

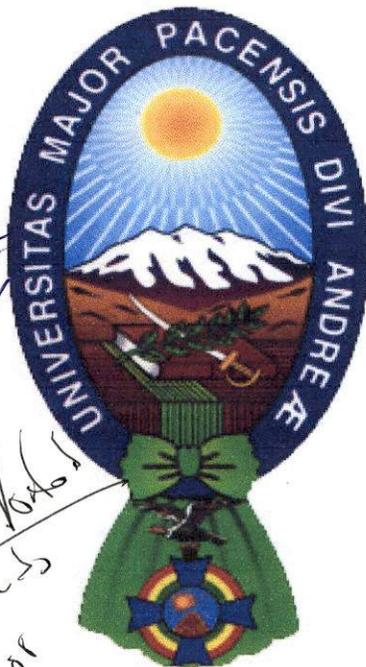
TdARC

T-3050

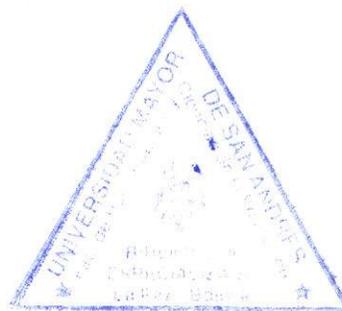
UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA

*Guillermo
 Lic. Ferrarando
 Doc. Relator*

*Margarett Hurtado
 Dra. Hurtado
 Tutor*



*Guillermo
 Ferrarando*



**RELACIÓN ENTRE RELIGIÓN CATÓLICA CON LA
 INTELIGENCIA EMOCIONAL EN MOMENTOS DE CRISIS,
 SEPARACIÓN-DIVORCIO DE LA PAREJA EN MUJERES
 DE 30 A 35 AÑOS QUE ASISTEN A LA IGLESIA
 "SANTA MARIA MADRE DE DIOS" 139 h.**

POSTULANTE: CLAUDIA JIMENA MIRANDA SÁNCHEZ

TUTORA : Dra. MARGARETT TERESA HURTADO LÓPEZ

LA PAZ-BOLIVIA

2013

*Tesis
 3050*

DEDICATORIA

A mi valiente y hermosa mamá Egguy Sánchez Borda a quien agradezco por sus cuidados y atenciones incansables además de ser una influencia profunda en mi vida. Por haber fomentado en mí el deseo de superación y motivarme a lograr mis metas.

A mis hermanos Leslie, Gaery, Freddy cuyo amor y apoyo no tienen límites, transmitiéndome su optimismo en momentos de desaliento, brindándome su orientación.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por ser mi fortaleza, mi remanso de paz y quietud
desaliento.

A mí adorada mamá y a mis hermanos porque creyeron en mí siempre y por
su apoyo incondicional.

A la Doctora Margaret Teresa Hurtado López mi más sincero
agradecimiento por brindarme su apoyo, orientación, enseñanzas y
sabiduría.

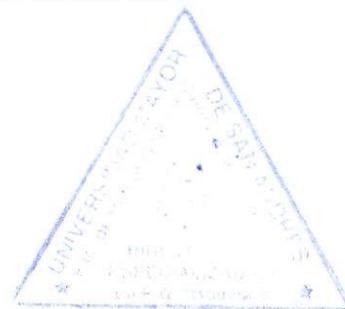
Al párroco de la iglesia "Santa María madre de Dios", Gregorio Cabrera por
el compromiso y dedicación en su trabajo.

Gracias a todas aquellas personas que de alguna manera hicieron posible
este proyecto.

INDICE

RELIGIÓN	5
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I	11
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACION	11
I. ÁREA PROBLEMÁTICA	11
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
II PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	12
III. OBJETIVOS.....	13
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	13
1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	13
IV. HIPÓTESIS.....	14
1.4.1 IMPORTANCIA DEL ESTUDIO.....	15
V. JUSTIFICACIÓN	16
CAPÍTULO II	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1 RELACION ENTRE PSICOLOGÍA Y RELIGIÓN.....	20
2.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	27
2.2.1 Antecedentes históricos de la inteligencia humana.....	27
2.2.2 Conocimiento y creencias acerca de la inteligencia	32
2.2.3 Acuerdos actuales sobre el estudio científico de la inteligencia	36
2.2.4 La Inteligencia Emocional	37
2.2.5 Las Emociones	42
2.2.6 Habilidades propias de la inteligencia emocional	48
2.2.7 Aspectos Biológicos	53
2.2.8 El Sistema Límbico o Cerebro Emocional	55
2.2.9 Importancia De Las Emociones	58

2.2.10 Las emociones que ayudan a tomar decisiones	58
2.2.11 Funcionamiento de las emociones	59
2.2.12 Armonizando Emoción Y Pensamiento	61
2.3 Crisis Existencial.....	64
2.3.1 Separación-Divorcio de la Pareja	66
2.3.2 Consecuencias	67
CAPÍTULO III.....	69
METODOLOGÍA	69
I. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	69
II VARIABLES.....	74
III POBLACION Y MUESTRA.....	75
IV TECNICAS E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN.....	76
V. PROCEDIMIENTO.....	78
CAPÍTULO IV	83
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	83
CAPÍTULO V.....	139
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	139



RELIGIÓN

La palabra latina religión refiere a algo que se hace con gran atención y detalle. Conforme a los sacrificios que representaban las prácticas religiosas de los primeros tiempos, fue con esta acepción la que se aplicó a lo que hoy llamamos religión. Pero esta palabra, también puede vincularse al verbo religare, cuyo significado "atar" tiene un significado religioso. En efecto, las prácticas religiosas reúnen a las personas a través de creencias y rituales generando una vida en común.

Las religiones pueden entenderse como sistemas primitivos a través de los cuales se legitiman las uniones de las parejas y se establecen reglas para guiar a los hijos hasta la edad adulta. Podría hacerse una lectura evolucionista la religión: la protección de los niños dentro de los grupos humanos, potencia las posibilidades de supervivencia de una comunidad. Más allá de los determinantes genéticos, el componente cultural de la religión genera estructuras sociales que tienden a garantizar la conservación del grupo.

La religión no puede ser considerada sino como parte vital de la cultura. Las palabras culto y cultura provienen del latín "cultus" y refiere a la adoración de los dioses o un ser supremo. La adoración y creencia en un ser superior están en la base de lo cultural, aunque de hecho, la concepción de lo divino, es diferente y variable.¹

La cultura opera como un sistema de protección y las religiones, con sus respectivos sistemas de creencias y prácticas son los primeros sistemas culturales conocidos referidos a la protección de la multiplicación genética y la nutrición de los infantes. Picke Royston (1960).

¹ James, E. (1985). Historia de las religiones. Madrid: Alianza.

La religión es un conjunto de ideas, las cuales son aceptadas por un conjunto de personas con un mismo fin. Estas ideas han ido desarrollándose a lo largo de los siglos, adaptándose a las necesidades del hombre.

Como producto del pensamiento, la religión es algo que está en un cambio continuo, ya que a medida que pasa el tiempo, el hombre se desplaza tanto temporal como espacialmente, y es quizás esto segundo lo que hace que cambie más el concepto de religión, ya que se va mezclando con las diferentes culturas. La religión tiene una especie de instinto de supervivencia, pues a pesar de que la idea central de la religión continúa constante.

La religión le da sentido a la vida, le brinda a los seres humanos una razón para vivir y una razón para vivir correctamente -como Dios lo indica- y con felicidad, dándole además una "guía práctica", la religión es algo que existió desde tiempos inmemoriales, existe hoy en día y existirá durante mucho tiempo más.

Allí en donde el hombre habite, las formas religiosas se expresaran a través de sistemas de creencias, mitos y rituales. Este espacio explora lo religioso como una respuesta del ser humano ante la necesidad de protección y trascendencia, el papel de la religión en la vida pública, diferentes estudios científicos ponen de manifiesto los beneficios

En un reciente libro titulado "Cómo cambia Dios tu cerebro", Andrew Newberg y Mark Robert Waldman (1999) resumen años de investigación sobre la relación entre salud neurológica y fe, a partir de estudios a religiosas y monjes budistas. ¿La conclusión? Hay una influencia positiva de la fe en aquellos que creen verdaderamente.

A inicios de marzo de 2009 la universidad de Toronto ofrecía los resultados de una investigación realizada por uno de sus profesores de psicología, Michael Inzlicht, y que arrojaba datos sumamente interesante como el que creer en Dios

puede bloquear la ansiedad y minimizar el estrés. El estudio fue publicado en la revista Psychological Science y en las muestras participaron no nada más creyentes sino también agnósticos.²

Según un estudio del profesor Bradford Wilcox, docente de sociología en la universidad de Virginia (Estados Unidos), hay una evidencia de que la religión está desempeñando un papel que fomenta una orientación familiar entre los varones estadounidenses. ¿Cómo sustenta esta afirmación? A partir de la asistencia regular de los hombres a los servicios litúrgicos cristianos:

Los hombres que acuden regularmente tienen matrimonios más fuertes, estables y sus esposas son más felices. Pero no es todo. Un elevado porcentaje de las parejas casadas que asisten a misa (hombre y mujer) tienen un 35% menos de probabilidad de divorcio.

Respecto a los hijos, Wilcox evidenció que los padres que asisten a los servicios cristianos están más involucrados en las vidas de sus hijos: en el 65% de los casos, los padres también tienden a ser más afectuosos. Otro dato significativo es la alta tasa de hombres y mujeres que su vida cristiana activa propicia el concebir hijos sólo después del matrimonio.

En la misma línea va el estudio de Pat Fargan para la Fundación Heritage se puede consultar en análisis que, además, ahonda en el papel positivo que la religión tiene en la educación de los hijos, la prevención en el consumo de drogas y alcohol, sexualidad y salud mental y física, y ausencia de violencia doméstica.

² El agnosticismo es aquella postura personal que, a grandes rasgos, considera inaccesible para el ser humano todo conocimiento de lo divino y de lo que trasciende o va más allá de lo experimentado

Según el estudio de Fargan, entre otros muchos datos, los jóvenes religiosos son hasta tres veces menos propensos a tener hijos fuera del matrimonio y a abusar en el consumo de alcohol. Fargan también afirma que la gente que practica su fe tiene menos riesgo de caer en depresión o de suicidio.

En el mes de enero de 2009, la revista *Peditrics* publicó un estudio de Janice Rosebaum donde queda de manifiesto que los jóvenes religiosos aplazan su edad de inicio sexual, algo sumamente bueno para evitar embarazos no deseados, enfermedades sexuales e infidelidad en el matrimonio. Pero no es todo. Según el análisis del *Journal of Drug Issues*, de octubre de 2008, la religiosidad de los jóvenes influye en la resistencia a la influencia de amigos que suelen emborracharse o drogarse.

Hay otros estudios que confirman el bien que produce la vivencia práctica y real de la fe en la familia, en sintonía con las investigaciones de Wilcox, Fargan y Rosebaum. Es el caso del análisis del sociólogo de la universidad estatal de Mississippi, John Bartkowski, publicado en la revista *Social Science Research*; Según la investigación de Bartkowski, si el padre y madre van a la iglesia y viven su fe, los hijos se desarrollan mejor: estudian con mayor disposición y tienen más habilidades sociales. Los niños cuyos padres asistían a la iglesia con frecuencia tenían las mejores puntuaciones en autocontrol, comportamiento y cooperación con sus iguales. ¿Por qué sucedía esto? Por tres razones:

1) **Las redes religiosas de relación social apoyan a los padres**, mejoran sus habilidades como padres, y los niños ven que los mensajes de los padres son reforzados por otros adultos.

2) Las comunidades religiosas tienden a promover valores de sacrificio y familia, que "podrían ser muy, muy importantes al definir cómo los padres se relacionan con los hijos y cómo los niños se desarrollan como respuesta".

3) Las comunidades religiosas aportan al ser padre una 'significación sacra'. Ya que Dios es visto como un padre afectuoso que se da y se sacrifica por el bien de otra persona.

También es posible que los padres con niños buenos puedan ser ambos asiduos a la práctica religiosa precisamente porque sus niños se comportan bien; mientras que "el culto en una congregación es una opción menos viable si piensan que sus hijos se comportan pobremente", reflexiona Bartowski.

Los beneficios son una consecuencia natural de la fe, no una causa para creer. Sin embargo, los beneficios humanos de la fe no dejan de ser un valor añadido que no se puede olvidar nunca al hablar de la religión en la vida pública, pues en definitiva son una riqueza para la vida de las naciones y de todos sus ciudadanos.

Nuevo estudio de Pat Fagan, el más importante investigador de ciencias sociales de la Fundación Heritage. En él, selecciona innumerables estudios que demuestran el increíble efecto que tiene la religión sobre el matrimonio, el divorcio, la educación de los hijos, el abuso de drogas y alcohol, los nacimientos fuera del matrimonio y hasta sobre la salud mental y física.

INTRODUCCIÓN

El grupo religioso Misioneros Identes está a cargo de la Iglesia "Santa María Madre de Dios" en la que se realizan prácticas religiosas de acuerdo a la doctrina neo catecúmena, las personas que asisten, tienen diferentes motivaciones, entre las cuales están la búsqueda de ayuda en circunstancias de crisis existencial, encontrando refugio en este grupo, el mismo que además de sus preceptos religiosos también brinda un apoyo psicológico.

El presente trabajo de investigación ha sido motivado por el deseo de conocer con mayor profundidad la Relación entre Religión e Inteligencia Emocional en momentos de crisis, específicamente en la separación-divorcio de la pareja, en mujeres de 30-35 años.

Los objetivos están destinados a conocer cuáles son sus motivaciones, sus emociones y que características de la Inteligencia emocional desarrollaron a partir de la asistencia a la Iglesia.

Este estudio se fundamenta en el enfoque cognitivo específicamente en lo referente a la Inteligencia emocional que se define como la capacidad de poder controlar de mejor manera nuestras emociones para que nos permita resolver nuestras situaciones cotidianas.

Se ha elegido la Metodología Cualitativa, porque su naturaleza cualitativa del análisis permite lograr una profundización en la investigación y obtener una mayor riqueza en los resultados, por que toma en cuenta los aspectos emocionales y contextuales del ser humano.

Las técnicas que se utilizaran para la recopilación de datos serán, la entrevista en profundidad y la observación participante, ya que los mismos permiten recabar una amplia información en relación al estudio.

CAPÍTULO I

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACION

El problema de investigación surge a través de una crisis existencial (Separación-Divorcio de la pareja) ante tal situación la persona busca ayuda es así que acude a la Religión Católica (Iglesia "Santa María Madre de Dios") que además de sus preceptos teológicos acuden a su vez a la Psicología (Inteligencia Emocional) para ayudar a las personas que así lo requieran.

I. ÁREA PROBLEMÁTICA

El área problemática de la presente investigación es la crisis existencial, específicamente la Separación-Divorcio de la pareja.

Se habla de Separación ya que en algunos casos la pareja se encontraba en unión libre, en cambio un Divorcio se da previo una unión ya sea por lo religioso, civil o ambos.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hay momentos en que se nos exige tener valor para aceptar cosas que nos parecen totalmente inaceptables, como la muerte de un niño, un divorcio, el cáncer, la pérdida de un trabajo, un incendio, etc. En esas ocasiones, nos preguntamos si somos lo bastante fuertes para afrontarlo. Aceptar la tragedia es difícil y doloroso. Y es natural y hasta sabio quejarse amargamente contra el destino cuando nos sentimos encolerizados e impotentes, porque eso forma parte del proceso de avanzar hacia la aceptación de lo inevitable. Pero, con objeto de curarnos realmente de la herida emocional, física o espiritual, tenemos que dejar

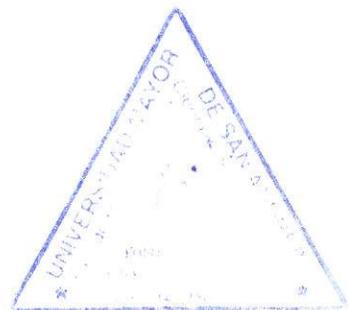
de resistirnos al hecho de lo ocurrido, ya que la resistencia no hace sino aumentar el dolor.

Una crisis existencial llevada a su punto más extremo puede causar una gran ansiedad en el sujeto que no logra centrarse en el ahora porque tiene una preocupación extrema que centra toda su atención y toda su energía hasta caer en el agotamiento mental. Pero también, hasta sentir que la propia vida carece de todo su sentido

Aceptar lo inaceptable es extremadamente difícil y, debido a ello, muchas personas se refugian en la religión a través de ritos, ceremonias y oraciones, la gente intenta establecer contacto con una fuerza superior. Actúan así para obtener protección; la religión implica un vínculo entre el hombre y Dios y así dar esperanzas y hasta cierto punto mantener siempre viva la idea o creencia de que hay un ser supremo que puede ayudar a las personas en problemas. Y esto debido a que, mucho del contenido de la religión se relaciona con la inteligencia emocional por ejemplo en la religión se habla de la autorregulación, etc.

II PROBLEMA DE INVESTIGACION

El problema de investigación surge a través de una crisis existencial (Separación-Divorcio de la pareja) ante tal situación la persona busca ayuda es así que acude a la Religión Católica (Iglesia "Santa María Madre de Dios") que además de sus preceptos teológicos acuden a su vez a la Psicología (Inteligencia Emocional) para ayudar a las personas que así lo requieran.



III. OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

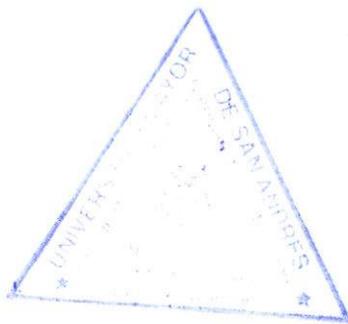
- ❖ Relacionar la Religión Católica con la Inteligencia Emocional en momentos de Crisis, Separación-Divorcio de la Pareja en Mujeres de 30-35 años, que asisten a la Iglesia "Santa María Madre de Dios"

1.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

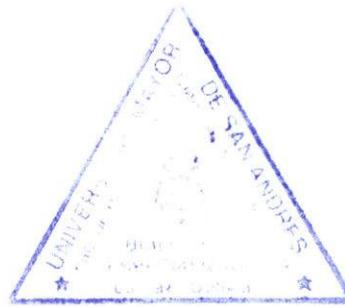
- ❖ Conocer los motivos por los que asisten a la Iglesia "Santa María Madre de Dios".
- ❖ Conocer las emociones que experimentan las Mujeres de 30-35 años que asisten a la Iglesia "Santa María Madre de Dios".
- ❖ Identificar qué características de la Inteligencia Emocional son cultivadas por la Religión Católica, Iglesia "Santa María Madre de Dios".

IV. HIPÓTESIS

- Las personas que pasan por una crisis existencial (divorcio/separación) tienden en momentos difíciles a buscar ayuda en la religión no solo por las características propias de la misma; si no porque además en la religión se encuentran muchos contenidos propios de la Inteligencia Emocional, brindando de esta manera una ayuda efectiva para las personas que así lo necesitan.



1.4.1 IMPORTANCIA DEL ESTUDIO



La importancia de la presente investigación, radica en el análisis de la relación que existe entre la Religión (Católica) con la Psicología (Inteligencia Emociona), y como la combinación de ambas brindan un apoyo, ayuda a las personas que por diferentes razones, enfermedad, muerte de una persona cercana, problemas laborales etc. en este caso (separación-divorcio de la pareja) atraviesan por momentos de crisis.

Es bien sabido que en muchas ocasiones las personas solo se acercan a la Religión en momentos de dificultad, crisis. Esto porque el hecho de aferrarse a la creencia de que hay un ser supremo omnipotente que nos ayudara a afrontar y sobrellevar los momentos difíciles de la vida, es así que las personas no solo encuentran un apoyo espiritual si no también un apoyo psicológico que les ayudara en muchas ocasiones a encontrar el objetivo que buscan, una mejor calidad de vida.

En consecuencia el valor de la investigación radica en la posibilidad descriptiva y explicativa de las variables que intervienen en la constitución del problema y como se relacionan estos.

V. JUSTIFICACIÓN

La mayoría de los bolivianos se declara católicos. Así lo refleja una encuesta de IPSOS Apoyo, Opinión y Mercado. Los datos del estudio señalan que el 67% de los entrevistados se calificó a sí mismos como católico, cifra que se redujo levemente en contraste al 70% recabado en la gestión 2010. Sin embargo, la población no se muestra contrariada por la permisión de la práctica y enseñanza de otros cultos y religiones en las escuelas y colegios.

La encuesta se aplicó a 1.063 personas, de entre 18 y 70 años de edad, de ambos sexos y de todos los niveles socioeconómicos, que residen en el área urbana de las ciudades del eje central. Y el trabajo de campo duró 10 días y se efectuó entre el 4 y el 13 de agosto de 2012.

Guery Chuquimia (1998) afirma que la pretendida era de la secularización y decadencia religiosa, más bien se muestra como una era de resurgimiento religioso; la mentada sublimación de la racionalidad moderna no tiene los elementos necesarios para suplantar a la Religión por el contrario, aparentemente lleva un vacío que solo es colmado por aquello del que pretende haberse librado por considerarlo inservible

Hugo Suarez en su estudio respecto al comportamiento religioso en Bolivia (1999) menciona elementos importantes que hacen a nuestro medio; de acuerdo al estudio de Herviev Léger, encuentran que la construcción de lo religioso parte de dos criterios básicos: La creencia que implica el hecho de dar sentido y coherencia a la experiencia subjetiva y la tradición, ambos criterios se encuentran en el modo de vida actual, en consecuencia las sociedades modernas no son menos creyentes que las pasadas, más bien ocurre lo contrario.

Las razones por las cuales las personas pertenecen a una determinada religión en el caso del presente estudio la católica son muchas, según Frigerio (1994) señala

que las personas encuentran cierta estabilidad emocional en la práctica de la religión. En una situación de crisis, mucha gente se siente amenazada se ve en peligro y tiene la sensación de haber perdido la seguridad que antes tenía.

Esta situación de miedo y de inseguridad tiene consecuencias, como es lógico, en casi todos los ámbitos de la vida. A muchas personas se les han alterado sus relaciones familiares, profesionales, laborales. Se les ha roto su estabilidad interior. Y todo esto lleva consigo mucho sufrimiento y, en bastantes casos, poca esperanza de salir adelante. Es así que las personas buscan la forma de recuperar esa armonía. Es así que encuentran en la religión un refugio: Existen muchos salmos entre ellos los denominados para tiempos difíciles, por ejemplo entre ellos:

SALMO 23

“El SEÑOR es mi pastor, nada me falta;
en verdes pastos me hace descansar.

Junto a tranquilas aguas me conduce;
me infunde nuevas fuerzas.

Me guía por sendas de justicia
por amor a su nombre.

Aun si voy por valles tenebrosos,
no temo peligro alguno
porque tú estás a mi lado;

tu vara de pastor me reconforta.

Dispones ante mí un banquete
en presencia de mis enemigos.

Has ungió con perfume mi cabeza;
has llenado mi copa a rebosar.

La bondad y el amor me seguirán
todos los días de mi vida;

y en la casa del SEÑOR
habitaré para siempre”.

Al ser la religión una respuesta a las crisis existenciales para las personas y un factor muy importante en la vida de las mismas, son las principales razones para la elaboración del presente estudio, visto que por las razones anterior mente mencionadas.

