- Ellis, A. (1997). El estado de la cuestión en la terapia cognitivo conductual. En Caro, I. (Eds.), Manual de psicoterapias cognitivas: estado de la cuestión y procesos terapéuticos (pp. 91 -100). España.: Paidós.
- Gillén, H. X. G. (2000). El baño de temazcal: una terapéutica en el ámbito psicológico. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. Méx., México.
- Hans, U. H., Steveling, A., Kastner, Joerg. (2007). Acupuntura. México.: Manual moderno.
- Jensen, B. (2002). La naturaleza tiene el remedio. México.: Yug, S. A. de C. V.
- Katz, E. (1993). El temazcal: entre religión y medicina. En: III Coloquio de Historia de la Religión en Mesoamérica y Áreas Afines. (Barbro Dahlgren Jordan, Compiladora). Instituto de Investigaciones Antropológicas. Universidad Nacional Autónoma de México. México. Pp 175-183.
- Kiernan, J. A. (2006). El sistema nervioso humano: Un punto de vista anatómico. México.: McGraw-Hill.
- Lame, A. F. (1990). Inipi, el canto de la tierra, enseñanza oral de los indios lakotas, Málaga.: sirio.
- Lee, M. (2007). Hierbas y otros suplementos dietéticos. En Bauer, B., Limburg, P., Sood, A., Gay, R., Vincent, A., Waahner, D. R. y Brgstrom, L. (Eds.), Clínica Mayo, libro de medicina alternativa (pp. 42 - 82). México.: Trillas.
- Lillo, M. V., (1998). El temazcal, baño indígena de vapor. Su significación simbólica en el pensamiento mesoamericano; su uso psicoterapéutico en la medicina tradicional mexicana. Tesis de maestría no publicada Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Filosofía y Letras, México.

- López A. (1996). Cuerpo humano e ideología. Las concepciones de los antiguos nahuas, t. I, México.: UNAM.
- Luna, B. J. F. (1991). Consideraciones sobre el tratamiento en baños de temascal. Revista del programa IMSS-Solidaridad, 9, (1). México.: Instituto Mexicano del Seguro Social, enero-febrero.
- Maciocia, G. (2004). Los fundamentos de la medicina china un texto de consulta para acupuntores y fitoterapeutas. España.: Aneid press.
- Makay, E. y Matthew, M. D. (2002). Técnicas de autocontrol emocional. España.: Editorial Martines Roca.
- Mendoza. C. G. (2000). Manual: uso terapéutico de las plantas medicinales del cerro Tetzcutzingo, municipio de Texcoco. México.: Universidad Autónoma Chapingo.
- Mendoza. C. G. (2001). Medicina tradicional y plantas tradicionales en México. Tesis doctoral no publicada, Universidad Autónoma Chapingo. México.
- Mendoza. C. G. (2002). Usos terapéuticos del temascal. México.: Futura.
- Moedano, N. G. (1986). El temascal, baño indígena tradicional. En: La Medicina Invisible. Introducción al estudio de la medicina tradicional de México 3ª edición (Lozoya, X. y C. Zolla Eds.) Folio Ediciones. México. Pp 293-294.
- Oleson, T. (2005). Auriculoterapia: sistema chino y occidental de acupuntura auricular. Madrid.: Panamericana.
- Pamplona, R. J. D. (2002). Enciclopedia de las plantas medicinales; biblioteca, educación y salud (1ª. Ed., Vols. 1 y 2). España, Editorial SAFELIZ, S.L.
- Ramos, L. S. (2000). Zen y cuerpo humano. México.: Ceapac VEDRDEHALAGO.
- Rodríguez, F. C. (1995). El baño de temascal, recurso curativo y preventivo. Gaceta. UNAM.
- Rosete, S. C. (2008). Construcción multidimensional del cuerpo. Una aportación desde la metapsicología de contextos. En López, R. S. (Comp.), Reflexiones para la formación del psicólogo (p. 194). México. Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios superiores Iztacala.
- Sahún, B. F. (1999). Historia general de las cosas de Nueva España. México.: Porrúa.
- Vikkir, N. (1962) Comentarios sobre el baño de vapor entre los indígenas de Guatemala, Guatemala Indígena. Vol. 2. abril-junio.

- Vilchis, R. J. F. (2003). Acupuntura clínica anatomía y diagnóstico en medicina tradicional china. México.: Herbal.
- Yves, R. (2004). Acupuntura y psicología hacia una nueva aproximación de la psicósomática. Madrid.: Mandala.

Otras referencias

- **<http://familydoctor.org/online/famdoces/home/articles/249.html>**