Es importante señalar que las personas no solo acuden a la religión por las características propias de la misma, sino además porque en ella encuentran mucho contenido psicológico más propiamente de la Inteligencia Emocional.

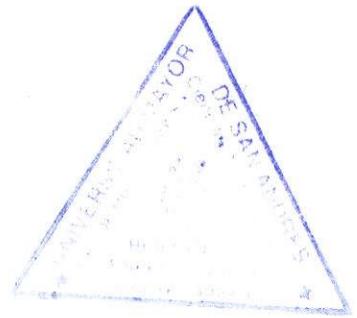
Es por esto que existe un estrecho vínculo entre Religión e Inteligencia Emocional el objetivo general señala: Relacionar la Religión Católica con la Inteligencia Emocional en momentos de Crisis, Separación-Divorcio de la Pareja en Mujeres de 30-35 años, que asisten a la Iglesia “Santa María Madre de Dios”.

Relacionar en el sentido de que la Religión nos permite reconocer nuestros propios sentimientos, saber manejar los sentimientos de los demás, auto motivarnos para así afrontar los sentimientos negativos lo cual nos permite alcanzar el logro de nuestras metas personales y a ser más empáticos que consiste en ser capaces de ponerse en la situación de los demás.

Estas cualidades son características propias de la Inteligencia Emocional. Y nos permiten desarrollarnos mejor en los distintos roles que desempeñamos y de esta manera enfrentar las vicisitudes que se nos presentan, dándonos una mejor calidad de vida, estabilidad emocional y por ende física. En resumen nos permite tener un buen vivir.

Para finalizar se puede decir que la religión brinda a las personas mucha ayuda no solo por su esencia sino también por el contenido psicológico que encierra, por

tanto juntas religión y psicología se unen para el bienestar de las personas, encontrando así una unión perfecta, muchas personas consideran lo contrario pero con la presente investigación pretende demostrar la relación para el beneficio de las persona y de ahí que la buscan aferrase a la religión.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 RELACION ENTRE PSICOLOGÍA Y RELIGIÓN

El hombre es un ser complejo y pluridimensional al que debemos abordar desde diferentes perspectivas y a lo largo de la historia ésta característica de la naturaleza humana se ha hecho evidente en la cantidad de discursos y tratados que lo estudian, lo definen y lo consideran, ya sean científicos o que se inscriban en las ciencias humanas; y es así como la filosofía, la antropología, la historia, la psicología, la ontología y demás ciencias sociales se interesan por el ser humano cada una desde una óptica particular y bien diferenciada.³

En este sentido la religión es también un producto del conocimiento humano o más precisamente de una creencia, que se constituye a partir de un conjunto de ideas en torno a una divinidad; preocupándose por entender la existencia humana desde la relación que se establece con un ser trascendental.⁴

Para ampliar un poco más el concepto de religión veamos algunas definiciones. El sociólogo Gerhard Lenski señala: “es un sistema compartido de creencias y prácticas asociadas, que se articulan en torno a la naturaleza de las fuerzas que configuran el destino de los seres humanos”. Por su parte, el antropólogo Clifford Geertz propone una definición alternativa: “La religión es un sistema de símbolos que obra para establecer vigorosos, penetrantes y duraderos estados anímicos y motivaciones en los hombres, formulando concepciones de un orden general de existencia y revistiendo estas concepciones con una aureola de efectividad tal que los estados anímicos y motivaciones parezcan de un realismo único”.

³ <http://www.funlam.edu.co/poiesis>

⁴ <http://definicion.de/religion/#ixzz2TVHKuFPT>

Considerando los anteriores significados de religión, vemos entonces como ésta se encuentra con la psicología en el sentido de que más allá de explicar la existencia del ser humano en función de la existencia de un ser divino, lo relevante es la preocupación y el interés por el hombre.

Tanto la religión como la psicología nacen en primera instancia de la misma necesidad por explicar al ser humano y encontrarle un sentido a su estar en el mundo, con todo lo que esto implica. Es por esta razón que consideramos que no son dos posturas radicalmente opuestas en su fin; más bien son dos maneras diferentes de comprender al hombre cada una desde sus supuestos y postulados teóricos o desde su doctrina y fundamentos teológicos.⁵

La religión responde a la pregunta ¿Quiénes somos?, interpretando este interrogante desde la relación humana establecida con un objetivo que existe, Dios; Dios como centro de la adoración monoteísta.

Todo discurso religioso considera que el hombre posee conciencia, y no conciencia solamente como facultad de distinción de lo sensible, percepción o juicio sobre las cosas externas o como un sentimiento sobre sí mismo; sino también como una aptitud para conocer al mundo y a sí mismo y para buscar su esencialidad, en este caso se asimila por esencialidad a la capacidad de conectarse con su dimensión espiritual.

Es así como la religión llega a ser un camino de trascendencia para el hombre, es la manera en la que el hombre halla la paz y el consuelo para sí. "Nadie gustará la divinidad, pues esta quiere ser gustada de tal manera que se la contemple en la humanidad de Cristo, y si no encuentra la divinidad, no tendrá jamás la tranquilidad del espíritu". Cada cosa descansa en el lugar en que ha nacido. El lugar en que ha nacido es la divinidad. La divinidad es mi patria. ¿Tengo acaso un padre en la divinidad? Sí, no solo tengo allí un padre, sino que me tengo allí a mí

⁵ Bacher, M. (1980). Personalidad y valores Religiosos. La Paz: Don Bosco.



mismo; antes de que existiera en mí mismo, había ya nacido en la divinidad” (Lutero, 1729)

La característica más importante de la religión, particularmente del cristianismo es la creencia en Dios como un ser supremo al que se le atribuyen diferentes cualidades como: omnipresente (está en todas partes), omnipotente (puede hacer todo) y omnisciente (sabe todo); además es un ser atemporal e inmaterial; y es desde ese convencimiento que podemos creer que la esencia humana es fundamentalmente una esencia divina; en nosotros existe la idea de Dios porque nuestra esencia es Dios, fuimos originados en la sabiduría de Dios y por esto buscamos encontrarnos nuevamente en la Divinidad. La idea de Dios y el conjunto de creencias entorno a Él radica fundamentalmente en la fe, palabra que se usa para designar a la firme y absoluta convicción que tiene una persona acerca de que determinada cosa es verdad o cierta. “La fe es una decisión por la que afirmamos que en lo íntimo de la existencia humana hay un punto que no puede ser sustentado ni sostenido por lo visible y comprensible, sino que choca con lo que no se ve de tal modo que esto le afecta y aparece como algo necesario para su existencia”. (Ratzinger, 1967)

La fe es una fuerza liberadora que enfrenta al hombre con la posibilidad de ir más allá de los límites, más allá de lo que el humano pueda imaginarse y lo lleva a creer en que lo posible es imposible. Es a través de la fe que se puede comprender y aceptar el mensaje de Dios y sus mandamientos, cuyo propósito no es más que la salvación, el bienestar y la felicidad del hombre. La fe es la condición necesaria para llamarse creyente. En este sentido, la religión es una posibilidad de entender la existencia humana, una posición frente al hombre y un intento por comprenderlo. William James (1842-1910)

Son muchos los discursos que a través de la historia se han ocupado del asunto del hombre y de buscar una explicación de todos aquellos interrogantes que se

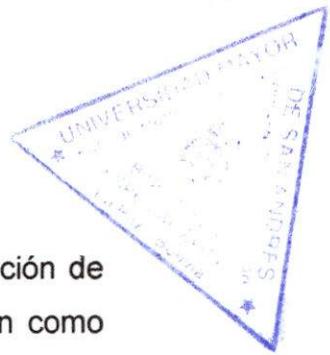
generan frente al ser humano; y la psicología así como la religión, también ha contribuido a la reflexión, al conocimiento y la comprensión de un fenómeno complejo y problematizado.⁶

Podemos partir del hecho de que la psicología responde a una pregunta fundamental que ha acompañado toda la experiencia de la existencia humana, ¿Quiénes somos? Esta es la pregunta que a lo largo del tiempo ha impulsado al hombre a sobrepasar los límites que obstaculizan su autoconocimiento y a cuestionar los saberes y las creencias que lo reducen y que se asumen como ley. No es fácil llegar a un acuerdo en cuanto a la definición de psicología por la diversidad del material que es objeto de estudio, intervención e investigación. La palabra psicología se deriva de dos palabras griegas: psique que significa alma y logos que significa tratado y etimológicamente el término psicología se refiere al tratado del alma. Aunque en la actualidad entendemos que “se ocupa de estudiar los procesos psíquicos que organizan nuestra personalidad, expresándose en términos como inteligencia, creatividad, aprendizaje y actitudes; que tienen como base a la actividad consciente y a la actividad inconsciente.” (Albinagorta, 2009)

Son muchos los elementos que se incluyen como objeto de estudio de la psicología: los procesos mentales, la conciencia, las imágenes, las ideas, las emociones, los instintos, el comportamiento... todas estas pueden considerarse como características del hombre que no alcanzan a definirlo en su totalidad, pues cada una de ellas corresponde a una dimensión del ser humano y no a lo que concreta su esencia.

En la medida en la que la psicología se interesa por una unidad biopsicosocial y no por objetos, le da un lugar al ser humano en el mundo a partir de las

⁶ Grom, G. (1994). Psicología de la religión. Barcelona: Herder.



interrelaciones entre éste y su contexto, que se caracteriza por la conjunción de variables y la multiplicidad de factores que intervienen en su constitución como persona-sujeto. "El sujeto es un sujeto portador de una subjetividad que expresa su historia personal en una síntesis de sentidos y significados que tiene como forma de organización la personalidad". (González Rey, 2000).

Al hombre debe mirársele desde una concepción que lo integre y no que lo fragmente. El bienestar, el equilibrio, la salud mental y el conocimiento propio podrían considerarse como el fin de la psicología, solo si se aquel que se dice psicólogo, está convencido de su quehacer y es capaz de ver y reconocer a ese hombre más allá de sus propios deseos, motivaciones y aspiraciones.

Anteriormente hacíamos mención a la religión como una fuerza liberadora, refiriéndonos en especial a que la búsqueda del encuentro con un ser supremo y divino actúa como una energía que expande la mente, el alma y el espíritu del hombre llevándolo a conocer lo desconocido, a alcanzar lo inalcanzable, a vencer lo invencible.

Ahora bien, haciendo una relación de semejanza con la psicología, esta última tiene el poder de impactar y afectar la vida de las personas que recurren a ella como una forma de resolver las preguntas que los angustian e inquietan y los conducen a buscar una respuesta. Cuando un sujeto se dirige al psicólogo o terapeuta no está persiguiendo más que la paz consigo mismo, entender lo que le sucede cuando enfrenta situaciones desconocidas, su deseo es liberarse de una tensión psíquica, que puede ser provocada por una infinidad de razones como: sus ideas, pensamientos, creencias, emociones, comportamientos, situaciones... que le generan malestar y le estorban en su relación con los demás y con él mismo. En este contexto, un creyente acude a Dios en busca de ayuda y respuesta a sus dificultades y encuentra la solución en el sin cuestionar ni

reprochar sus mandatos y ordenes, poniendo su esperanza en una ayuda espiritual; por otro lado, cuando una persona visita al psicólogo también está confiando en otro su preocupación, en este caso en un profesional que antes de ser profesional es un ser humano, con quien puede debatir, discutir y contrariar; y es aquí cuando el psicólogo debe evidenciar su responsabilidad y la posición que asume frente al paciente y su proceso terapéutico.⁷

Es por esta razón que la psicología puede calificarse como un empuje a la libertad, que vista desde diversos niveles, encuentra la manera de ayudar al ser humano en conflicto a que él por su propia cuenta resuelva su problema o que por lo menos entienda lo que le está aconteciendo

Al igual que la religión, la psicología se entiende en este caso como una mirada singular del hombre, cada una desde una perspectiva distinta.

Retomando nuevamente el concepto de fe, aclaramos en este punto, que esta actitud no es exclusiva de los creyentes de una religión, puede extenderse a la psicología como una identificación con lo que se hace, compartir las teorías y los postulados de determinado autor o inscribirse en una corriente o escuela de la psicología. Por ejemplo, el psicoterapeuta cree que la información que le proporciona el paciente es fiel a lo que está sucediendo en su psiquismo, de igual manera el paciente cree en el terapeuta y en el trabajo que él hace. En este punto la relación terapéutica se construye inicialmente a partir de la necesidad de comunicación y entendimiento entre el terapeuta y el paciente. “En la psicoterapia quien acude a consulta busca resolver el origen de sus problemas y dar a su vida un nuevo sentido, pero esta vez libre de conflictos interiores. Durante el proceso el paciente hace un “acto de fe” en la humanidad más que nada, en la suya propia. Deposita su confianza en el psicoterapeuta y lo convierte en su confidente; amparado en el sigilo o secreto profesional el consultante vuelve al psicoterapeuta

⁷ Mardones, J.M. (1995). Análisis de la sociedad y fe cristiana. Madrid: Alhambra.

quien es el “depositario de su historia personal”, incluso de aquellos secretos que intuye pueden estar vinculados al origen de sus problemas o que aparezcan espontáneamente durante la consulta.” (Acuña, 2009).

Quien acude a una consulta psicológica lo hace porque confía en el terapeuta y cree en el trabajo que este realiza, al igual que en la religión la fe aquí funciona como una condición necesaria para el trabajo terapéutico, porque partiendo de esta el paciente deposita en su terapeuta toda la confianza y la sinceridad para llegar a comunicarse abiertamente y avanzar en el proceso; y de esta manera movilizar todos los pensamientos, sentimientos y emociones en conflicto.

Para concluir podemos decir que la psicología y la religión aunque cada una enfatiza en dimensiones diferentes del ser humano, hay un punto en el que confluyen, y es la preocupación por el hombre y por el sentido de la vida.

A pesar que la religión y la psicología son dos discursos bien diferenciados entre sí, podemos decir que entre ellos existe una conexión y un punto de concordancia que va más allá de lo que cada uno exalta y enfatiza: ambas se preocupan por el hombre, cada una desde una mirada particular: la religión entendiéndolo desde la relación con Dios y la psicología desde la relación consigo mismo y con los demás.

Como es sabido, la etimología de la palabra “Psicología”, lleva a considerar a la ciencia que denomina, como la encargada del estudio del alma. Y este objetivo, en atención a los distintos intereses, ha sido un contenido compartido con la metafísica, la moral y la religión (Abbagnano 1966).

Sobre todo cuando todavía no era ciencia constituida, sino un conjunto de conocimientos y conjeturas sobre su existencia y sobre sus relaciones con todo aquello que mueve al Hombre a actuar. Aristóteles (384-322 a.n.e) dedico parte de sus estudios filosóficos a la “psicología del alma” e influyo con sus criterios sobre otras escuelas filosóficas durante varios siglos. Fue Plotino (250-270) sin embargo



uno de los que disintieron de él al redefinir el alma acentuándole características divinas y con su visión, le aportó las primicias de lo que sería conocido más adelante, como la conciencia y el método de introspección. Desde que en 1878 se le atribuyera a Wundt la paternidad de la Psicología científica, el alma pareció que dejó de existir en el plano psicológico; no obstante, el alma o espíritu, como también se ha nominado por su carácter incorpóreo e ideal, siguió siendo tema de atención por parte de otros sistemas culturales.⁸

Una vez convertida la psiquis como el objeto de estudio de la Psicología, ya que en ella se transmutó el anterior, e independientemente de la corriente o escuela en que se fundamente, es el pensar, el sentir y el actuar de los seres humanos su principal tarea de investigación. Las actitudes asumidas, que es como entendemos a la unidad de estos tres componentes, permiten analizar y comprender las conductas, consignando entre todos ellos a las creencias, como la vía más primigenia entre sus determinantes

2.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.2.1 Antecedentes históricos de la inteligencia humana

El estudio de la inteligencia ha sido uno de los apartados más característicos de la Psicología a lo largo del siglo XX. Desde los trabajos de los pioneros Ch.Spearman, A.Binet, y L.L.Thurstone hasta la actualidad los avances en este terreno han sido constantes y también polémicos. Como en cualquier otra disciplina científica el debate en torno a los modelos, el contraste de las predicciones y de aplicaciones ha sido intenso y a veces ha superado el estricto

⁸ Rambo, L.R. (1996). Psicosociología de la conversión religiosa. Barcelona: Herder.

marco de la Psicología para convertirse en un debate socio-político debido a la importancia de este fenómeno en la vida cotidiana.⁹

David Wechsler escribió hace casi 30 años que "la inteligencia es uno de los fenómenos psicológicos que mejor conocemos y del que tenemos más información al compararlo con otros muchos fenómenos psicológicos" (Wechsler, D. 1971). Esta opinión de uno de los más reputados expertos en inteligencia no es compartida por otros psicólogos que consideran la inteligencia un fenómeno en gran medida desconocido. Posiblemente esta divergencia se debe a que la inteligencia es un fenómeno complejo que incluye muchas facetas que permiten distintas aproximaciones. De ahí que muchos especialistas hayan estudiado la inteligencia desde principios de siglo con la intención de descubrir sus secretos. En esta labor han participado psicólogos de diversas especialidades (infantiles, escolares, clínicos, diferenciales, psicómetras, etc.) y también neuropsicólogos, genetistas, sociólogos, primatólogos, paleontólogos, ingenieros y un largo etcétera

El interés por el conocimiento de la inteligencia humana ha tenido una renovación en la última década después de que en los años 60-70 sufriera un cierto desencanto. Este interés actual va más allá de los propios límites de la Psicología y coincide con el final de unos años, las décadas de los años 80 y 90, en las que la investigación psicológica sobre la inteligencia humana recobró la fuerza que había tenido durante los años 30 y 50. La investigación sobre la inteligencia humana se había estancado en los años 60 por diversos motivos, entre los cuales podemos señalar la crisis de los métodos de análisis de datos basados en la correlación y del análisis factorial, las duras críticas realizadas a los tests de

⁹ Gil, F. y Alcocer, C. (1999). Introducción a la Psicología de los grupos. Madrid: Ediciones Pirámide.

inteligencia (y por extensión al CI) ¹⁰ desde posturas ambientalistas radicales, la existencia de modelos de la estructura de la inteligencia poco convergentes, cuando no antagónicos, y el desconocimiento de los mecanismos funcionales que constituyen este atributo tan relevante de la actividad cognitiva. Estas son algunas de las razones que produjeron una importante crisis en el estudio de la inteligencia. Este parón no afectó a los estudios del desarrollo de la inteligencia que ha tenido su dinámica propia, pero recientemente esta crisis también se ha dejado sentir en este enfoque muy dependiente de la tradición piagetiana, dominante en aquel terreno y que ha mostrado sus insuficiencias. La llegada del paradigma cognitivo a la Psicología, junto con otras influencias importantes, como por ejemplo el interés por el papel de la inteligencia en el ciclo vital, así como el auge y difusión de las técnicas de análisis de datos multivariadas, ha causado un renovado interés por el estudio de la inteligencia. El resultado ha sido un importante entusiasmo y el desarrollo de nuevos programas de investigación sobre la inteligencia en los que se pretendía, como así ha sido en gran medida, resolver algunos problemas o enigmas acerca de la estructura y funcionamiento de la misma. Así, por ejemplo, el problema de la existencia de diferentes modelos de inteligencia se ha resuelto y se ha llegado a la formulación de un solo modelo integrador aceptado mayoritariamente (Carroll, 1993; Colom, 1995, 1998; Andrés-Pueyo, 1996, 1997; M. de Juan Espinosa, 1997). También en este último período se han dedicado enormes esfuerzos a estudiar los mecanismos que sustentan la conducta inteligente y se han realizado avances que, aun siendo insuficientes, nos acercan a una explicación científica de los procesos que constituyen la inteligencia (Colom, 1997 a; Hunt, 1995 a; Jensen, 1998).

Pero estos avances en el conocimiento de la estructura y los mecanismos básicos de la inteligencia no han sido únicos. En este ambiente se han realizado descubrimientos apasionantes sobre la genética de la inteligencia, sobre el

¹⁰ Buzan, T. y Buzan, B. (1996). El libro de los Mapas Mentales. Barcelona: Ediciones Urano.

funcionamiento de la misma en el período más tardío del desarrollo humano, sobre el papel de las variables ambientales en el desarrollo de esta capacidad, o sobre la utilidad y eficacia de su medida. Estos avances nos permiten a los psicólogos disponer de una información sólida sobre este fenómeno y especialmente útil para generar una práctica profesional rigurosa así, como debería ser, ésta siempre se basa en estos avances y conocimientos (Colom, 1999).

En este artículo queremos realizar una descripción, necesariamente breve, de lo que hoy la Psicología sabe de la inteligencia humana, lo que falta por descubrir, así como las consecuencias y posibilidades que se derivan de aplicar estos conocimientos. Esta descripción está motivada por las recientes polémicas y declaraciones que se han realizado en torno a este tópico. Pretendemos realizar una instantánea, una foto fija, realizada ante el conjunto de avances y descubrimientos realizados durante este siglo en el ámbito del estudio de la inteligencia. No es un "back to basics", sino un punto y seguido en la investigación psicológica de la int Respecto a la investigación de las habilidades sociales se destaca la obra de Arnold Golstein y colaboradores con su Programa de Habilidades Sociales y Autocontrol en la Adolescencia (1980), o, más cercano a nosotros, el Programa de Habilidades de Interacción Social de Inés Monjas. En ambos programas podemos apreciar la presencia de las habilidades incluidas en el concepto de inteligencia emocional.¹¹

Y respecto al concepto de inteligencia y su evolución histórica diferenciando tres momentos, el correlacional o de los psicómetros, el de la teoría de la información y el concepto de inteligencias múltiples de Gardner.

¹¹ Blanco, A. y Caballero, A. y de la Corte, L. (2005). Psicología de los grupos. Madrid: Pearson.

El primero incluye desde el inicio de la medida de la inteligencia por Galton, Binet y Simón, y el desarrollo de una enorme variedad de modelos gracias a la utilización de la metodología correlacional: el bifactorial de Spearman, el de las habilidades mentales primarias independientes de Tuhrstone, el de Cattell que distingue entre inteligencia fluida y cristalizadas, el más complejo de Guilford con 120 factores, etc. Uno de sus rasgos en común entre todos estos modelos y a la vez uno de sus puntos débiles, es que en el mejor de los casos parecen estar midiendo sólo inteligencia académica. En segundo lugar, desde la perspectiva cognitiva la inteligencia se ha enfocado como procesamiento de la información y formación de patrones diferenciados de conexiones, y ha supuesto la consideración del origen social de las capacidades mentales superiores, y, por tanto, la posibilidad de su adquisición o mejora. La integración entre ambas corrientes la encontramos en la teoría componencial de Sternberg. Pero siguen siendo planteamientos muy académicos. ¹²

Fue Gardner quien con su modelo reconoce a otras capacidades humanas el mismo valor que tradicionalmente se había concedido exclusivamente a las verbales y matemáticas, principalmente (una concepción reduccionista de la inteligencia, producto del contexto histórico educativo y social en que surgió). Gardner, en cambio, nos habla de distintas formas de ser inteligente, relativizando el estigma asociado, en la concepción reduccionista, a la falta de capacidad y que implicaba un ordenamiento cuantitativo de los individuos, que incluso, se pretendió como justificación de la estructura social desigualitaria (la superioridad intelectual por sexo y raza)

¹² Prette, Z. y Del Prette, A. (2002). Psicología de las habilidades sociales: Terapia y educación. México: Manual Moderno.

2.2.2 Conocimiento y creencias acerca de la inteligencia

El concepto de inteligencia, o capacidad cognitiva, es muy frecuente en la tradición filosófica y cultural de occidente, quizás algo más que en otras tradiciones culturales en las cuales, si bien encontramos referentes a esta capacidad, no juegan el mismo papel que en la nuestra (Juan-Espinosa, 1997). Nuestros referentes inmediatos sobre la inteligencia son propios de nuestra cultura occidental.

En líneas generales, se puede constatar que entre la concepción popular o legítima y la científica de la inteligencia, existen muchas coincidencias. R.J. Sternberg, en un importante trabajo de 1981, demostró que los expertos y los no-expertos coinciden en señalar que las personas inteligentes se caracterizan por su capacidad de resolver problemas, nuevos o familiares, su manejo del lenguaje y su actitud tolerante y abierta a la innovación (Sternberg, et al. 1981).

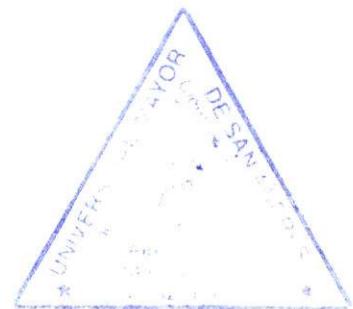
Las concepciones legítimas y científicas también coinciden, aunque quizás no tanto, en distinguir la existencia de una capacidad general que permite adquirir conocimientos y unas capacidades más específicas sustentadas en el conocimiento adquirido. Estas coincidencias también incluyen aspectos de la naturaleza y funciones de la inteligencia que en la sociedad occidental constituyen un "saber" anclado en la tradición y que sostiene que: a) la inteligencia es una capacidad, una aptitud disposicional (facultad) que condiciona la obtención de un adecuado nivel de rendimiento en cualquier tarea a la que se enfrenta un individuo, b) esta aptitud tiene una funcionalidad adaptativa por excelencia, c) no es una propiedad exclusiva de los seres humanos, aunque es en estos organismos donde muestra una mayor complejidad y donde sus efectos son más relevantes, y d) tiene una estrecha relación con la estructura y el funcionalismo del cerebro (Andrés Pueyo, 1994; Colom, 1997 b; Juan-Espinosa, 1997). En este

contexto el desarrollo de la investigación psicológica de la inteligencia ha sido, a lo largo de este siglo, muy fructífero.

Una observación simple de la inteligencia nos muestra en este fenómeno muchas y distintas facetas, ya que es ubicuo en todos los comportamientos individuales y sociales. De ahí surge uno de los problemas más importantes a la hora de formalizar una teoría de la inteligencia que considere a esta capacidad como única o múltiple. De hecho una buena comprensión del fenómeno requiere identificar la existencia de diversas expresiones de la inteligencia con todas sus peculiaridades. Podemos hablar de la existencia de una inteligencia social, que algunos prefieren denominar práctica, que actúa en el contexto de la vida cotidiana y que tanto se enfrenta a un problema doméstico y familiar como a uno financiero o laboral. En contraste con esta inteligencia amplia, existe una inteligencia entendida como capacidad abstracta o potencialidad básica que permite la adquisición de los conocimientos y habilidades cognitivas esenciales para el individuo y que se desarrolla en función de la interacción con el medio durante el ciclo vital; podemos llamar a esta inteligencia natural o potencial. Además, debemos incluir otro tipo de inteligencia, que es la que identificamos por medio de los tests de CI, una combinación de la potencialidad antes descrita y los conocimientos adquiridos en los primeros años de vida y con la escolarización básica, de ahí que a veces se denomine a esta inteligencia "académica". Esta tipología sólo tiene sentido para describir la complejidad observable de la inteligencia y justificar porque las medidas de la inteligencia basadas en el CI no agotan la realidad diaria de esta capacidad. Estas inteligencias se distinguen a efectos descriptivos y no son en absoluto independientes. No obstante estas etiquetas no hacen justicia a los aspectos que describen, de ahí que se prefiera sustituirlas por otras más neutras siguiendo las propuestas de D.O.Hebb y P.E.Vernon que las identificaron como inteligencia B, A y C respectivamente (Eysenck, 1983.)

Recientemente se ha reconsiderado una nueva propuesta de distinción, originalmente ideada por R.B. Cattell en los años 40, que consideramos de gran utilidad. Se trata de distinguir la inteligencia del conocimiento (o aprendizaje) ya que ambos fenómenos están íntimamente relacionados con el rendimiento, que es el referente último de esta capacidad. Según este criterio, podemos distinguir dos tipos de inteligencia, la que se relaciona con el rendimiento ante tareas novedosas (en las que el conocimiento no es el eje central de la ejecución) y la que utilizamos ante situaciones familiares o conocidas. La primera permite resolver situaciones nuevas y la segunda problemas en contextos conocidos. Estos dos tipos de capacidades suelen denominarse inteligencia fluida e inteligencia cristalizada. Ambas constituyen tipos de inteligencia general, no específicas de un dominio cognitivo particular, ambas están relacionadas entre sí, y aunque se utilizan con una misma finalidad, se implican diferencialmente en las tareas de acuerdo a sus exigencias. A partir de conceptos como el de inteligencia fluida y cristalizada, se han ideado procedimientos de medida específicos. Así por ejemplo, para estudiar la inteligencia fluida se han diseñado problemas que fuesen novedosos para la persona, como una serie de figuras relacionadas mediante reglas que no están explícitas en los problemas mismos. En este caso, la persona debe descubrir cuáles son las reglas que gobiernan las figuras para, por ejemplo, seleccionar una alternativa que sea congruente y descartar las alternativas incongruentes. Las operaciones mentales que este tipo de problemas exigen a la persona intentan capturar procesos importantes presentes en las situaciones cotidianas. Por tanto, los problemas diseñados para estudiar conceptos como el de inteligencia cristalizada y el de inteligencia fluida intentan capturar actividades cotidianas sintomáticas de una conducta inteligente.¹³

¹³ Morales, R. (2001). Psicología Social. Madrid: McGraw Hill.



El rendimiento de las personas ante diversos problemas tiende a relacionarse positivamente. Esta correlación positiva constituye un fenómeno natural que ha dado lugar al concepto de factor g . Este factor general, g , se puede extraer a partir de una matriz de correlaciones compuesta por una serie de tests de aptitud. Esta propuesta, realizada por Ch. Spearman hace más de 70 años, no ha dejado de confirmarse empíricamente desde entonces y actualmente J.B.Carroll (1993) y A.R. Jensen (1998) han demostrado su vigencia, así como su integración en el marco de un modelo jerárquico de la inteligencia, que va mucho más allá que la teoría bi-factorial propuesta por el propio Spearman en 1927. Existen distintos métodos para extraer g . Aunque son varios los tests que, de un modo consistente, presentan una mayor carga de g , es decir, son mejores medidas de g , resulta conceptualmente incorrecto considerar que las características de esos tests (p.e. el establecimiento de relaciones o el razonamiento abstracto) constituyen la esencia de g . La carga en g de un test y su nivel de dificultad, son aspectos conceptualmente separados. También es inadecuado considerar a g como un proceso cognitivo, como un principio operativo de la mente, o como una característica del diseño de los circuitos neuronales del cerebro. A nivel psicométrico, g debe concebirse como una fuente común de diferencias individuales en todos los tests mentales. En este sentido, g se podría equiparar a la potencia, eficacia o velocidad de la CPU de un ordenador. El conocimiento y las habilidades que exigen los tests constituyen un modo de medir g , pero no son g (Jensen, 1998).

Es importante destacar que el factor g es compatible con la existencia de un enorme número de aptitudes intelectuales. De este modo, la investigación de la inteligencia sugiere que ésta no es "única". Al contrario, la inteligencia, como concepto científico, estaría compuesta por más de 60 aptitudes (Carroll, 1993). El factor g sería resultado de los elementos comunes a esa serie de aptitudes. Según Carroll (1997) g explicaría más de la mitad de la varianza contenida en una matriz

de correlaciones, hecho que suele tomarse como síntoma de su importancia. Pero todavía es mucha la varianza que quedaría por explicar y que no debemos olvidar en cuanto a su importancia en sus efectos.¹⁴

2.2.3 Acuerdos actuales sobre el estudio científico de la inteligencia

Libros polémicos, declaraciones de científicos en periódicos de primera línea, números monográficos en revistas especializadas y de divulgación científica, avalancha de publicaciones y hasta best-sellers en diferentes países e idiomas, artículos de opinión de avezados comentaristas o intelectuales, y, cómo no, múltiples debates de expertos y neófitos, enmarcan el renovado interés por la inteligencia humana al que hemos asistido en la década que está acabando. El más reciente, del que aún se oye el eco, es el que suscitó la publicación del libro de Herrnstein y Murray, "The Bell Curve" (1994). El impacto de su publicación suscitó tal debate en los USA que el Wall Street Journal, pocos meses después, publicó una "declaración" formal de 52 psicólogos, todos ellos reconocidos expertos internacionales en el campo de la inteligencia, en la que se resumía en 25 puntos lo que científicamente se puede avalar acerca de la inteligencia humana. Recientemente la revista "Scientific American" ha dedicado su número monográfico anual, el de 1998, al tema de la inteligencia. Esta publicación se ha visto precedida por varios monográficos de revistas psicológicas especializadas dedicadas al mismo tema, entre ellas la joven pero prestigiosa "Intelligence".¹⁵

Además, en este contexto, han visto la luz numerosos libros dedicados a la inteligencia y uno entre ellos ha alcanzado los primeros puestos de las listas de ventas de libros de no-ficción. Nos referimos al libro "La inteligencia emocional" de

¹⁴ Gardner, H. (1998). Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.

¹⁵ Kerlinger, F. (1999). Investigación del comportamiento. Técnicas y metodología. (2da Edición) México: Taurus.

Daniel Goleman, que si bien es un texto heterodoxo en cuanto a sus contenidos, ya que más que dedicarse a la inteligencia está dedicado a la personalidad, ha mostrado el enorme interés que tiene para un público mayoritario el tema de la inteligencia. Tan solo en castellano, y desde su aparición en 1996, se han editado hasta hoy más de 29 ediciones. Junto con este libro de Daniel Goleman han aparecido otros libros mucho más rigurosos en cuanto a la descripción de los conocimientos recientes de la psicología de la inteligencia, que sin tener tanto éxito público, nos muestran ampliamente un renovado interés por este tema clásico en la Psicología. Asimismo podríamos citar numerosos artículos periodísticos y hasta debates radiofónicos y académicos que se han realizado en estos últimos años a raíz de la publicación del texto de Herrnstein y Murray (1994).

Todos estos elementos son suficientes para poner de manifiesto la importancia que socialmente se da a la inteligencia actualmente. Este hecho, por sí sólo, ya constituye un reto para la Psicología en el momento presente.

2.2.4 La Inteligencia Emocional

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por **Peter Salovey** de Harvard y **John Mayer** de la New Hampshire, como la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción. La inteligencia emocional se concreta en un amplio número de habilidades y rasgos de personalidad: empatía, expresión y comprensión de los sentimientos, control de nuestro genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolver los problemas de forma interpersonal, habilidades sociales, persistencia, cordialidad, amabilidad, respeto. Un fundamento previo lo encontramos en la obra de **Howard Gardner**, quien en 1983 propuso su famoso modelo denominado "inteligencias múltiples" que incluye 7 tipos de inteligencia: verbal, lógico-matemática, espacial, musical, cinestésica, interpersonal, intrapersonal. Si bien, como él mismo subrayó, en

Estados Unidos, en la mayoría de las escuelas se sigue cultivando exclusivamente, al menos consciente y premeditadamente, los dos primeros tipos de inteligencia: la verbal, y matemática. ¹⁶

Pero fue **Daniel Goleman** con su libro *Inteligencia Emocional* quien lo popularizó y convirtió en un bestseller, refiriéndose a las siguientes habilidades:

- conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión
- autorregulación, controlar los impulsos, de la ansiedad, diferir las gratificaciones, regular nuestro estado de ánimo
- motivarnos y perseverar a pesar de las frustraciones (optimismo)
- empatía y confianza en los demás
- las artes sociales

En su primer libro se centra en temas tales como el fundamento biológico de las emociones y su relación con la parte más volitiva del cerebro, la implicación de la inteligencia emocional en ámbitos como las relaciones de pareja, la salud, y fundamentalmente el ámbito educativo. En su libro "La práctica de la inteligencia emocional" destaca particularmente las habilidades sociales referidas al manejo de las emociones en las relaciones, la interpretación de las situaciones y redes sociales, la interacción fluida, la persuasión, dirección, negociación y resolución de conflictos, la cooperación y el trabajo en equipo. ¹⁷

En este segundo libro, analiza en profundidad las implicaciones de la inteligencia emocional en el mundo laboral y en la vida de las organizaciones, y entre los temas centrales destacan la distinción entre habilidades fuertes y débiles, las primeras referidas a las capacidades analítica y la formación técnica, requerida en

¹⁶ Gil, F. y Alcocer, C. (1999). Introducción a la Psicología de los grupos. Madrid: Ediciones Pirámide.

¹⁷ Goleman, D. (2000). La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara.

ocupaciones cualificadas, y las segundas referidas a la habilidades emocionales y sociales; la valoración de inteligencia emocional y sus habilidades asociadas, como criterio diferenciador entre los empleados estrella y otros, o el tema de la eficacia de la formación en inteligencia emocional y los requisitos para su éxito.

Un breve comentario respecto a la técnica literaria que utiliza Goleman en sus libro: en "Inteligencia emocional" predomina el uso de los ejemplos introductorios de carácter espectacular, incluso muchos dramáticos, a los que hay que reconocer una gran eficacia, no sólo como ejemplos de los conceptos que implican, sino también como factor motivacional y controlador de nuestra atención; por otra parte en su segundo libro mantiene es estilo ejemplificador, si bien la característica dominante la demostración de la mayor eficacia profesional de quien muestran una alta inteligencia profesional. (Distinto público).

En resumen, Daniel Goleman plantea la inteligencia emocional como sinónimo de carácter, personalidad o habilidades blandas, que concreta en las cinco habilidades emocionales y sociales reseñadas y que tienen su traducción en conductas manifiestas, tanto a nivel de pensamientos, reacciones, fisiológica y conductas observables, aprendidas y aprendibles, forma específica y bien distinta a otro tipo de contenidos, y cuyo fundamento biológico explica en gran medida su importancia, funcionamiento, valor adaptativo, desajustes, y la posibilidad y forma de modificarlo.

El gran mérito de Daniel Goleman ha sido su capacidad divulgadora, su acercamiento al público en general. Bajo un concepto como el de inteligencia emocional. Concepto que reúne en uno solo, dos conceptos tradicionalmente

contrapuestos e incluso excluyentes, pero cargados de referencias positivas de valor.¹⁸

Así, inteligencia es algo deseable, de lo que uno se siente orgulloso y que se asocia a competencia, facilidad y logro. Y que emoción se relaciona con los sentimientos, la pasión, la libertad y la posibilidad de sentir y disfrutar, con lo más característico y lo más personal de uno mismo, con lo más vital, y lo más humano y sin ser patrimonio de unos pocos, al contrario, siendo quizás el aspecto más democrático e igualador.

a) ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

De la misma manera que se reconoce el CI (cociente intelectual), se puede reconocer la Inteligencia Emocional. Se trata de conectar las emociones con uno mismo; saber qué es lo que siento, poder verme a mí y ver a los demás de forma positiva y objetiva. La Inteligencia Emocional es la capacidad de interactuar con el mundo de forma receptiva y adecuada.

b) Características básicas y propias de la persona emocionalmente

inteligente:

- Poseer suficiente grado de autoestima
- Ser personas positivas
- Saber dar y recibir
- Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- Reconocer los propios sentimientos
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos

¹⁸ Cooper, R. y Ayman, S. (1998). La Inteligencia Emocional aplicada al Liderazgo y a las Organizaciones. Bogotá: Editorial Norma.

- Motivación, ilusión, interés
- Tener valores alternativos
- Superación de las dificultades y de las frustraciones
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Goleman explica que la Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental. Justo las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social.

El psicólogo W. Michel hizo un experimento con niños de 4 años: les daba un caramelo y les decía que tenía que irse un momento, pero que debían esperar a que él volviera antes de comérselo, si lo hacían así él les daría otro caramelo como premio. El tiempo que permanecía fuera era tan sólo de 3 minutos. Había niños que no esperaban y se comían el caramelo. Posteriormente hizo un seguimiento de los niños y observó que los que no se habían comido el caramelo, eran más resistentes a la presión, más autónomos, más responsables, más queridos por sus compañeros y mejor adaptados en el medio escolar que los otros.¹⁹

Todas las personas nacemos con unas características especiales y diferentes, pero muchas veces la manera que tenemos de comportarnos o de enfrentarnos a los retos de la vida son aprendidos. Desde pequeños podemos ver como para un niño no está tan bien visto llorar y expresar sus emociones como en una niña, además a los varones se les exige ser más valientes, seguros de sí mismos. También podemos observar cómo, según las culturas, las mujeres son menos valoradas, tanto en el ámbito personal como en el laboral, lo cual es el origen de

¹⁹ Shapiro, L. (1997). La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

opresiones y malos tratos. Todo esto lo adquirimos sin darnos cuenta ya desde el momento en que venimos al mundo: nos comportamos como nos han "enseñado" a comportarnos. Quererse a uno mismo, ser más generoso con los demás, aceptar los fracasos, no todo depende de lo que hemos heredado, por lo que hemos de ser capaces de seguir aprendiendo y mejorando nuestras actitudes día a día, aprender a ser más *inteligentes emocionalmente*, en definitiva a ser más felices²⁰

2.2.5 Las Emociones

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

²⁰ Reeve, J. (1994). Motivación y emoción. Madrid: Mc Graw Hill.



Apenas tenemos unos meses de vida, adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.²¹

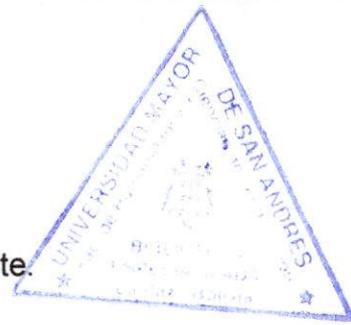
Existen 6 categorías básicas de emociones.

- **Miedo:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- **Sorpres**a: Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- **Aversión:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **Ira:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **Alegría:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- **Tristeza:** Pena, soledad, pesimismo.

Si tenemos en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

- **Miedo:** Tendemos hacia la **protección**.
- **Sorpres**a: Ayuda a **orientarnos** frente a la nueva situación.

²¹ Cortez, J. y Barragán, C. (2000). Perfil de Inteligencia Emocional Manual de Aplicación. México: Ariel S.A.



- **Aversión:** Nos produce **rechazo** hacia aquello que tenemos delante.
- **Ira:** Nos induce hacia la **destrucción**.
- **Alegría:** Nos induce hacia la **reproducción** (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- **Tristeza:** Nos motiva hacia una nueva **reintegración** personal.

Los humanos tenemos 42 músculos diferentes en la cara. Dependiendo de cómo los movemos expresamos unas determinadas emociones u otras. Hay sonrisas diferentes, que expresan diferentes grados de alegrías. Esto nos ayuda a expresar lo que sentimos, que en numerosas ocasiones nos es difícil explicar con palabras. Es otra manera de comunicarnos socialmente y de sentirnos integrados en un grupo social. Hemos de tener en cuenta que el hombre es el *animal social* por excelencia.

Las diferentes expresiones faciales son internacionales, dentro de diferentes culturas hay un lenguaje similar. Podemos observar como en los niños ciegos o sordos cuando experimentan las emociones lo demuestran de forma muy parecida a las demás personas, tienen la misma expresión facial. Posiblemente existan unas bases genéticas, hereditarias, ya que un niño que no ve no puede imitar las expresiones faciales de los demás. Aunque las expresiones también varían un poco en función de la cultura, el sexo, el país de origen etc. Las mujeres tienen más sensibilidad para captar mejor las expresiones faciales o las señales emotivas y esta sensibilidad aumenta con la edad. Otro ejemplo son los rostros de los orientales, especialmente los japoneses, son bastante inexpresivos, pero es de cara a los demás, porque a nivel íntimo expresan mejor sus emociones.²²

Las expresiones faciales también afectan a la persona que nos está mirando alterando su conducta. Si observamos a alguien que llora nosotros nos ponemos

²² Vila, J. y Fernández, M. (1990). Activación y conducta. Madrid: Alhambra.

tristes o serios e incluso podemos llegar a llorar como esa persona. Por otro lado, se suelen identificar bastante bien la ira, la alegría y la tristeza de las personas que observamos. Pero se identifican peor el miedo, la sorpresa y la aversión.

Las emociones poseen unos componentes **conductuales** particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Los otros componentes de las emociones son **fisiológicos** e involuntarios, iguales para todos: ²³

- Temblor
- Sonrojarse
- Sudoración
- Respiración agitada
- Dilatación pupilar
- Aumento del ritmo cardíaco

Estos componentes son los que están en la base del polígrafo o del "detector de mentiras". Se supone que cuando una persona miente siente o no puede controlar sus cambios fisiológicos, aunque hay personas que con entrenamiento sí pueden llegar a controlarlo.

²³ Prentice, M. (1997). Nuestras fuerzas mentales. Argentina: Paidós.

¿Qué es lo que nos produce el miedo a nivel fisiológico?

Cuando nos encontramos ante un estímulo que nos provoca miedo o temor, nuestro cuerpo reacciona activándose, de manera que estemos a punto para cualquier reacción de lucha o huida que sea preciso a fin de protegernos, ya que nuestro impulso más básico es el de la supervivencia.

La activación se produce de la siguiente manera:

1. El lóbulo frontal de la corteza cerebral por la acción del hipotálamo activa la glándula suprarrenal.
2. La glándula suprarrenal descarga adrenalina.
3. Las pupilas se dilatan.
4. El tórax se ensancha.
5. El corazón se dilata, aumenta la provisión de sangre.
6. Se produce un aumento de la tensión arterial.
7. Los músculos se contraen.
8. El hígado libera glucosa, el combustible de los músculos.
9. La piel palidece.
10. Los bronquios se dilatan para aumentar el volumen de oxígeno.
11. En casos extremos la vejiga urinaria se vaciará.

Para comprender el funcionamiento general de las emociones y qué papel cumplen vamos a considerar brevemente su fundamento cerebral. Primero destacamos que toda la información sensorial es conducida desde los sentidos a la corteza cerebral, pasando por una estación intermedia, situado en el tronco cerebral, el tálamo.²⁴ El tálamo está conectado con una de las estructuras fundamentales del cerebro emocional, la **amígdala**, que se encarga entre otras

²⁴ Francis, S. (2002). Psicología – Fisiología. Bogotá: Santillana.

importantes funciones emocionales de escudriñar las percepciones en busca de alguna clase de amenaza, activa la secreción de noradrenalina, hormona responsable del estado de alerta cerebral. Ambas están relacionadas por una vía nerviosa rápida, de una sola sinapsis, lo que posibilita que la amígdala responda a la información antes de que lo haga el neocortex y que explica el dominio que las emociones pueden ejercer sobre nuestra voluntad y los fenómenos de secuestro emocional. Una tercera estructura implicada es el **hipocampo**, encargada de proporcionar una aguda memoria del contexto, los hechos puros, mientras la amígdala se encarga de registrar el clima emocional que los acompaña. Por su parte, el **lóbulo prefrontal** se encarga constituye una especie de modulador de las respuestas de la amígdala y el sistema límbico que desconecta los impulsos emocionales más negativos a través de sus conexiones con la amígdala, es el responsable de la comprensión de que algo merece una respuesta emocional, ejemplo la alegría por haber logrado algo o el enfado por lo que nos han dicho, además controla la memoria de trabajo, por lo que la perturbación emocional obstaculiza las facultades intelectuales y dificulta la capacidad de aprender.²⁵

Las emociones son, en esencia impulsos que nos llevan a actuar, **programas de reacción automática** con los que nos ha dotado la evolución y que nos permiten afrontar situaciones verdaderamente difíciles; un **sistema** con tres componentes:

- el **perceptivo**, destinado a la detección de los estímulos e licitadores; que incluye elementos hereditarios, como es nuestra predisposición a valorar el vacío, los lugares cerrados, los insectos o las serpientes..., como posibles **situaciones peligrosas**, y a veces fruto de las experiencias, como puede ser el surgimiento de una fobia o la ansiedad a los exámenes, o el placer por una buena nota.

²⁵ Marina, J. y López, M. (1999) Diccionario de los sentimientos. Barcelona: Anagrama.

- el **motivacional**, encargado de impulsar, mantener y dirigir la conducta, gracias a su relación con el sistema hormonal: por ejemplo, el miedo nos impulsa a la evitación.
- El **conductual**, que hemos de analizar en su triple manifestación, reacción fisiológica perceptible, pensamientos y conductas manifiesta. Es el elemento más influido por las experiencias de aprendizaje previo y el medio cultural.

2.2.6 Habilidades propias de la inteligencia emocional

Como hemos dicho la inteligencia emocional incluye cuatro grupos de habilidades, si excluimos las habilidades sociales: la conciencia de sí mismo, la **autorregulación**, la **motivación**, la **empatía**.

La primera, la toma de conciencia y expresión de las propias emociones es la capacidad de reconocer una emoción o sentimiento en el mismo momento en que aparece y constituye la piedra angular de la inteligencia **emocional**. Hacernos conscientes de nuestras emociones requiere estar atentos a los estado internos y a nuestras reacciones en sus distintas formas (pensamiento, respuesta fisiológica, conductas manifiestas) relacionándolas con los estímulos que las provocan. La comprensión se ve facilitada o inhibida por nuestra actitud y valoración de la emoción implicada: se facilita si mantenemos una actitud neutra, sin juzgar o rechazar lo que sentimos, y se inhibe la percepción consciente de cualquier emoción si consideramos vergonzosa o negativa. La captación de las emociones está además relacionada con la salud; al tratarse de impulsos tendentes a la acción (por manifestación comportamental, cambio de la situación o la reestructuración cognitiva) su persistencia origina problemas fisiológicos, e lo que denominamos somatizaciones. Su adiestramiento es fruto de la mediación de adultos iguales, a través del aprendizaje incidental, centrando la atención en las manifestaciones internas y externas, especialmente no verbales, que acompañan a cada estado emocional y la situación que las origina. La expresión voluntaria de

distintas emociones, su dramatización, es un camino eficaz de modelado y aprendizaje de las mismas.

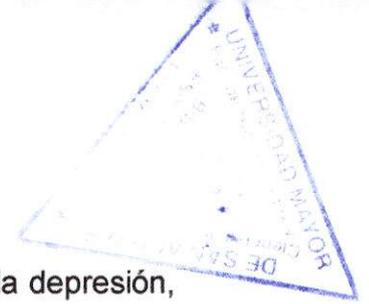
La segunda de las habilidades es la capacidad de controlar las emociones, de tranquilizarse a uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, la tristeza y la irritabilidad exageradas. No se trata de reprimirlas sino de su equilibrio, pues como hemos dicho cada una tiene su función y utilidad. Podemos controlar el tiempo que dura una emoción no el momento en que nos veremos arrastrados por ella. El arte de calmarse a uno mismo es una de las habilidades vitales fundamentales, que se adquiere como resultado de la acción mediadora de los demás, es decir, aprendemos a calmarnos tratándonos como nos han tratado, pero aprendible y mejorable en todo momento de la vida.

En relación al enfado hay que conocer que su detonante universal es la sensación de hallarse amenazado, bien real o simbólicamente. Consiste desde la perspectiva hormonal en una secreción de catecolaminas que producen un acceso puntual y rápido de energía y una descarga adrenocortical que produce una hipersensibilidad difusa que puede durar hora o incluso días, descendiendo progresivamente nuestro umbral de irritabilidad. Podemos pues decir que el enfado se construye sobre el enfado; que cada pequeño incidente nos predispone a reaccionar nuevamente enfadándonos con causas menores y a que la reacción sea cada vez más violenta También podemos afirmar que es la emoción más persistente y difícil de controlar, aunque el peor consejero es la creencia errónea de que es ingobernable. Lo importante para su control es intervenir en la cadena de pensamientos hostiles que los alimenta (El chiste del martillo).²⁶ Y entre las técnicas que han demostrado su eficacia destacan ante la reacción ya provocada: la relajación, el enfriamiento por retirada del contexto elicitante de la reacción, la comprensión (causas razonables: como los problemas de aprendizaje ante

²⁶ Velasco, J. (2006). Inteligencia Emocional. Colombia: Imprelibros.

situaciones familiares difíciles) y cara a su control y prevención destacan la habilidad de captar las reacciones y cadenas de pensamiento asociadas a la primera descarga de enojo, la resolución asertiva de los conflictos y una actitud contraria al enfado "quien se enfada dos trabajos tiene: enfadarse y desenfadarse". En cuanto a la catarsis y la expresión abierta del enfado no parece surtir el efecto deseado, al contrario, según la anatomía del enfado es contraproducente.

Respecto a **miedo**, conviene recordar que como reacción ante un peligro real y objetivo, tiene un indudable valor adaptativo y está relacionada con la conducta de huida o lucha, para las cuales el organismo se prepara biológicamente mediante la movilización de sus recursos energéticos. Cuando esta movilización de los recursos energéticos se origina ante causas más subjetivas o difusas, y de forma más persistente, también ante las más variadas actividades que suponen un reto, la emoción resultante la podemos denominar **ansiedad**. La ansiedad se ha relacionado con el rendimiento o el éxito en la actividad, concretamente en la escolar, comprobando que mientras que a niveles moderados es beneficioso e imprescindible, su exceso es contraproducente. El componente fisiológico de la ansiedad es controlable a través de las técnicas de relajación. El componente cognitivo (la preocupación) responde ante estrategias de cambio del foco de la atención, la autocrítica de las creencias asociadas, inducción activa de pensamiento positivo, la utilización del sentido del humor. El componente conductual, evitación y lucha, requiere desensibilización, prevención o autoinstrucciones. Sin olvidar que una buena prevención de la ansiedad es el aumento del ejercicio, una dieta baja en calorías, una cantidad apropiada de sueño y descanso... es decir, los hábitos de conducta asociados al incremento de la secreción de serotonina.



Respecto a la tristeza, en su manifestación extrema, des adaptativa, la depresión, volvemos a destacar el uso de estrategias de modificación de conducta y cognitivas. Y además la utilización de la tercera de las habilidades de la inteligencia emocional, el optimismo.

La habilidad de motivarnos, el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles para la consecución de metas relevantes y tareas complejas, y se relaciona con un amplio elenco de conceptos psicológicos que usamos habitualmente: control de impulsos, inhibición de pensamientos negativos, estilo atributivo, nivel de expectativas, autoestima.

- El **control de los impulsos**, capacidad de resistencia a la frustración y aplazamiento de la gratificación, parece ser una de las habilidades psicológicas más importantes y relevantes en el devenir vital y académico (el test de las golosinas y los vendedores como paradigma de tolerancia a la frustración).
- El **control de los pensamientos negativos**, veneno del optimismo, se relaciona con el rendimiento a través de la economía de los recursos atencionales; preocuparse consume los recursos que necesitamos para afrontar con éxito los retos vitales y académicos.
- El **estilo atributivo de los éxitos y fracaso**, sus implicaciones emocionales y su relación con las expectativas de éxito es una teoría psicológica que contribuye enormemente a nuestra comprensión de los problemas de aprendizaje y a su solución.
- La **autoestima** y su concreción escolar, autoconcepto académico o expectativas de autoeficacia, son conceptos que podemos relacionar con la teoría de la atribución; además consideramos al autoconcepto como uno de los elementos esenciales no sólo del proceso de aprendizaje escolar, sino también de salud mental y desarrollo sano y global de la personalidad.

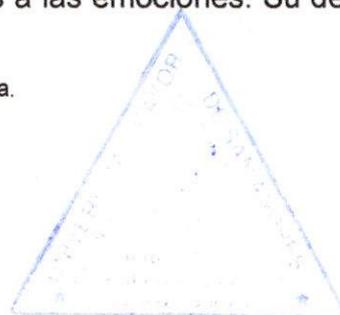
La capacidad de motivarse a uno mismo se pone especialmente a prueba cuando surgen las dificultades, el cansancio, el fracaso, es el momento en que mantener el pensamiento de que las cosas irán bien, puede significar el éxito o el abandono y el fracaso (aparte de otros factores más cognitivos, como descomponer los problemas y ser flexibles para cambiar de métodos y objetivos).

El desarrollo del optimismo, la autoestima, la expectativa de éxito... está relacionado con las pautas de crianza y educación, evitando el proteccionismo y la crítica destructiva, favoreciendo la autonomía y los logros personales, utilizando el elogio y la pedagogía del éxito, complementado con la exigencia y a la ayuda. ²⁷

A nivel escolar es muy relevante la evolución, estudiada por Martín Covington, de la comprensión que tienen los niños y niñas de la relación entre el esfuerzo, la capacidad y el logro que se produce desde la infancia hasta la adolescencia: inicialmente esfuerzo es sinónimo de capacidad; de los 6 a los 10 años el esfuerzo se complementa con el factor capacidad innata; a partir de los diez algunos toman mal que su trabajo se vuelva más duro y requiera más tiempo, por lo que comienzan a desarrollar hábitos de postergar o evitar el trabajo; y a partir de los 13 se vuelven pesimistas sobre sus posibilidades de éxito. Ante este problema la mejor intervención es la prevención y la supervisión y apoyo familiar y la enseñanza de la habilidad de administración del tiempo (recursos de salud mental, que evita el estrés y aumenta eficacia laboral), así como cultivar hobbies, pues contribuyen a crear hábitos de trabajo. (Heiman y Bowers 1990)

Finalizamos este recorrido por las habilidades de la inteligencia emocional, **con la empatía**, La capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada socialmente (por oposición a la empatía negativa). En la base de esta capacidad están la de captar los propios estado emocionales y la de percibir los elementos no verbales asociados a las emociones. Su desarrollo

²⁷ Levy, N. (1999). La sabiduría de las emociones. México: Alhambra.



pasa por fases como el contagio emocional más temprano, la imitación motriz, el desarrollo de habilidades de consuelo... pero el desarrollo de la empatía está fundamentalmente ligado a las experiencias de mediación. Son fundamental las relación de apego infantil (la importancia de ser un hijo deseado y aceptad), la imitación de los modelos adultos o entre iguales de reacción ante los sentimientos ajenos, especialmente el sufrimiento (los hijos maltratados que se convierten en maltratadores. (Derry y Tucker, 1991)

2.2.7 Aspectos Biológicos

Para comprender el gran poder de las emociones sobre la mente pensante y la causa del frecuente conflicto existente entre los sentimientos y la razón debemos considerar la forma en que ha evolucionado el cerebro. (Papez .1937)

La región más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo, y lo compartimos con todas aquellas especies que sólo disponen de un rudimentario sistema nervioso. De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el neocórtex. El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento. (Kluver y Bucy .1939)

El neocórtex permite un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional, aunque no gobierna la totalidad de la vida emocional porque, en estos asuntos, delega su cometido en el sistema límbico. Esto es lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro, incluyendo a los centros del pensamiento.

La amígdala del ser humano es una estructura relativamente grande en comparación con la de nuestros parientes evolutivos, los primates. Existen, en

realidad, dos amígdalas que constituyen un conglomerado de estructuras interconectadas en forma de almendra (de ahí su nombre, un término que se deriva del vocablo griego que significa «almendra»), y se hallan encima del tallo encefálico, cerca de la base del anillo límbico, ligeramente desplazadas hacia delante.²⁸

El hipocampo y la amígdala fueron dos piezas clave del primitivo «cerebro olfativo» que, a lo largo del proceso evolutivo, terminó dando origen al córtex y posteriormente al neocórtex. La amígdala está especializada en las cuestiones emocionales y en la actualidad se considera como una estructura límbica muy ligada a los procesos del aprendizaje y la memoria. La interrupción de las conexiones existentes entre la amígdala y el resto del cerebro provoca una asombrosa ineptitud para calibrar el significado emocional de los acontecimientos, una condición que a veces se llama «ceguera afectiva».

En la arquitectura cerebral, la amígdala constituye una especie de servicio de vigilancia dispuesto a alertar.

La región más primitiva del cerebro es el tronco encefálico, que regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo, y lo compartimos con todas aquellas especies que sólo disponen de un rudimentario sistema nervioso. De este cerebro primitivo emergieron los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante: el neocórtex. El hecho de que el cerebro emocional sea muy anterior al racional y que éste sea una derivación de aquél, revela con claridad las auténticas relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento. (Mac lean 1949)

El neocórtex permite un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional, aunque no gobierna la totalidad de la vida emocional porque, en estos

²⁸Narciso, I. (1996). Control cerebral y emocional. Uruguay: Edit. Atlántida.

asuntos, delega su cometido en el sistema límbico. Esto es lo que confiere a los centros de la emoción un poder extraordinario para influir en el funcionamiento global del cerebro, incluyendo a los centros del pensamiento.

2.2.8 El Sistema Límbico o Cerebro Emocional

El sistema límbico, también llamado cerebro medio, es la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral, y que comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo, la amígdala cerebral (no debemos confundirlas con las de la garganta).²⁹

Estos centros ya funcionan en los mamíferos, siendo el asiento de movimientos emocionales como el temor o la agresión.

En el ser humano, estos son los centros de la afectividad, es aquí donde se procesan las distintas emociones y el hombre experimenta penas, angustias y alegrías intensas.

El papel de la amígdala como centro de procesamiento de las emociones es hoy incuestionable. Pacientes con la amígdala lesionada ya no son capaces de reconocer la expresión de un rostro o si una persona está contenta o triste. Los monos a las que fue extirpada la amígdala manifestaron un comportamiento social en extremo alterado: perdieron la sensibilidad para las complejas reglas de comportamiento social en su manada. El comportamiento maternal y las reacciones afectivas frente a los otros animales se vieron claramente perjudicados.

Los investigadores J. F. Fulton y D. F. Jacobson, de la *Universidad de Yale*, aportaron además pruebas de que la capacidad de aprendizaje y la memoria

²⁹ Adolphs, R. y Damasio, A. (2000). Neurobiología de las emociones a nivel de sistemas. México: Javier Vergara

requieren de una amígdala intacta: pusieron a unos chimpancés delante de dos cuencos de comida. En uno de ellos había un apetitoso bocado, el otro estaba vacío. Luego taparon los cuencos. Al cabo de unos segundos se permitió a los animales tomar uno de los recipientes cerrados. Los animales sanos tomaron sin dudar el cuenco que contenía el apetitoso bocado, mientras que los chimpancés con la amígdala lesionada eligieron al azar; el bocado apetitoso no había despertado en ellos ninguna excitación de la amígdala y por eso tampoco lo recordaban.³⁰

El sistema límbico está en constante interacción con la corteza cerebral. Una transmisión de señales de alta velocidad permite que el sistema límbico y el neocórtex trabajen juntos, y esto es lo que explica que podamos tener control sobre nuestras emociones.

Hace aproximadamente cien millones de años aparecieron los primeros mamíferos superiores. La evolución del cerebro dio un salto cuántico. Por encima del bulbo raquídeo y del sistema límbico la naturaleza puso el neocórtex, el **cerebro racional**.

A los instintos, impulsos y emociones se añadió de esta forma la capacidad de pensar de forma abstracta y más allá de la inmediatez del momento presente, de comprender las relaciones globales existentes, y de desarrollar un yo consciente y una compleja vida emocional.

Hoy en día la corteza cerebral, la nueva y más importante zona del cerebro humano, recubre y engloba las más viejas y primitivas. Esas regiones no han sido eliminadas, sino que permanecen debajo, sin ostentar ya el control indisputado del cuerpo, pero aún activas.

³⁰ Carlson, J. y Hatfield, E. (1992). Psicología de la emoción. Argentina: Edit. Kier.

La corteza cerebral no solamente ésta es el área más accesible del cerebro: sino que es también la más distintivamente humana. La mayor parte de nuestro pensar o planificar, y del lenguaje, imaginación, creatividad y capacidad de abstracción, proviene de esta región cerebral. (Gaffan, 1992, 1994)

Así, pues, el neocórtex nos capacita no sólo para solucionar ecuaciones de álgebra, para aprender una lengua extranjera, para estudiar la Teoría de la Relatividad o desarrollar la bomba atómica. Proporciona también a nuestra vida emocional una nueva dimensión.

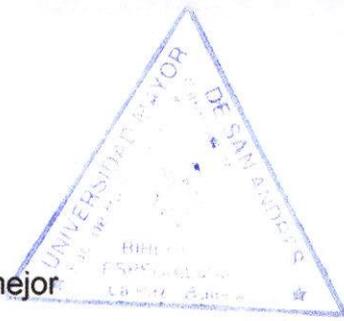
Amor y venganza, altruismo e intrigas, arte y moral, sensibilidad y entusiasmo van mucho más allá de los rudos modelos de percepción y de comportamiento espontáneo del sistema límbico. (Dolan y Morris 2000)

Por otro lado -esto se puso de manifiesto en experimentos con pacientes que tienen el cerebro dañado-, esas sensaciones quedarían anuladas sin la participación del cerebro emocional. Por sí mismo, el neocórtex sólo sería un buen ordenador de alto rendimiento.

Los lóbulos prefrontales y frontales juegan un especial papel en la asimilación neocortical de las emociones. Como 'manager' de nuestras emociones, asumen dos importantes tareas:

En primer lugar, moderan nuestras reacciones emocionales, frenando las señales del cerebro límbico. (Whalen, 1998; Pecchinenda, 2001)

En segundo lugar, desarrollan planes de actuación concretos para situaciones emocionales. Mientras que la amígdala del sistema límbico proporciona los primeros auxilios en situaciones emocionales extremas, el lóbulo prefrontal se ocupa de la delicada coordinación de nuestras emociones.



Cuando nos hacemos cargo de las preocupaciones amorosas de nuestra mejor amiga, tenemos sentimientos de culpa a causa del montón de actas que hemos dejado de lado o fingimos calma en una conferencia, siempre está trabajando también el neocórtex. (Hardcastle, 1999; Clore y Ortony, 2000)

2.2.9 Importancia De Las Emociones

Las emociones son mecanismos que nos ayudan a reaccionar ágilmente ante acontecimientos inesperados; a tomar decisiones con prontitud, seguridad y a comunicarnos con otras personas sin necesidad de la expresión verbal. Algunos pacientes analizados cuyas zonas emocionales del cerebro habían sido dañadas por accidentes o enfermedades, demostraron que la ausencia de la participación emocional para discernir adecuadamente en diversas situaciones los llevo a tomar decisiones equivocadas, y que la carencia de emociones en algunos casos llegaba a afectar el sentido común de esas personas.

Por lo anterior podría decirse que la aplicación consciente o intencionada de las emociones, proporciona la verdadera dimensión humana a la vida cotidiana y hace comprensible para otras personas nuestra actividad social o profesional. Gainotti (2000)

2.2.10 Las emociones que ayudan a tomar decisiones

La vida de una persona está llena de decisiones: que profesión u oficio escoger, a qué lugar ir de vacaciones, con quien casarse, como invertir el dinero, aceptar o no una tarea difícil, que comer y que beber, etc. Y cuanto más variadas son las posibilidades, menos ayuda la lógica formal por si sola para tomar una decisión y elegir satisfactoriamente.

El cerebro humano tiene dificultades para prever y considerar (como lo hace una computadora) los innumerables elementos a favor o en contra. Cualquier

aficionado que se haya enfrentado alguna vez a un buen programa de ajedrez conoce estas deficiencias.

La experiencia nos dice que a menudo una sensación en el estómago o una voz interior nos ayuda más a tomar la mejor decisión que todas las reflexiones racionales factibles: cuando aparece en su mente la idea de que durante los próximos dos meses no tendrá ningún fin de semana libre, usted experimenta, quizás solo por unos instantes, una sensación física desagradable, que le provoca molestia.

Algunos psicólogos denominan a esta sensación en el estómago como un "indicador somático".³¹

Los indicadores somáticos positivos y negativos son señales del cerebro emocional que nos advierten sobre una situación peligrosa o nos indica cuando se presenta una oportunidad única. Identifican además de forma automática los elementos en las circunstancias de cada persona particular.

Los indicadores somáticos nos ayudan a clasificar un problema y a determinar su importancia, abriendo toda una gama de posibles decisiones. Sin embargo, en determinadas circunstancias pueden tener consecuencias desventajosas, por ejemplo, cuando producen un efecto más poderoso que el de los datos objetivos.

2.2.11 Funcionamiento de las emociones

Vamos a imaginar que usted pasea en bicicleta por un camino campestre y que de repente sale corriendo hacia usted un enorme perro. Sabiendo que su relación con los perros es más bien distante, ¿qué sucede en su interior?

³¹ González, A. (2010). Emociones desde una perspectiva psicobiológica. México: Granica.

Sus ojos mandan señales al tálamo, el cual traduce el estímulo sensorial que está recibiendo al lenguaje del cerebro y lo transmite a las zonas correspondientes: por un lado, a los lóbulos prefrontales, responsables de la evaluación intelectual de la situación, y por otro lado, mediante una vía más rápida de transmisión de señales y con mucho menos detalles, a la amígdala. Mientras que el neocórtex recibe su mensaje y lo estudia en todos sus aspectos, la amígdala, basándose en una experiencia de la primera infancia, quizás ni siquiera consciente, decide que existe un peligro y que es necesario reaccionar con rapidez.

La señal de alarma entre el tálamo y la amígdala nos indica que el ser humano reacciona emocionalmente ante estímulos externos específicos antes de que el neocórtex pueda sacar una conclusión intelectual sobre lo sucedido. Más aún en situaciones de estrés el organismo secreta hormonas que bloquean la información más cualificada del neocórtex a la amígdala, y entonces las reflexiones racionales ya no pueden pasar, de modo que la emoción, en el sentido más literal de la palabra, bloquea el camino a la razón.³²

Regresando a la situación con el perro, resulta que la amígdala ha clasificado la situación como peligrosa, provocando por medio del hipotálamo, los nervios, el sistema motor, el sistema hormonal, péptido y la activación de los neurotransmisores, una serie de reacciones diversas. Su corazón empieza a latir con más fuerza, sus músculos se tensan, su rostro palidece, su estómago se contrae y los rasgos de su rostro muestran una expresión de miedo.

Ante tal situación, sin una participación cognitiva consciente, la amígdala pone en marcha una reacción de miedo congénita, preorganizada: usted se pone rígido y frena. Estos cambios en el estado del organismo humano son transmitidos al

³² Rosenzweig, M. y Leiman, A. (2005). Psicología Biológica. España: Ariel.

sistema límbico, el cual podrá dar la señal en el momento adecuado de que ha pasado el peligro.

Mientras tanto, el lóbulo pre frontal analiza el acontecimiento emocional de forma cognitiva y reflexiva acerca de una reacción efectiva: hablarle con clama al perro, no manifestar temor alguno y continuar avanzando despacio parece ser lo más recomendable en ese momento.

Con el objeto de transformar estas reacciones de apaciguamiento, el lóbulo prefrontal depende de la amígdala y para ello le manda señales. A su vez la amígdala activa las señales emocionales, y así como pocas milésimas de segundo antes desencadenó la acción instintiva de frenar, ahora asume la tarea de activar las reacciones resultantes de la reflexión, para lo cual nuevamente recurre a los nervios, al sistema motriz, al sistema hormonal, péptido y a los neurotransmisores. Al mismo tiempo, el lóbulo prefrontal se encarga de que usted se calme, amortiguando las señales estimulantes de la amígdala en las otras zonas del cerebro, con el resultado de que usted se relaje (o por lo menos finge hacerlo), le habla tranquilo y seguro de sí mismo al perro y mueve despacio la bicicleta.³³

2.2.12 Armonizando Emoción Y Pensamiento

Las conexiones existentes entre la amígdala (y las estructuras límbicas) y el neocórtex constituyen el centro de gestión entre los pensamientos y los sentimientos. Esta vía nerviosa explicaría el motivo por el cual la emoción es fundamental para pensar eficazmente, tomar decisiones inteligentes y permitimos

³³ Ribot, T. (2006). Inteligencia Emocional 3 Tomos. Colombia: Letrarte.

pensar con claridad. La corteza prefrontal es la región cerebral que se encarga de la «memoria de trabajo».

Cuando estamos emocionalmente perturbados, solemos decir que «no podemos pensar bien» y permite explicar por qué la tensión emocional prolongada puede obstaculizar las facultades intelectuales del niño y dificultar así su capacidad de aprendizaje. Los niños impulsivos y ansiosos, a menudo desorganizados y problemáticos, parecen tener un escaso control prefrontal sobre sus impulsos límbicos. Este tipo de niños presenta un elevado riesgo de problemas de fracaso escolar, alcoholismo y delincuencia, pero no tanto porque su potencial intelectual sea bajo sino porque su control sobre su vida emocional se halla severamente restringido.³⁴

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. Entre el sentir y el pensar, la emoción guía nuestras decisiones, trabajando con la mente racional y capacitando (o incapacitando) al pensamiento mismo. Del mismo modo, el cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones, exceptuando aquellos momentos en los que las emociones se desbordan y el cerebro emocional asume por completo el control de la situación. En cierto modo, tenemos dos cerebros y dos clases diferentes de inteligencia: la inteligencia racional y la inteligencia emocional y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambos.

Daniel Goleman, psicólogo norteamericano, bajo el término de "Inteligencia Emocional" recoge el pensamiento de numerosos científicos del comportamiento humano que cuestionan el valor de la inteligencia racional como predictor de éxito en las tareas concretas de la vida, en los diversos ámbitos de la familia, los negocios, la toma de decisiones, el desempeño profesional, etc. Citando numerosos estudios Goleman concluye que el Coeficiente Intelectual no es un

³⁴ Barr, M. y Kierman, J. (1983). El Sistema Nervioso Humano. México: Harla.

buen predictor del desempeño exitoso. La inteligencia pura no garantiza un buen manejo de las vicisitudes que se presentan y que es necesario enfrentar para tener éxito en la vida.

La Inteligencia Académica tiene poco que ver con la vida emocional, las personas más inteligentes pueden hundirse en los peligros de pasiones desenfrenadas o impulsos incontrolables. Existen otros factores como la capacidad de motivarse y persistir frente a decepciones, controlar el impulso, regular el humor, evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía, etc., que constituyen un tipo de Inteligencia distinta a la Racional y que influyen más significativamente en el desempeño en la vida.

El concepto de "Inteligencia Emocional" enfatiza el papel preponderante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona cuando ésta se ve enfrentada a momentos difíciles y tareas importantes: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, el enfrentar riesgos, los conflictos con un compañero en el trabajo.

En todas estas situaciones hay una involucración emocional que puede resultar en una acción que culmine de modo exitoso o bien interferir negativamente en el desempeño final. Cada emoción ofrece una disposición definida a la acción, de manera que el repertorio emocional de la persona y su forma de operar influirá decisivamente en el éxito o fracaso que obtenga en las tareas que emprenda.³⁵

Aunque no nos guste admitirlo, en última instancia todas las decisiones se toman emocionalmente. La información y el razonamiento lógico nos colocan en mejor situación para ejercer nuestras emociones. Por lo tanto, podemos identificar la base emocional de nuestra decisión.

³⁵ Sigrid, L. (2000). El libro de las emociones. México: Edaf.

Regular las respuestas emocionales se puede aprender. Al mismo tiempo es un signo de maduración y de inteligencia. En la primera infancia, habitualmente no regulamos nuestra respuesta emocional, simplemente la expresamos o explota. Socialmente se acepta, y se perdona este tipo de "sinceridad" en las respuestas emocionales de los niños y las niñas pequeñas. Y a medida que se van haciendo mayores, el índice de tolerancia ante esta inmediatez en las respuestas va disminuyendo hasta llegar a la madurez, cuando socialmente se exigen la regulación emocional. Con su aprendizaje conseguimos equilibrar dos fuerzas opuestas. Por un lado, la necesidad biológica de la respuesta emocional, y por el otro, la necesidad de respetar determinadas normas de convivencia. La alternativa que se propone es que existen emociones como consecuencia de la respuesta de la persona ante una situación.

2.3 Crisis Existencial

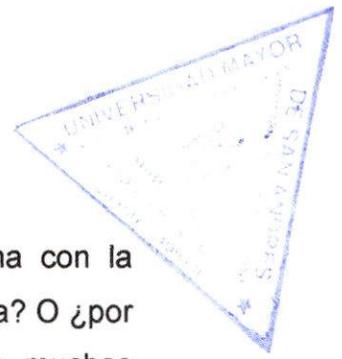
Una crisis existencial puede ser el acontecimiento más trascendental e importante que pueda ocurrir a una persona durante el transcurso de su vida. Si ésta es adecuadamente resuelta, le permite a quien la sufre adquirir un sentido de auto-suficiencia moral y personal que puede repercutir de modo favorable por el resto de su existencia. Si no, puede que quede perturbada, siendo incapaz de apreciar el significado de sus reacciones básicas.³⁶

Las crisis existenciales suelen traducir cambios en la homeostasis psíquica personal. Implicando la presencia de una permuta parcial en la identidad personal: "me siento otro" y en la percepción de propia: "pienso de manera distinta".

Frank Viktor describiré a continuación las características más sobresalientes que permiten reconocer una crisis de este tipo:³⁷

³⁶ Unamuno, M. (1985). Del Sentimiento Trágico de la Vida. Barcelona: Planeta DeAgostini.

³⁷ Frankl, V. (1998). El hombre en busca de sentido. México: Javier Vergara.



1. La pregunta existencial.- Una crisis existencial se desencadena con la formulación de una pregunta básica: ¿cuál es el sentido de mi vida? O ¿por qué nunca soy feliz? Pregunta ésta que puede adoptar otras muchas formas, como ¿para qué vivo? ¿Qué hago en este mundo? ¿Qué haré de mi vida? ¿Para qué existo?, o cosas similares.
2. La búsqueda de una respuesta.- La insistencia de la pregunta obliga a buscar una respuesta. Pero, a menudo, lo que, como respuesta se encuentra, no satisface porque falla en delinear los límites de nuestra personalidad y la naturaleza del impacto que produce esa confusión.
3. El encuentro de la respuesta: el proyecto vital.- La respuesta no es un determinado sistema filosófico o religioso, sino un proyecto vital fundado en dicho sistema. Esto es así porque la pregunta no es meramente intelectual, sino vital: no apunta tanto a edificar una perspectiva ideológica, sino, más bien a trazar una trayectoria de vida equilibrada, para reducir la tristeza y la angustia que nos hostiga. Es ahí donde entran las consideraciones de la terapia formal.
4. La crisis tiene intensidades diferentes para cada persona.- No todos padecen la crisis existencial con la misma intensidad. En algunos, la crisis es muy breve y está circunscrita, pero para la mayoría es prolongada y se percibe como una condena interminable.
5. No todos padecen crisis existenciales.- Tal como se describió aquí, no todos en el mundo padecen una crisis existencial, aunque muchos las simulan para manipular los demás, y en otros se diagnostican erróneamente.
6. La crisis no tiene una edad fija de aparición.- Aparece en cualquier parte de la vida, coincidiendo, a menudo, con la decisión de efectuar cambios de

naturaleza decisiva en el modo como se vive. Como es cuando se abandonan las drogas o se termina una unión destructiva.

7. Por lo general hay una crisis única en la vida.- Aunque, por su intensidad y naturaleza, repetirá, si quienes la sufren no logran adaptarse a la misma.
8. El desenlace final de la crisis puede ser positivo o negativo. Positivo, en cuanto ha permitido a las personas dar sentido a su conducta a través del planteo y ejecución de un proyecto vital de cambio. Negativo, porque una crisis existencial puede llevar a una depresión grave y aún al suicidio.

Debido a nuestra resistencia al cambio solo nos atrevemos a cuestionar nuestra manera de entender la vida cuando llegamos a una saturación de malestar. Tanto es así, que el sufrimiento es el estilo más común de aprendizaje entre los seres humanos. Es la antesala de la denominada crisis existencial, un proceso psicológico que remueve los cimientos sobre los que se asientan nuestras creencias y nuestros valores, posibilitando nuestra evolución personal.

2.3.1 Separación-Divorcio de la Pareja

La separación de la pareja implica serias consecuencias para todos los miembros de una familia a nivel emocional, económico, legal y social.

Las personas se conocen, se enamoran y en muchas ocasiones cuando se dan las condiciones, se casan. La gran mayoría lo hacen pensando sinceramente que su unión va a durar toda la vida. Sin embargo, actualmente el divorcio se vuelve una triste realidad para la mitad de las parejas que han contraído matrimonio. Esto crea situaciones que requieren comprensión y apoyo de su entorno por el conjunto de consecuencias que esta ruptura de la relación trae en nuestra cultura, el contraer matrimonio es la decisión libre de conformar, frente a la sociedad y por

ley, una pareja para vivir juntos, procrear y apoyarse. Los cónyuges son iguales ante la ley y tiene derechos y deberes para con el otro y frente a los hijos, en caso de que los tengan. Adquieren por este compromiso la obligación de guardar fidelidad, socorrerse y ayudarse mutuamente.³⁸

Por su parte, las personas que conviven en uniones maritales de hecho por más de dos años, se convierten en compañeros permanentes ante la ley, con derechos y deberes similares a los de los esposos. A nivel de vínculos emocionales no existen grandes diferencias entre ambos tipos de uniones.

Entre las anteriores "figuras" se puede dar el divorcio, que es la disolución del vínculo matrimonial que se hace por un decreto judicial. La separación es como su nombre lo indica, el distanciamiento de los miembros de la pareja por la ruptura de su relación. Existe por tanto, la separación de cuerpos y la separación de bienes, y una figura legal que es la disolución de la sociedad conyugal.³⁹

Las implicaciones del divorcio se dan a diversos niveles. En lo emocional, por el conjunto de sentimientos que las personas atraviesan ante la ruptura de la relación y el duelo consiguiente con su carga de rabia, tristeza, temores y un sin número de emociones intensas y complejas, algunas producto de las reacciones de los hijos ante la separación. A nivel social y familiar, por las reacciones ante el divorcio y a veces toma de partido a ante las situaciones que lo provocaron por parte de amigos y familiares. En cuanto a lo económico, en ocasiones un divorcio afecta el patrimonio de la pareja por la división de los bienes.

2.3.2 Consecuencias

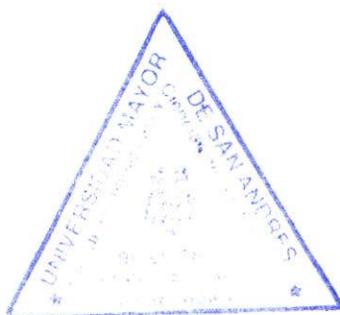
Las consecuencias del divorcio son sumamente dolorosas y afectan todas las áreas de la vida de la persona que se está divorciando:⁴⁰

³⁸ Ewel, R. (1998). Relaciones de Pareja y Conflictos Conyugales. México: Odec.

³⁹ Simón, Albert. (1998). Las Relaciones Interpersonales. Barcelona: Herber.

⁴⁰ Orlandini, Alberto. (2000). El enamoramiento y el mal de amores. México: Alhambra.

1. A nivel emocional hay muchos sentimientos intensos y encontrados. Al principio puede haber desconcierto; la persona está impactada por el nuevo estado en que se encuentra y no se acostumbra a la vida cotidiana sin el otro miembro de la pareja. Si la convivencia era muy difícil, la persona puede sentir alivio y tranquilidad.
2. A veces se está lleno de rabia por el motivo de la ruptura “infidelidad, abandono, maltrato” y se culpa a la pareja de la separación y el daño a la familia.
3. En la mayoría de los casos hay mucha tristeza, sentimientos de fracaso y dolor emocional.
4. Se pueden alterar las rutinas diarias, los hábitos alimenticios y el sueño.
5. Aparecen preocupaciones sobre el futuro, miedo a la soledad y a no ser capaz de reconstruir la vida.
6. Si hay hijos, el dolor frente a sus reacciones implica otra carga para quien se separa.
7. Al estar pasando por momentos de tensión y crisis, se puede afectar el rendimiento laboral y la motivación frente al cumplimiento de responsabilidades.



CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

I. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente Investigación es de tipo (corte) Cualitativa, la misma que se establece más en el proceso inductivo (explora, describe, analiza) va de lo particular a lo general. La Investigación Cualitativa, toma en consideración los aspectos emocionales y contextuales que rodean al ser humano, es decir aspectos subjetivos.

En la Investigación Cualitativa el proceso de indagación es flexible, es decir se mueve entre los eventos, su interpretación, su intención es reconstruir la realidad tal y como la observan los actores de un sistema social.

Esta investigación se precia de ser holística porque considera el todo, sin reducirlo al estudio de sus partes. Hernández Sampieri (2006).

La Investigación Cualitativa se fundamenta en los métodos de recolección de datos no estandarizados, no realiza mediciones numéricas. La recolección de datos se basa en obtener puntos de vista de los participantes, descripciones detalladas de situaciones, eventos, conductas y sus manifestaciones. Ofrece profundidad de datos, riqueza interpretativa, detalles y experiencias únicas. S.J Taylor y R. Bogdan (1990).

Las técnicas principales de la Investigación Cualitativa son, la entrevista en profundidad, observación participativa y revisión de documentos a través de ellos se recolectan datos de diferentes tipos: lenguaje escrito verbal y no verbal, conductas observables e imágenes.

Otro aspecto importante es introducirse al ambiente y mimetizarse logrando capturar aspectos que expresan, de esta forma adquirir una comprensión del fenómeno estudiado.

La finalidad de la utilización de esta metodología cualitativa en la presente investigación es para buscar el sondeo con mayor profundidad en las experiencias, creencias, emociones de las personas y los significados que estas le atribuyen. Posteriormente interpretar, analizar los datos obtenidos para luego comprender con más facilidad a las personas participantes del fenómeno estudiado y así generar conocimiento.

Para la presente investigación se utilizara la técnica de la observación participativa para explorar y describir el ambiente donde se desenvuelven las personas y en la interacción otra técnica que se utiliza es la entrevista en profundidad, iniciando con un dialogo flexible, con una comunicación horizontal.

El diseño de la investigación es La investigación no experimental es también conocida como investigación Ex Post Facto, término que proviene del latín y significa después de ocurridos los hechos.

De acuerdo con Kerlinger (1983) la investigación Ex Post Facto es un tipo de "... investigación sistemática en la que el investigador no tiene control sobre las variables independientes porque ya ocurrieron los hechos o porque son intrínsecamente manipulables," (p.269).

En la investigación Ex Post Facto los cambios en la variable independiente ya ocurrieron y el investigador tiene que limitarse a la observación de situaciones ya existentes dada la incapacidad de influir sobre las variables y sus efectos (Hernández, Fernández y Baptista, 1991).

D'Áry, Jacobs y Razavieh (1982) consideran que la variación de las variables se logra no por manipulación directa sino por medio de la selección de las unidades de análisis en las que la variable estudiada tiene presencia, por ejemplo, se puede analizar como influyo el movimiento del primero de enero de 1994 en Chiapas sobre la economía nacional, también se puede analizar la percepción de personas con síndrome de Down y personas que no lo tienen. En ambos casos el investigador no puede manipular directamente las variables independientes como ocurre en un estudio de corte experimental.

Es muy importante destacar que en una investigación experimental la variable independiente se manipula y por eso se le llama variable activa mientras que en la investigación Ex Post Facto la variable independiente no es susceptible de manipulación y por eso se le llama variable atributiva. Existen al menos tres aspectos en los que la investigación experimental es semejante a la investigación Ex Post Facto:

1 Por medio de estos tipos de investigación se pueden comprobar hipótesis.

2 Se utilizan grupos semejantes excepto en algún aspecto o característica específica.

3 Se utilizan métodos estadísticos para el tratamiento y análisis de datos. Las diferencias principales entre ambos tipos de investigación radican en los siguientes aspectos:

1 La investigación experimental tiene un control estricto de las variables extrañas, no así en la investigación Ex Post Facto.

2 La investigación experimental parte de grupos similares para encontrar una diferencia y establecer la relación causa-efecto. La investigación Ex Post Facto

estudia dos grupos diferentes y busca qué es lo que hace la diferencia para establecer la relación causa-efecto.

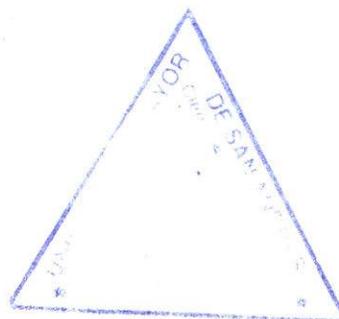
Con los resultados que arroja una investigación Ex Post Facto no es posible afirmar con seguridad una relación causal entre dos o más variables, como ocurre en la investigación experimental. Lo anterior debido a la posibilidad de que no se hayan encontrado otros factores que si están afectando la variable dependiente. Si esto ocurre entonces se tienen datos espurios o falsos, es decir, existen serias dudas acerca de su origen.

La investigación experimental implica establecer mecanismos de control como condición del método experimental. No obstante lo anterior, cuando ha pasado un evento (hecho) ¿cómo puede ser controlado?

Si los cambios en la variable independiente ya ocurrieron y están fuera de la capacidad de manipulación y control del investigador, por esta razón en la investigación Ex Post Facto se estudia de manera retrospectiva el fenómeno en cuestión.

Lo anterior se puede observar en un estudio sobre las experiencias de desarrollo social de personas con síndrome de Down (variable provocada por la herencia genética y no por el investigador) en un ambiente familiar restrictivo. Ambas variables están fuera del control del investigador. Leedy (1993) define la investigación Ex Post Facto como un proceso inverso a la investigación experimental.

El investigador empieza con la observación de hechos que ya se han presentado y que se han manifestado en una serie de eventos. En el área de origen del fenómeno estudiado se observan los hechos.



A partir de las observaciones se procede a diseñar tanto los objetivos como las hipótesis dando inicio a la investigación en sentido opuesto a una investigación experimental.

II VARIABLES

Variable 1

Religión Católica

Variable 2

Inteligencia Emocional

Variable 3

Crisis Existencial

Variable 4

Separación de la pareja

Variable 5

Divorcio de la pareja

III POBLACION Y MUESTRA.

Las características de las personas objeto de estudio son: Mujeres de 30 a 35 años de edad que están atravesando por una separación-divorcio de la pareja que asisten a la Iglesia "Santa María Madre de Dios".

La elección de la muestra es no probabilística ya que no está determinada por procedimientos estadísticos si no que es una selección según la decisión del investigador. En base a lo mencionado anteriormente se determinó que el presente estudio se lo realizara con un número de seis personas que cumplen con las características anterior mente señaladas.



IV TECNICAS E INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Se utilizan las técnicas e instrumento como la observación participativa y entrevistas en profundidad para la obtención de datos. Son tres fuentes de información con las que cuenta la investigación. Dos de las cuales son observaciones de diferentes acontecimientos relevantes, que son la asistencia a la Iglesia "Santa María Madre de Dios", asistencia a eventos extras de la Iglesia, (convivencia, retiro) y finalmente una entrevista con las personas participantes mujeres de 30 a 35 años que asisten a la Iglesia "Santa María Madre de Dios".

La observación participante, según Tintaya (1998) se da cuando en alguna medida el investigador es parte del grupo de individuos que está observando y se incorpora, participa de las tareas y acontecimientos cotidianos. De esta manera permitirá al investigador ver, escuchar y mirar la realidad como lo hacen quienes son parte de ella.

La observación es utilizada como instrumento para la recolección de datos que nos ayuda a corroborar la información obtenida.

La entrevista cualitativa según Taylor y Bogdan (1990) es flexible y dinámica es descrita como no directiva, no estructurada ni estandarizada, son abiertas.

Se denomina entrevista en profundidad a este método cualitativo por los reiterados encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, encuentros estos dirigidos a la comprensión de la perspectiva que tienen los informantes respecto a sus vidas. Experiencias o situaciones tal como la expresan en sus propias palabras. Se define como una reunión para intercambiar información entre el entrevistador y el entrevistado, comprendiendo la perspectiva que tiene el informante.

El rol del investigador implica no solo obtener respuestas. Si no también aprender que preguntas hacer y cómo hacerlas.

ANÁLISIS DE RESULTADOS



Se adopta método de la triangulación de datos. Como medio de validez de la investigación, ya que en presente estudio se toma a cuatro fuentes de datos de información, para lograr una mejor percepción y comprensión del problema y realizar un análisis minucioso sobre cada uno de ellos con el objetivo de obtener la credibilidad del estudio.

Según Taylor y Bogdan (1990) se denomina triangulación a la combinación en un estudio único de distintas fuentes de datos y suele ser comprendida como un modo de protegerse de las tendencias subjetivas del investigador y de comparar y someter a control recíproco relatos de diferentes informantes.

Hernández Sampieri (2006) define "al hecho de utilizar diferentes fuentes y métodos de recolección, se le denomina triangulación de datos".

El fundamento de este método sigue a la idea de que cuando una hipótesis sobrevive a la comprobación de distintas fuentes de datos tiene un grado de validez mayor que si proviene solo de una de ellas. Así se obtendrá mayor riqueza y profundidad. A si lo señala Olsen (2004) "la triangulación de datos supone el empleo de distintas estrategias de recogida de datos. Su objetivo es verificar las tendencias detectadas en un determinado grupo de observaciones. Generalmente se recurre a la mezcla de tipos de datos para validar los resultados.

V. PROCEDIMIENTO

La investigación se efectuara por etapas:

Etapa I. En la cual se da la reflexión y preparación de la investigación: a un inicio la se la observación no participativa dentro del contexto (Iglesia "Santa María Madre de Dios") observando el desenvolvimiento, la asistencia de los adeptos, el contenido y mensaje de las misas. Dicha observación se da previa planificación en la cual se da paso a un proceso de reflexión orientado a dirigir el trabajo de investigación.

Etapa II: Se identifica el tema a investigar y la formulación de la problemática, posteriormente se procede a la formulación de los objetivos, hipótesis de investigación y la investigación del marco teórico.

Etapa III: El primer paso para la observación participante, se interactúa con las personas que asisten a la iglesia "Santa María madre de Dios" para así ser partícipe del grupo para proceder a delimitar la investigación es así que se realiza la delimitación de la investigación (Mujeres de 30 a 35 años que están atravesando por una separación-divorcio de la pareja).

Etapa IV: Se procede a la selección de estrategias metodológicas y de obtención de datos y análisis.

Etapa V: Trabajo de campo en donde se interactúa de forma activa con las personas (mujeres de 30 a 35 años, que asisten a la Parroquia "Santa María Madre de Dios")

Etapa VI: Se entrevista a las personas seleccionadas para la investigación en un ambiente apacible, con la finalidad de tener la tranquilidad y concentración de las personas participantes.

Etapa VII: Resultados en donde se mostrara todo el análisis realizado a lo largo de la investigación.

CRONOGRAMA

Etapa I	Septiembre del 2009
Etapa II	Diciembre del 2009
Etapa III	Julio del 2010
Etapa IV	Septiembre del 2010
Etapa V	Enero del 2011
Etapa VI	Marzo del 2011
Etapa VIII	Septiembre del 2011

DESCRIPCION DEL AMBIENTE.

El ambiente en el cual se realizaran las entrevista, es una habitación de aproximadamente 10 metros de largo x 5 metros de ancho, está ubicado en el último piso de una casa de cuatro pisos, ubicada en la Avenida Vásquez.

En su interior se encuentra una mesa, y una silla ambas de color café oscuro, en el centro del cuarto, las paredes son de color amarillo claro, tiene tres amplias ventanas. Es un ambiente cálido y confortable, el piso es de madera.

Parroquia “Santa María Madre de Dios”, está ubicada entre la calle 7 y la extensión de la calle 2 del Barrio Ferroviario, Zona Pura Pura.

Es una parroquia amplia tiene 3 puertas, una de ellas con 45 gradas, las dos puertas restantes están adaptadas para el ingreso de moviidades.

En medio se encuentra la Iglesia, construcción realizada una parte de ladrillos y la otra mitad hecha con piedra, la puerta es de madera, al ingresar a mano derecha se encuentra la imagen de la virgen dolorosa, mide aproximadamente 1.60 mts, lleva un vestido negro, a mano izquierda se encuentra un turril en su interior hay agua bendita. También hay un altar al Señor de la Divina misericordia, también una imagen de la Virgen de Fátima.

Por dentro la Iglesia es grande, tiene bancos largos distribuidos en dos filas, cada fila tiene 11 bancos, son de color café oscuro, cada asiento tiene en la parte inferior una madera larga en donde las personas que asisten se arrodillan en un determinado momento de la misa.

A mano derecha se encuentra el Altísimo, en donde se guarda el cuerpo de Cristo, tiene un manto de color verde oscuro con adornos dorados que lo cubre. A mano izquierda se encuentra una fuente pequeña en donde se realizan los Bautizos, en la pared esta una Imagen de San Juan Bautista.

Ya en medio se encuentra el altar principal en donde hay una mesa amplia en donde se encuentra la sagrada Biblia, un micrófono el cual es utilizado por el sacerdote para dar la misa además de informar a los asistentes de las diversas actividades que se tienen como iglesia.

Existen sillas alrededor y atrás de la mesa, a mano izquierda se encuentra un Atril sobre inclinado fabricado en madera el mismo que tiene un micrófono y una Biblia para que las personas asistentes puedan leer la palabra de Dios durante la misa y para que después leída la palabra el sacerdote realice una reflexión sobre lo leído.

El techo está adornado por una pintura que asemeja el cielo en el cual se encuentran muchos ángeles y una paloma blanca que simboliza al Espíritu Santo, la imagen de la Virgen de Copacabana se encuentra en el altar.

El piso es de cerámica de color crema con puntos negros, en el techo se encuentran tres lámparas tipo araña clásica. En las paredes de la Iglesia catorce cuadros en donde se refleja todo el vía crucis de Cristo.

1ª ESTACIÓN: JESÚS SENTENCIADO A MUERTE

2ª ESTACIÓN: JESÚS CARGADO CON LA CRUZ

3ª ESTACIÓN: JESÚS CAE, POR PRIMERA VEZ, BAJO EL PESO DE LA CRUZ

4ª ESTACIÓN: ENCUENTRO CON LA VIRGEN

5ª ESTACIÓN: EL CIRINEO AYUDA AL SEÑOR A LLEVAR LA CRUZ

6ª ESTACIÓN: LA VERÓNICA ENJUGA EL ROSTRO DE JESÚS

7ª ESTACIÓN: SEGUNDA CAÍDA EN EL CAMINO DE LA CRUZ

8ª ESTACIÓN: JESÚS CONSUELA A LAS HIJAS DE JERUSALÉN

9ª ESTACIÓN: JESÚS CAE POR TERCERA VEZ

10ª ESTACIÓN: JESÚS DESPOJADO DE SUS VESTIDURAS

11ª ESTACIÓN: JESÚS CLAVADO EN LA CRUZ

12ª ESTACIÓN: JESÚS MUERE EN LA CRUZ

13ª ESTACIÓN: JESÚS EN BRAZOS DE SU MADRE

14ª ESTACIÓN: EL CADÁVER DE JESÚS PUESTO EN EL SEPULCRO

15ª ESTACIÓN: JESÚS RESUCITA

RETIRO ESPIRITUAL

¿Qué es un retiro espiritual?

El curso de Retiro Espiritual es una ocasión para profundizar en el espíritu de oración, para mejorar nuestra respuesta a la llamada personal que Dios nos hace y para concretar propósitos de vida cristiana. La Iglesia considera que los Retiros o ejercicios de carácter espiritual son un camino eficaz muy recomendable para el progreso espiritual de todos los fieles cristianos (cf. Concilio Vaticano II, Decr. Apostolicam Actuositatem, nº 32). Su contenido se estructura por medio de meditaciones y charlas centradas en las verdades eternas y en la consideración de la vida cristiana en las circunstancias cotidianas de la existencia. La contemplación de la vida de nuestro Señor Jesucristo es el fundamento sobre el que se construyen las virtudes cristianas, y a eso tienden, necesariamente, las meditaciones de los Retiros.

Para qué hacer un retiro

- Encontrar un espacio de silencio, oración y comunión que posibilite el encuentro con la naturaleza, con uno mismo, con los demás y con Dios.
- Desarrollar la percepción, la escucha y el silenciarse para poder orar de diferentes maneras y disponerse al don de la contemplación.
- Integrar la fe a la vida por medio de la oración recorriendo de la mano de la Santísima Trinidad y de la Virgen María el camino hacia el propio corazón.
- Revalorizar la liturgia y la Eucaristía como fuente de toda la vida cristiana.
- Integrar todas nuestras dimensiones como persona (corporal, mental, emocional, social y espiritual).

Cuánto dura

- 3 a 7 días

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

FUENTE DE OBSERVACION: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 1; Categoría: Importancia de la asistencia al Retiro.

El sacerdote da la bienvenida y dice; antes de comenzar el retiro, es importante desconectarse de los asuntos normales anteriores. Ponerse en presencia de Dios. Ser consciente de que vamos a tratar unos temas con Dios para nuestra vida interior. No entrar en rutina. No se trata de mero estudio. Se trata de hablar con Dios de unos temas que nos interesan, nos afijen. Después, formular un propósito muy concreto relacionado con el examen particular.

El retiro es muy significativo para sus vidas, porque a través de él podrán interactuar con personas que quizás antes no conocían o conocían muy poco solo de vista y de esta manera crear nuevos afectos que nos ayudaran a crear una red de ayuda fundamental para hacerla frente a los retos, dificultades que a lo largo de la vida se presentan.

FUENTE DE OBSERVACION: ACONTECIMIENTO RETIRO

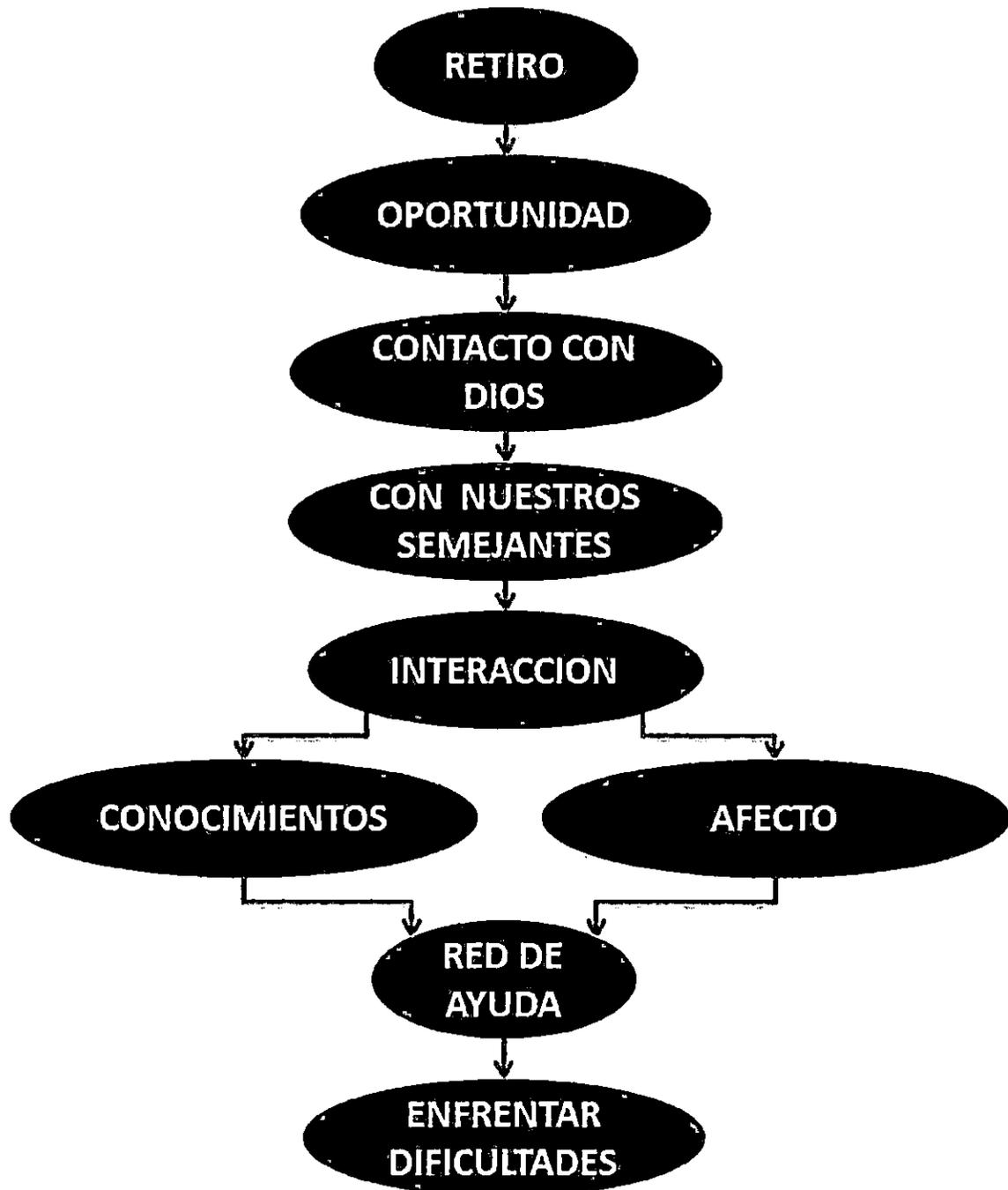


Figura 1: Importancia de la asistencia al retiro



FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 2; Categoría: Conduciéndolos a la autoconciencia.

En la Biblia, la palabra griega para "conciencia" transmite la idea de "conocimiento en común", o "conocimiento compartido con uno mismo". Es decir, tenemos en nuestro interior la capacidad de conocernos a nosotros mismos. No hay ninguna otra criatura en la Tierra a la que Dios haya dado esa facultad. Gracias a ella podemos, por así decirlo, mirarnos desde fuera y hacer una evaluación moral de lo que hacemos. La conciencia es testigo, fiscal y juez de nuestros actos y de nuestros motivos. Nos orienta al tomar decisiones y nos indica si el camino que pensamos seguir es bueno o no. Si decidimos acertadamente, nos premia haciéndonos sentir bien; si no, nos castiga con remordimientos. La autoconciencia implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos con los que contamos y las intuiciones. Así como conocer nuestras propias emociones y cómo nos afectan, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles.

El sacerdote señala; no hay duda que cualquier cosa que podamos decir de nosotros mismos no es digna de confianza, no obstante el cristiano debería aprender a conocerse a sí mismo, esto es indispensable para el crecimiento espiritual, pues, ¿cómo podría un cristiano desechar las cosas que provienen de su "yo" si no las conoce? Pero el detalle aquí es como llego al autoconocimiento, ante todo es percibir los pensamientos y sentimientos, conductas, actos, deseos e intereses.

Muchas veces estamos tan ocupados en el mundo exterior que nos olvidamos por completo de nuestro mundo interior y así no es posible vivir es necesario detenernos y mirar en nuestro interior, en la congregación tenemos una frase que dice "conócete a ti mismo y conocerás a Dios".... Y no dañaras inútilmente a tus hermanos.



Figura 2: Conduciéndonos a la Autoconciencia

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 3; Categoría: Importancia de la Autorregulación.

Lectura del Evangelio según San Lucas. 22, 39-46

Jesús es totalmente sumiso a la Voluntad de su Padre. Sabe desde el principio todo lo que le va a ocurrir: traición de uno de sus Apóstoles, entrega, pasión, crucifixión y muerte. Es consciente de todo lo que va a tener que sufrir, pero lo acepta, es obediente a Dios. Evidentemente, es humano, y tal y como podemos apreciar en Lucas 22, 39-46 preferiría que no ocurriera: "Padre si quieres aparta de mí esta copa, pero no se haga mi voluntad, sino la tuya". Se reconforta mediante la oración. Entonces se le apareció un ángel venido del cielo que le confortaba. Y sumido en agonía, insistía más en su oración. Su sudor se hizo como gotas espesas de sangre que caían en tierra.

El sacerdote señala, como podemos ver este fue un difícil momento para Jesús tan difícil que le pidió al padre que no ocurriera pero después reflexiono, tuvo la capacidad de direccionar su conducta pudo controlar sus pensamientos sus miedos tuvo esa gran capacidad de control gracias a la gracia divina.

Dios nos regaló una serie de dones, nosotros tenemos también esta capacidad de ante situaciones difíciles de la vida donde tenemos miedo a partir de la reflexión sobre nuestras conductas para el control de nosotros mismos me refiero al control de pensamientos, es fundamental pensar antes de actuar y no al contrario, revisar nuestras emociones para generar un cambio positivo en nuestras vidas.

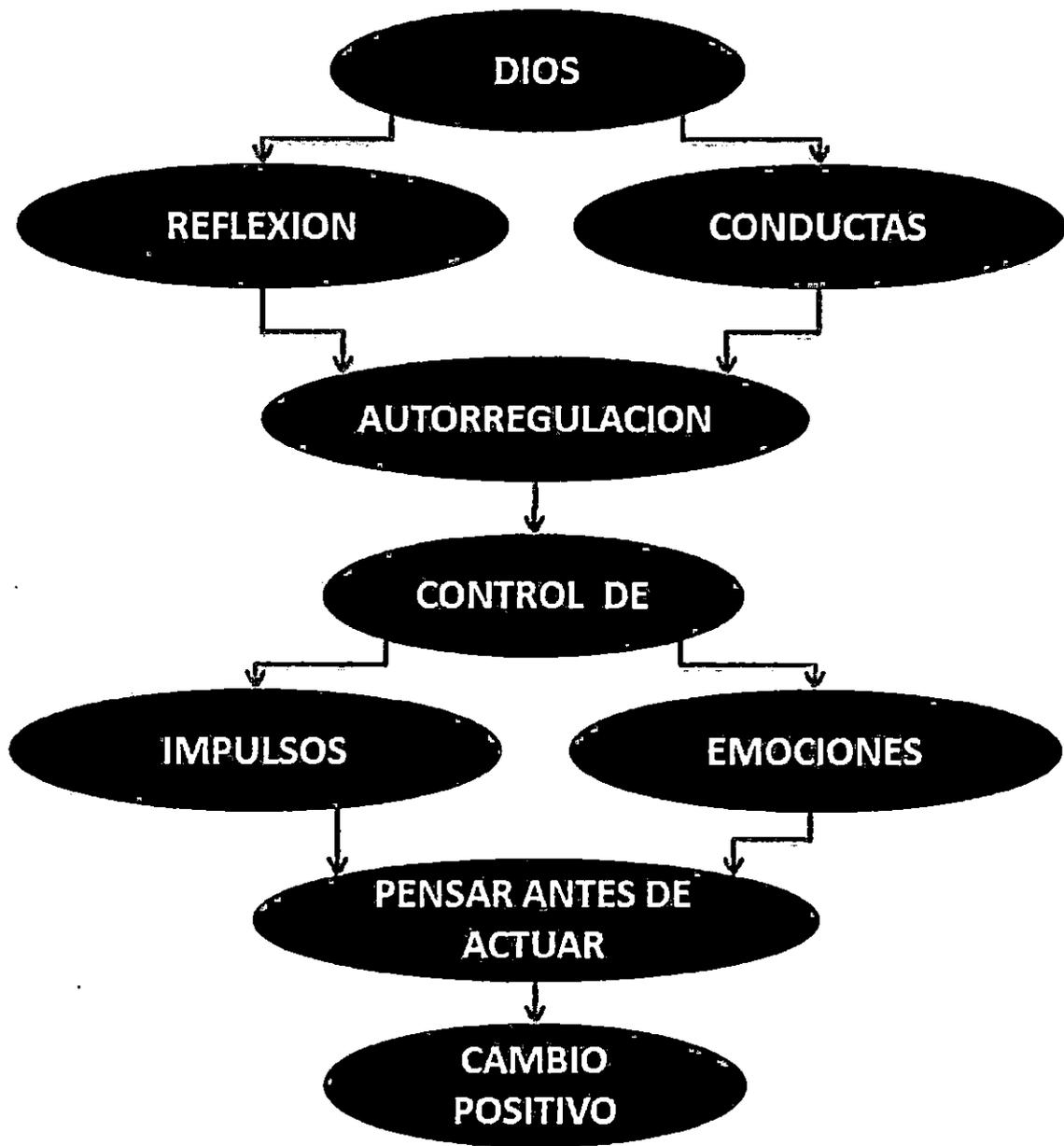


Figura 3: Importancia de la Autorregulación

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 4; Categoría: Recurso fundamental la Automotivación

El sacerdote señala; ante las dificultades de la vida que son varias a las que tenemos que enfrentarnos día a día el señor nuestro Dios nos ha dotado de un bagaje ilimitado de hacer frente a estas dificultades quien tiene esperanza, fe considera que puede conseguir algo o alcanzar un determinado logro. Pero todo parte de nosotros un pasaje de la Biblia nos señala Josué 1:9 "Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas." Es de aquí que se origina la frase que señala ayúdate que yo te ayudare y esta ayuda está en nosotros mismos tenemos que motivarnos o mejor dicho automotivarnos; tener la capacidad de ilusionarnos de entusiasmarnos para lograr un deseo, un objetivo, necesitamos influir en nosotros mismos.

Cada uno de nosotros es responsable de encontrar en su vida razones para vivirla y vivirla bien, es por eso que estamos en este mundo por que Dios nos dio la vida para vivirla El regalo de la vida es el motivo por el cual podemos salir adelante. Para así encontrar la dicha y la felicidad.

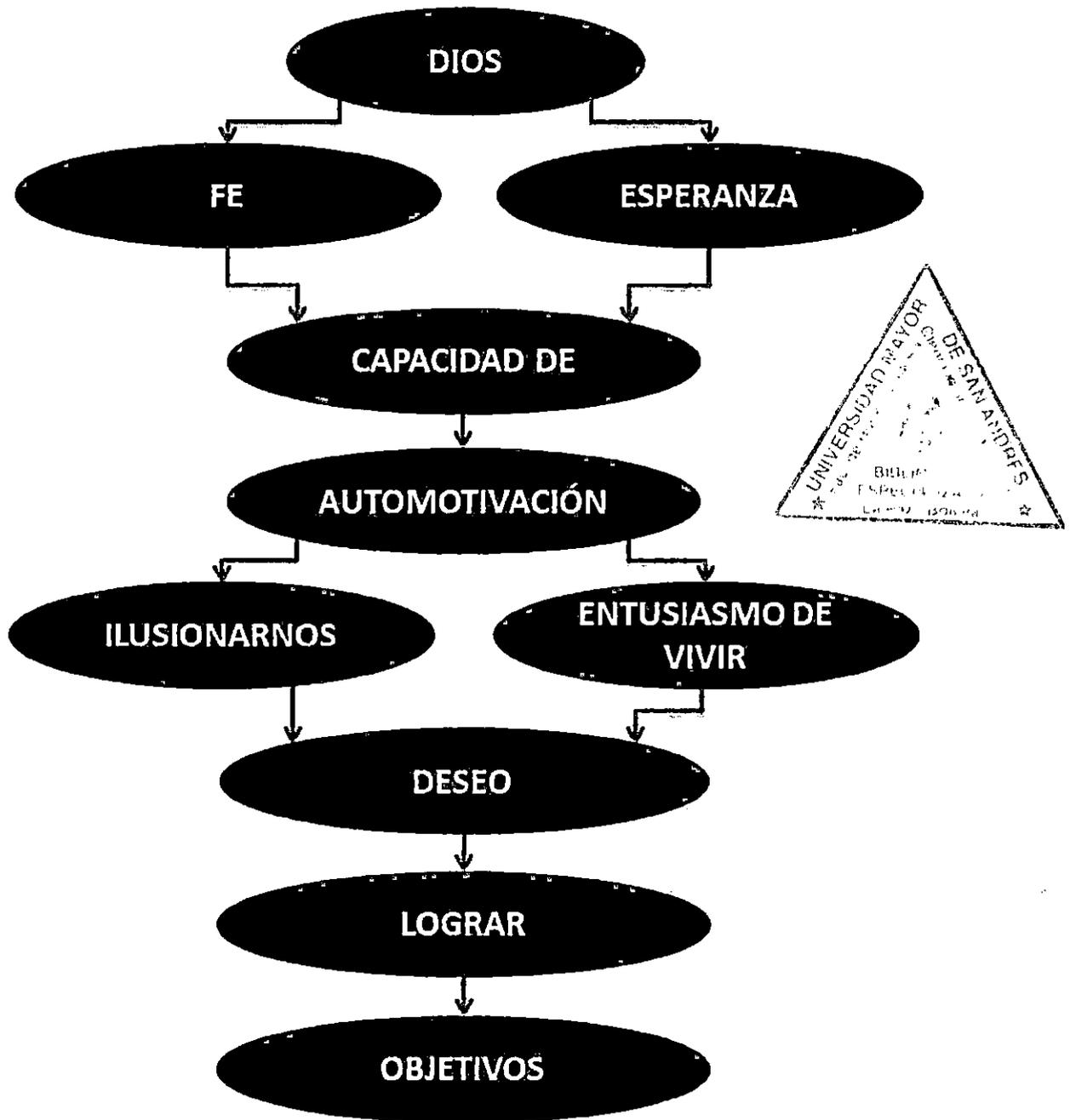


Figura 4: Recurso Fundamental la Automotivación

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 5; Categoría: Autovaloración a través de la manifestación del afecto de Dios.

El sacerdote señala San Juan nos enseña que: Dios es Amor y quien permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él. (1 Juan (SBJ) 4). Ese es nuestro Dios y sin restricción para nadie, no importa de qué situación económica o social se es, no importa ni la raza ni la nacionalidad ni el nivel de educación por que el amor de Dios es para todos. Este amor que Dios tiene por nosotros, es incondicional y gratuito. Y lo más bello, es que Él tiene sus brazo abierto no solo para los más humildes o para los que se sienten más cercanos, también los tiene para los que están más alejados o rebeldes.

El amor de Dios es ilimitado, no es por un par de horas, así lo experimentamos cuando a veces tropezamos en el camino, Él está ahí siempre dispuesto a levantarnos.

Esta es nuestra mas gran alegría, Dios nos ama, no huyamos de Él, al contrario, busquémosle, vayamos a Él y nos sentiremos acompañados. Estos llevan a la persona a valorarse a sí misma y a los demás, crecer en dignidad y tener una cultura humanista y trascendente. El valor moral perfecciona a la persona, llevándolo a vivir en armonía, haciéndolo más humano, con mayor calidad como persona.

La presencia de Dios en la vida de las personas tiene un impacto emotivo un impacto afectivo ya que las personas que estamos cerca de Dios nos sentimos queridas y protegidas la vida de cada uno de nosotros es un regalo que nos hace únicos, debemos aceptarnos tal cual somos con virtudes y defectos porque solo Dios es perfecto; debemos amarnos así como Dios nos ama incondicionalmente; solo si nos aceptamos y valoramos vamos a tener la

suficiente confianza para hacerle frente a la vida. Esto nos permite tener una convivencia armónica.

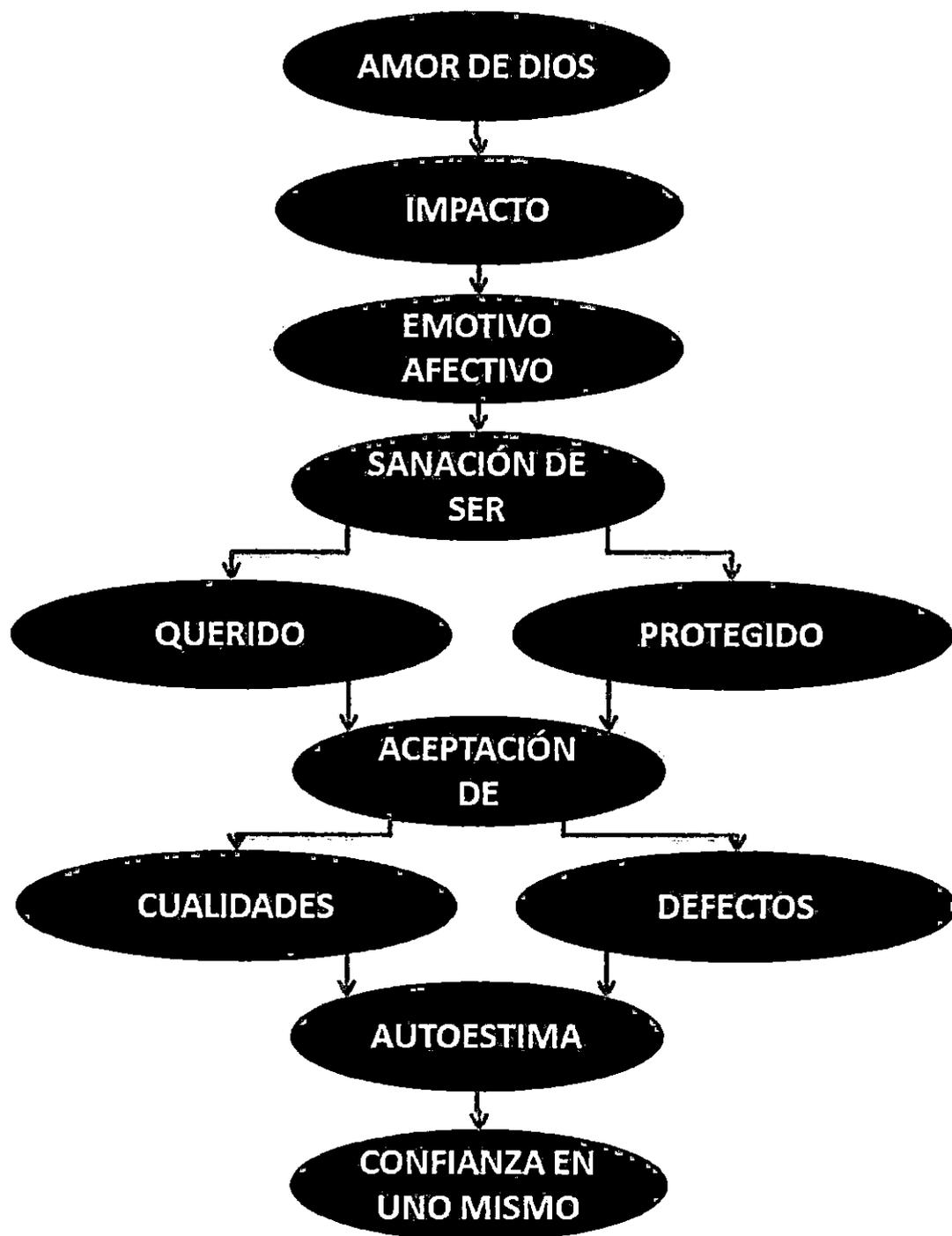
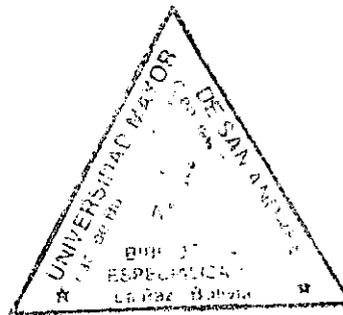


Figura 5: Autoevaluación a través de la manifestación del afecto de Dios

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 6; Categoría: Importancia de los valores.



Dios, la Biblia nos enseñan que el valor moral perfecciona al hombre en cuanto a ser hombre, en su voluntad, en su libertad, en su razón. Se puede tener buena o mala salud, más o menos cultura, por ejemplo, pero esto no afecta directamente al ser hombre. Sin embargo vivir en la mentira, el hacer uso de la violencia o el cometer un fraude, degradan a la persona, empeoran al ser humano, lo deshumanizan.

Por el contrario las acciones buenas, vivir la verdad, actuar con honestidad, el buscar la justicia, le perfeccionan. Cabe mencionar que de la anterior clasificación de valores, los más primordiales son los valores morales, ya que estos les dan significado a nuestra vida.

Los valores son un referente de vida fundamental para la vida de todo ser humano, los valores son pautas positivas de conducta; nos permiten orientar nuestro comportamiento y es un regalo que Dios le dio solo al ser humano, es un don que nos regaló, nosotros cada uno una tenemos la elección de hacer lo bueno y lo correcto.



Figura 6: Importancia de los valores

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 7; Categoría: Consecuencias de enfrentar o no los problemas

En la vida siempre encontrarás sufrimientos, preocupaciones, problemas, pérdidas, enfermedades... pero debes llevarlos como hijo de Dios, sin agobios inútiles, sin rebeldía o tristeza. Jesús enseña lo que debes hacer si sientes que el mundo se te viene encima, cuando la cruz es grande y sientes que no puedes más. Dios te dará las fuerzas necesarias para enfrentar lo que la vida traiga consigo. Dios nos da la fortaleza para enfrentar con motivación, fortaleza y constancia y fundamentalmente con fe en uno mismo y ante todo fe en nuestro padre. El creer en Dios nos ayuda a sentirnos acompañados; a saber que no estamos solos; es un poderoso consuelo y una ayuda efectiva en las tormentas de nuestro vivir y debemos siempre afirmarnos por la fe y dar a Dios la gloria en tiempos graves, nos ayuda a vencer obstáculos, son nuestras decisiones las que nos permiten tomar acción para llegar al logro de las metas que nos hayamos planteado y lograr así la felicidad por que estamos aquí para ser felices.

Pero en ocasiones ante los problemas lo negamos y nos llenamos de miedo e incertidumbre comenzamos a perder la fe, nos llenamos de frustraciones de culpabilidad y al final tenemos una existencia infeliz. Convierte tus problemas en oportunidades



Figura 7: Consecuencias de enfrentar o no los problemas

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RÉTIRO

Código 8; Categoría: La Importancia del optimismo en la vida diaria.

El emisor hace referencia a los diferentes problemas de la vida que se presentan a diario y señala que el optimismo que es esa tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir de Jesús nos da una visión más optimista en donde las cosas pueden mejorar, si nosotros cambiamos.

El optimismo implica una fuerza superior en el hombre, le da la seguridad de que puede, de que es posible cualquier empeño por difícil que sea. Cuando actuamos con optimismo es menos probable que alguien nos frene o que algo nos amilane, porque, pese a los escollos, no renunciamos al fin propuesto y, en consecuencia, lo obtenemos.

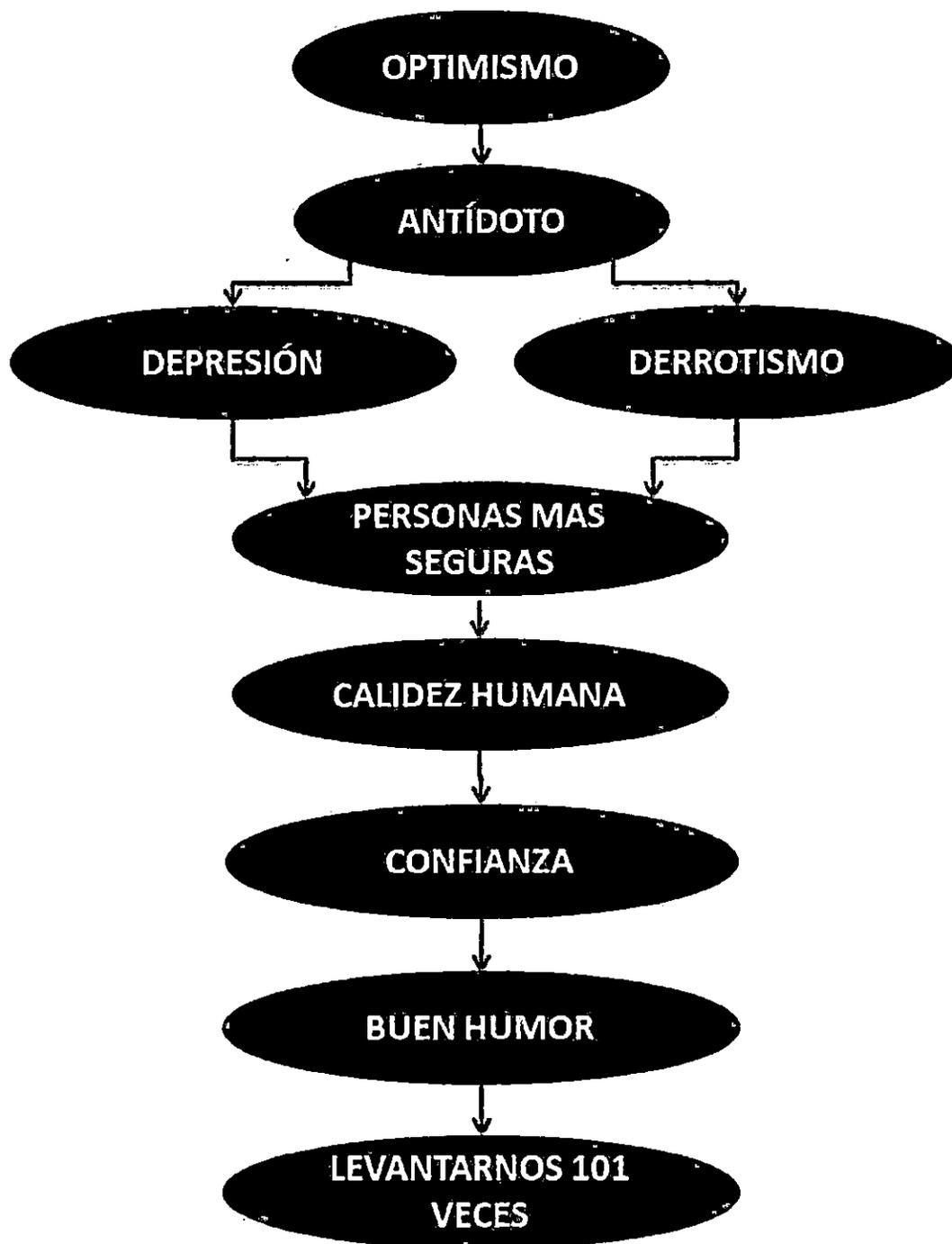


Figura 8: La importancia del optimismo en la vida diaria

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 9; Categoría: La Empatía señal de Humanidad

La Biblia no contiene el vocablo *empatía*, si bien alude a ella de manera indirecta. El apóstol Pedro aconsejó a los cristianos que siguieran “compartiendo sentimientos como compañeros, teniendo cariño fraternal y siendo compasivos” (1 Pedro 3:8). La palabra griega que se traduce “compartiendo sentimientos como compañeros” significa literalmente “que sufren con otro”, “que se conmueven”. El apóstol Pablo recomendó manifestar sentimientos similares cuando exhortó a sus hermanos cristianos a regocijarse con los que se regocijan; llorar con los que lloran, y añadió: “Estén dispuestos para con otros del mismo modo como lo están para consigo mismos” (Romanos 12:15, 16). ¿Y no concordamos con el hecho de que nos resultaría casi imposible amar al prójimo como a nosotros mismos si no nos pusiéramos en su lugar? La mayoría de nosotros tenemos cierta empatía natural. ¿Quién no se ha sentido conmovido al ver las desgarradoras imágenes de niños hambrientos o refugiados afligidos? ¿Qué madre puede pasar por alto el llanto de su hijo? Pero no todo sufrimiento se percibe con facilidad. Resulta muy difícil entender los sentimientos de quienes tienen depresión, un defecto físico oculto o incluso un trastorno del apetito, si nunca hemos padecido esos problemas. Sin embargo, las Escrituras indican que podemos y debemos compartir los sentimientos de aquellos cuyas circunstancias no son las mismas que las nuestras. Cada vez que nos acercamos a las personas esperamos atención y comprensión, dando por hecho que seremos tratados con delicadeza y respeto. Pero, ¿cuántas veces procuramos tratar a los demás de la misma forma? Debemos reconocer que en medio de nuestras prisas y preocupaciones nos volvemos egoístas y olvidamos que los demás también tienen algo importante que comunicarnos. El valor de la empatía nos ayuda a recuperar el interés por las personas que nos rodean y a consolidar la relación que con cada una de ellas

tenemos. La empatía es el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado

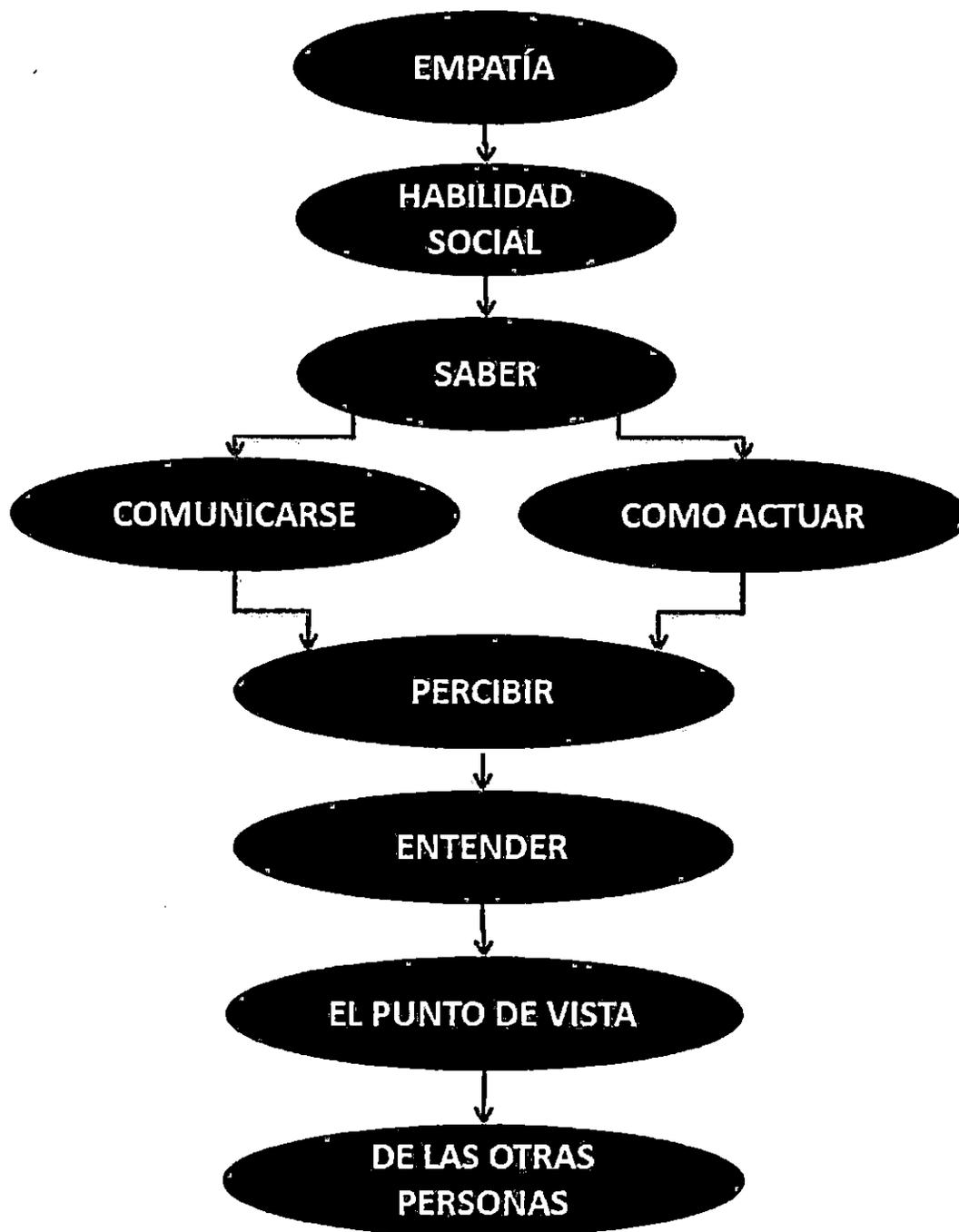


Figura 9: La empatía señal de humanidad

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 10; Categoría: La Meditación Introspectiva

El diccionario define "introspección" como "la inspección del alma por sí misma". Es, básicamente, la contemplación de nuestro Ser, de nuestras emociones, de nuestros sentimientos, de nuestras reacciones.

Es más bien reflexionar sobre uno mismo, sobre lo que somos, lo que queremos, lo que necesitamos. La introspección es volcar nuestra atención a nuestros propios procesos mentales, al proceso de pensar. Es una forma de estar consciente de lo que sucede en nuestro interior. De que las cosas que pasan en nuestro interior no pasen sin ser vistas. Nos enseña a prestar atención a nuestros pensamientos, a volvernos conscientes del discurrir de la mente y así poder separar los pensamientos más válidos, más puros, más inspiradores. Al mismo tiempo, nos ayuda a comprender que no somos nuestros pensamientos, sino que somos quien los piensa; que ellos nos hacen a nosotros tanto como nosotros los hacemos a ellos. Y de esta forma, aprendemos a separarnos de nuestros pensamientos, a separar nuestro ser interior de nuestras ideas.

El ser interior es mucho más que los productos de nuestra mente: es también la Llama Divina que arde en nuestro corazón, es lo inconsciente, lo heredado genéticamente, lo involuntario. Porque al separarnos de nuestros pensamientos, aprendemos a acallarlos. Y así, nos abrimos a la posibilidad de meditar con otras técnicas más complejas que nos piden que ya sepamos cómo aislarnos del discurrir de la mente. También es posible realizar la meditación introspectiva sin buscar reemplazarla luego por otra técnica. Pero esta técnica sólo se centra en nuestros pensamientos para enseñarnos que no debemos considerarlos nuestro Ser. Porque los pensamientos, las emociones y las sensaciones cambian constantemente.

El vértigo, la velocidad con que cambian, nos seduce, nos hace concentrarnos en ellos, como si no existiera dentro de nuestro cuerpo nada más. ¿Cuántas veces nos ha sorprendido una emoción inesperada? ¿Cuántas veces nos ha agobiado un sentimiento sin que sepamos cómo superarlo? Siguiendo el hilo de nuestras ideas, nos perdemos la oportunidad de observar cómo ese hilo se va tejiendo; pero conociendo el proceso, comprendemos mejor por qué sentimos lo que sentimos. Dicho de otra manera: observando cómo pensamos quiénes somos, descubrimos que somos mucho más que las ideas que se nos ocurren. Que somos esas ideas pero también el ser que las piensa. En pocas palabras: somos el pensamiento y el pensador, no solamente el contenido de nuestras ideas.

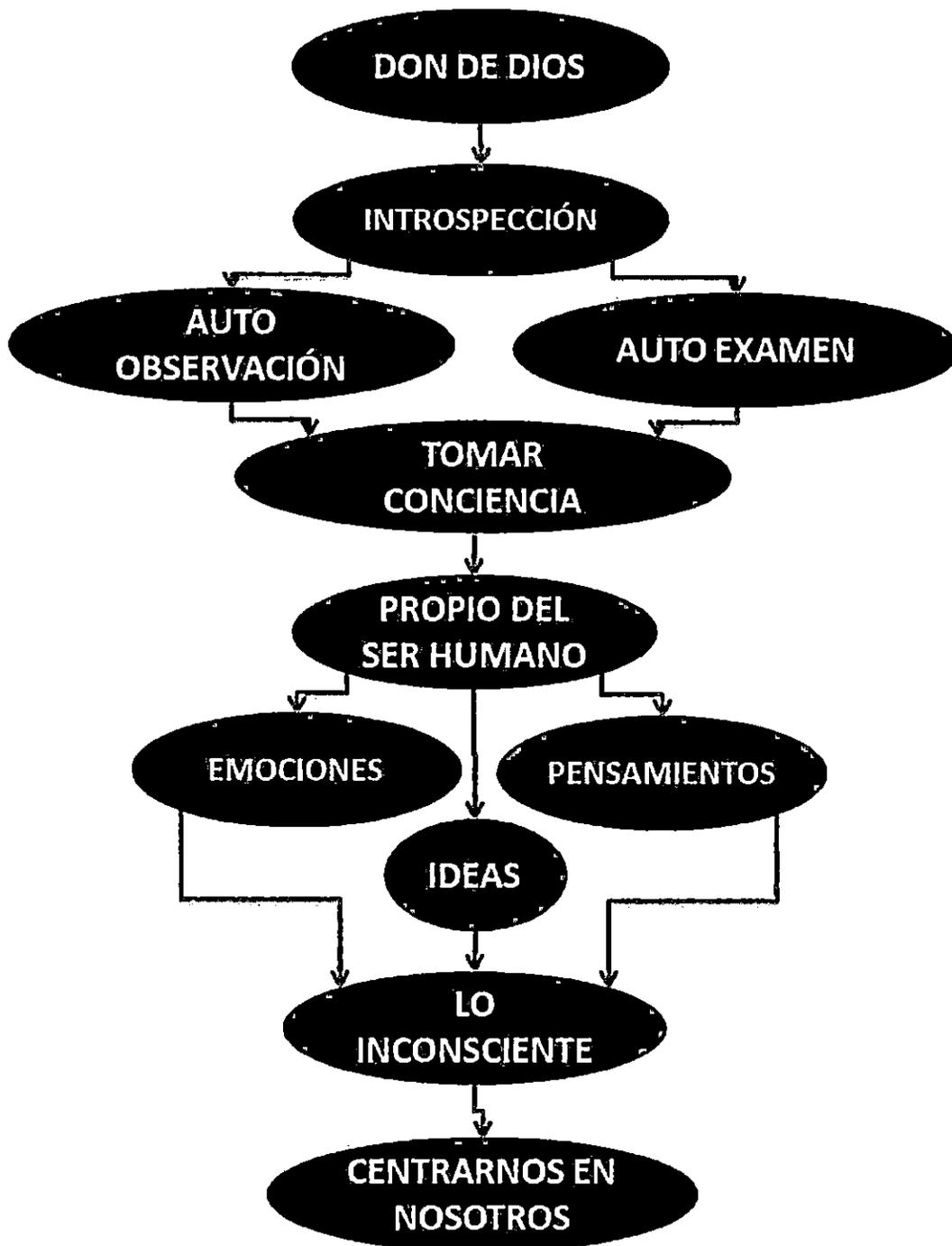


Figura 10: La meditación introspectiva

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 11; Categoría: Siente la paz interior

Para sentir la paz interior lo primero que hay que hacer es aquietar la mente que muchas veces está atormentada por los problemas; una vez quieta la mente hay que relajarnos, cierran sus ojos y respiren vota todo lo negativo todo lo que te angustia te hace sufrir; ante todo pide asistencia divina; pídele ayuda al señor como dice la Biblia en Mateo 7: 7-8 "Pidan, y se les dará; busquen y encontrarán; llamen y se os abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, encuentra; y al que llama, se le abre.", ¿entonces esto significa que puedo pedir lo que yo quiera y Él me lo dará?

Pidan claridad en sus pensamientos y en sus emociones y fundamentalmente fortaleza para seguir adelante porque en la vida siempre se van a presentar problemas de diferente índole, lo importante es saber que tenemos la fuerza de hacerles frente de seguir adelante.

Una vez terminadas las peticiones es importante dar gracias; muchas veces en la vida pedimos y pedimos y el Señor nos lo da pero nos olvidamos de agradecerle por lo que nos dio y en este caso vamos a agradecerle como si ya nos lo hubiera concedido.



Figura 11: Siente la paz interior

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 12; Categoría: Cierra el círculo

Isaías 43:18 y 19 No os acordéis de las cosas pasadas, ni traigáis a memoria las cosas antiguas. He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a luz; ¿no la conoceréis? Otra vez abriré camino en el desierto, y ríos en la soledad.

Para salir adelante depende de nosotros el querer buscar la felicidad ¿Qué es lo que nos hace felices? Y seguir adelante, sin lamentarnos por el pasado el pasado ya pasó; debemos recuperar nuestro balance cerrar los ojos unos minutos. Unos minutos son suficientes para recuperar nuestro balance y recuperar la claridad de nuestro pensamiento y fundamentalmente llenarnos de pensamientos y emociones positivas, **No te dejes afectar por los comportamientos de los demás** todo el tiempo que consigas no dejarte afectar, estarás cerca de la Felicidad. No dejarse afectar es vivir libre del mal. Es que nadie pueda hacerte mal. Compruébalo. "Y líbranos del mal", Y no pienses "es imposible". Es posible. Depende de ti, de dónde estés, de lo que quieras, de que lo quieras. Porque querer es poder. El ganar la confianza en nosotros valórate tú misma por lo que eres, por lo que eres capaz de hacer, por lo que sabes hacer bien o mal pero lo intentas; Date valor por cada acción llevada a cabo, por los buenos pensamientos, por los proyectos a futuro que tienes, por las cualidades y virtudes que son únicas, tuyas, singulares. Debes pensar en positivo, piensa que vales mucho para ti mismo y para los demás también, que tienes mucho más para dar, para brindar a la sociedad que te rodea, piensa que eres mejor que otros, que eres inteligente, sagaz y sigue tu vida.

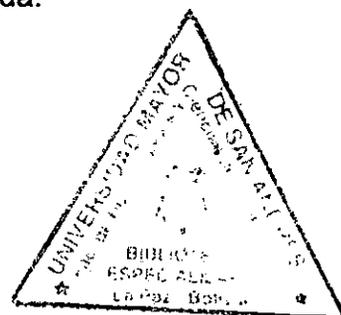




Figura 12: Cierra el círculo

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO RETIRO

Código 13; Categoría: Como disfrutar la vida.

Hacemos demasiado énfasis en el éxito y en el fracaso y muy poco en cómo progresamos a través del esfuerzo. Disfruta del viaje, disfruta cada momento y deja de preocuparte por la victoria y la derrota. Ya es bien sabido que no es más feliz quien más tiene sino quién menos necesita; **disfrutar la vida se basa en saber apreciar no solo lo que ven tus ojos sino todo lo que está ocurriendo a tu alrededor.**

Hoy más de la mitad de lo que se ve y se oye son informaciones negativas, abordando cosas malas. Algunos programas y periódicos o revistas sólo tratan malas noticias. Hacen el éxito entre las personas negativas o lo malo. Sea diferente, evitándolos. Habitúese a no verlos o leerlos. Pruebe eso, no les preste mayor atención. Rodéate de personas optimistas son personas muy alegres y que siempre esperan algo bueno detrás de cualquier cosa. Es un tipo de gente que siempre queremos tener a nuestro lado... en el peor de los momentos saca una buena frase que nos hace levantar la cabeza y esperar que el viento cambie; el viento estará en algún momento a nuestro favor. Bendito sea Dios. El que nos conforta en toda prueba, para que también nosotros seamos capaces de confortar a los que están en cualquier dificultad (2Cor 1,3-4).

Para disfrutar la es fundamental mantenernos activos física y mentalmente, salir a dar una camita; ver la hermosa naturaleza por ejemplo y ante todo llenarte de positivismo cambiar todas las ideas malas por buenas, por ejemplo si pensamos que todo nos sale mal pensar lo contrario y repetirnos constantemente todo me saldrá bien.

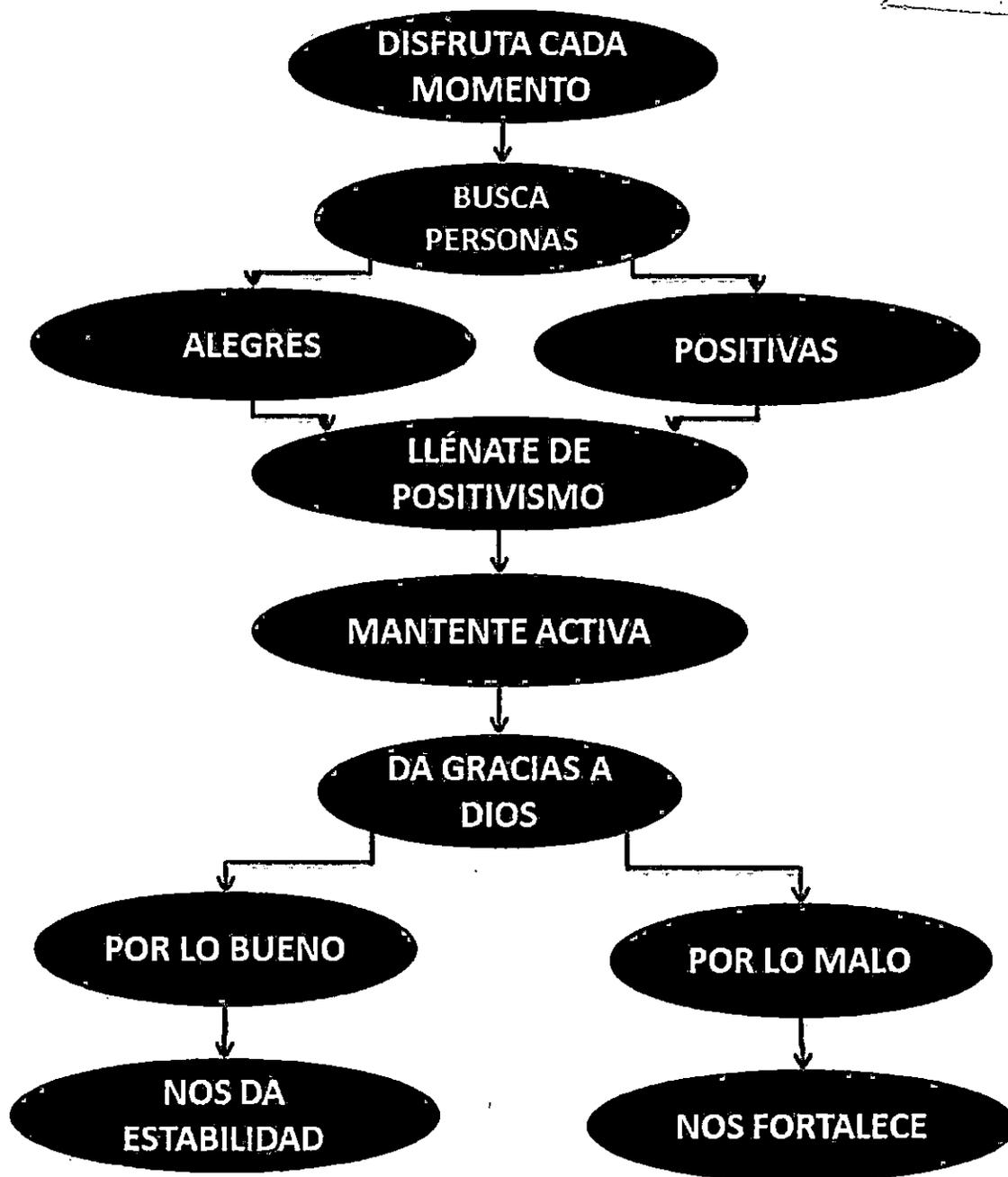
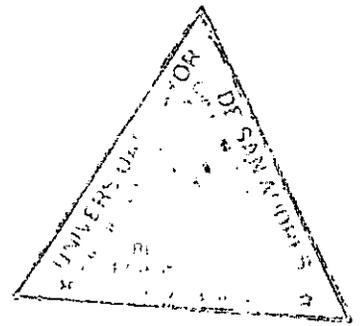
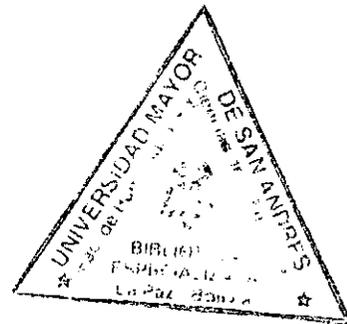


Figura 13: Como disfrutar la vida



CONVIVENCIA ESPIRITUAL

¿Qué es una convivencia?

En una **convivencia espiritual** el contacto entre las personas hace que cada uno vaya saliendo de las fronteras de la mente para tomar el camino hacia el corazón, luego al alma y llegar a dejar el camino abierto para que el espíritu se manifieste con plenitud y alegría. Puede decirse que es un recreo del sentir espiritual. La vida cotidiana muchas veces no nos permite desconectarnos de lo mental que nos mantiene en lo superfluo o en las preocupaciones diarias buscando soluciones a cosas y nos desgastamos sin darnos cuenta que hay otros mecanismos que con menor esfuerzo nos darían resultados mejores.

Es que estamos acostumbrados a pensar y actuar y pocas veces hacemos caso a lo que sentimos. Para vivir en este plano se nos dio un cuerpo y un vehículo completo y con mecanismos completos pero a veces nos olvidamos que todo es una unidad que funciona como tal y le damos más valor a la cabeza que al corazón; muchas veces a éste lo medicamos para que no falle sin darnos cuenta que es el pensamiento que lo hace fallar. En una **convivencia** podemos aprender otros mecanismos como sentir y luego pensar en lo que sentimos. Y así buscar dentro de nosotros y de nuestra vida para encontrar los residuos que vamos dejando en los rincones sin darnos cuenta para así lograr una limpieza interior que deje espacio para que entren las cosas nuevas, que vuelvan a resurgir la esperanza, la confianza, la alegría, la fantasía, toda la creatividad que tenemos y no siempre usamos. Todo esto hace a una vida que se renueva, florece y crece.

Cuánto dura

- Una convivencia tiene una duración de 5 a 8 horas

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO CONVIVENCIA

Código A; Categoría: Afrontar los sucesos de la vida.

Hacer frente a una situación que representa algún peligro, problema, dificultad o responsabilidad. Lo primero es darse cuenta de que el problema existe y aceptarlo como tal. También es muy importante y esencial el querer solucionarlo.

Podemos aceptar que tenemos un problema, pero si realmente no estamos dispuestos a solucionarlo... no hay nada que hacer. Una vez aceptada la existencia del problema y estando ya dispuestos a proceder a su solución, es hora de buscar una forma de resolverlo. Es importante dedicar tiempo y esfuerzo, hay que confrontar los miedos y dar soluciones y para esto se necesita ser valientes. Los que desafían a su miedo y se atreven a conquistar sus sueños son llamados triunfadores, porque tuvieron el coraje para emprender el camino. De las experiencias exitosas, sólo logras alegría y satisfacción, pero cuando fracasas, debes seguir buscando el camino al éxito y entre ensayo y error aprendes muchas cosas, también deberíamos reír de las dificultades, eso significa un gran porcentaje de positivismo que allana el terreno en nuestra búsqueda. Hay que preguntarse ¿Que puedo aprender? Que es lo que la vida me está queriendo enseñar, Las afirmaciones son frases positivas que tienen como propósito cambiar a modificar nuestras creencias negativas. Cada una de nuestras actitudes en la vida, forma de ver las cosas o reacciones proviene de nuestras creencias y formas de pensamiento. Por lo tanto según sean nuestras creencias de ese modo actuaremos y dependiendo de nuestra forma de actuar o manejarnos en la vida, así serán nuestras experiencias y acontecimientos. Por lo tanto cambiando y modificando nuestros pensamientos, creencias y pautas mentales estaremos cambiando nuestras actitudes, nuestras reacciones y nuestra forma de ver las cosas. Al cambiar nosotros cambiamos nuestro entorno. Las afirmaciones positivas están hechas para ayudarnos a borrar las creencias negativas y

limitadoras que poseemos por nuevas creencias positivas y liberadoras. Para iniciar nuevas etapas en nuestras vidas.

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO CONVIVENCIA



Figura A: Afrontar los sucesos de la vida

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO CONVIVENCIA

Código B; Categoría: Perdonar para limpiar el corazón.

En la oración que nuestro padre celestial nos enseñó hay una parte que dice "Perdona nuestras ofensas así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden" es aquí que el creador nos da el remedio que es el perdón, este remedio que nos permite curarnos del resentimiento; hay quienes piensan que perdonar es una debilidad pero no es así al contrario; gracias al perdón podemos sacar de nosotros el veneno.

El perdón nos permite seguir adelante; perdonarás no porque merezcan tu perdón, sino porque no quieres sufrir y causarte más dolor a ti mismo cada vez que recuerdes lo que te hicieron. No importa lo que otras personas te hiciesen, las perdonarás porque no quieres sentirte permanentemente enfermo. Y ¿cómo se hace eso? El primer paso es aceptar lo ocurrido el segundo paso es vivir el duelo requiere hacer uso de la fortaleza que todos llevamos dentro y de la cual probablemente nunca habíamos tenido conocimiento, aquella parte de nosotros reservada sólo para casos de emergencia el tercer paso es exteriorizar el dolor es hablarlo; es expresarle a alguien todo lo que estas sintiendo, lo peor que uno puede hacer es callar porque de esta forma estarás acumulando más y más dolor más resentimiento. El amor es un factor fundamental para recuperarnos, el amor nos libera y principalmente el amor a Dios



Figura B: Perdonar para limpiar el corazón

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO CONVIVENCIA

Código C; Categoría: Perdónate a ti mismo.

A nadie le gusta equivocarse, y reconocerlo es algo que muchas veces nos cuesta hacer. Equivocarnos no nos hace menos valiosas, ni menos sensatas, ni menos dignos. Los errores son parte de la vida y nos brindan la oportunidad de ser mejores aprendiendo de la experiencia y aceptando consecuencias. Pedir perdón o cometer un error no nos tiene porqué quitar valor, no tengamos miedo a reconocer lo que hicimos mal. La siguiente oración es muy útil ya que es una oración de reflexión "Señor, dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la inteligencia para no confundir nunca las unas con las otras", si usted siente culpa, entonces la solución empieza poniendo su confianza en Cristo y en su perdón. Cuando lo haya hecho y esté consciente de los pecados en su vida diaria, entonces simplemente confíéselos a Dios. En definitiva, no podemos engañarnos y justificar nuestros errores, si estos se dieron fue por algo que se descuidó, no se tomó en cuenta y por tanto debemos evitar que esto se vuelva a dar. De ahí nuestra insistencia de estar atentos en nuestras actuaciones sobre todo cuando tenemos el compromiso en el tránsito por esta dimensión ir perfeccionando nuestro comportamiento, evolucionando en nuestro crecimiento personal.

El Autor: Facundo Cabral. Me sorprende (es un decir) de cómo somos capaces de evadir nuestra propia responsabilidad sobre los asuntos. De tal manera, que la culpa de lo malo que nos acontece la tienen siempre los demás o las circunstancias con las que nos vamos cruzando y jamás nosotros mismos, pero, a cambio, de lo bueno que nos pasa sí que somos responsables y ahí no tenemos problema para reconocer nuestra autoría y directa intervención. Esta reflexión es

muy importante para ver como actuamos generalmente, lo importante es tomar responsabilidad por todo lo que hacemos sea bueno o malo para evitar hacer responsables a otros. Para poder por fin superar el resentimiento hacia nosotros hacia los demás es fundamental llenarnos de amor; el amor es el más noble y sublime de todos los sentimientos. El amor es una capacidad que podemos desarrollar sólo si nos conocemos y aceptamos lo que somos, que bien visto es una maravilla de la expresión divina en cada uno de nosotros. El amor sólo se puede compartir si se tiene amor por uno mismo y disposición para recibirlo. Y por último decirles que todos tenemos limitaciones; comprender nuestras limitaciones y aceptarlas y tener pensamientos positivos hacia nosotros hará que nuestra vida sea mucho más llevadera.

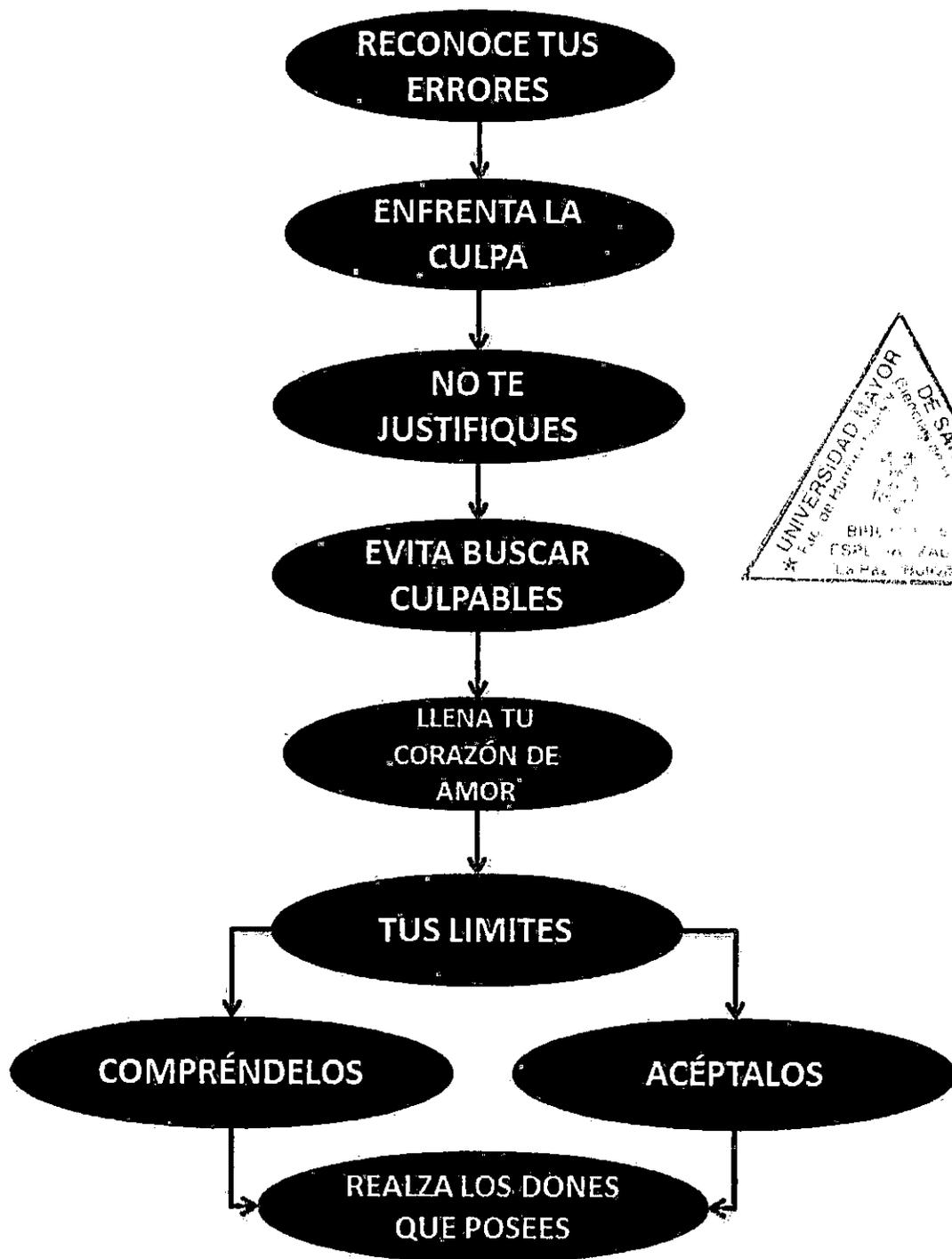


Figura C: Perdónate a ti mismo

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ENTREVISTA

Código I; Categoría: Distanciamiento.

Las mujeres entrevistadas relatan el proceso de enamoramiento una etapa de la relación en donde las entrevistadas se sentían felices y a gusto con su pareja en donde se conjuga alegría con deseo y una sensación de bienestar.

En algunos casos las parejas se casaron ya sea por lo religiosa; por lo civil o por ambos, luego se dio una etapa denominada la luna de miel un deseable y placentero aislamiento como preludio a la vida matrimonial.

En otras parejas luego del enamoramiento se dio la convivencia sin que antes se diera una ceremonia religiosa o civil.

En todas las parejas, durante la convivencia surgieron molestias entre ambos por la falta de comunicación; respeto y confianza que son claves fundamentales en la formación de una buena relación.

La falta de estos factores esenciales fue mermando la relación hasta producir un distanciamiento emocional y física en la pareja.

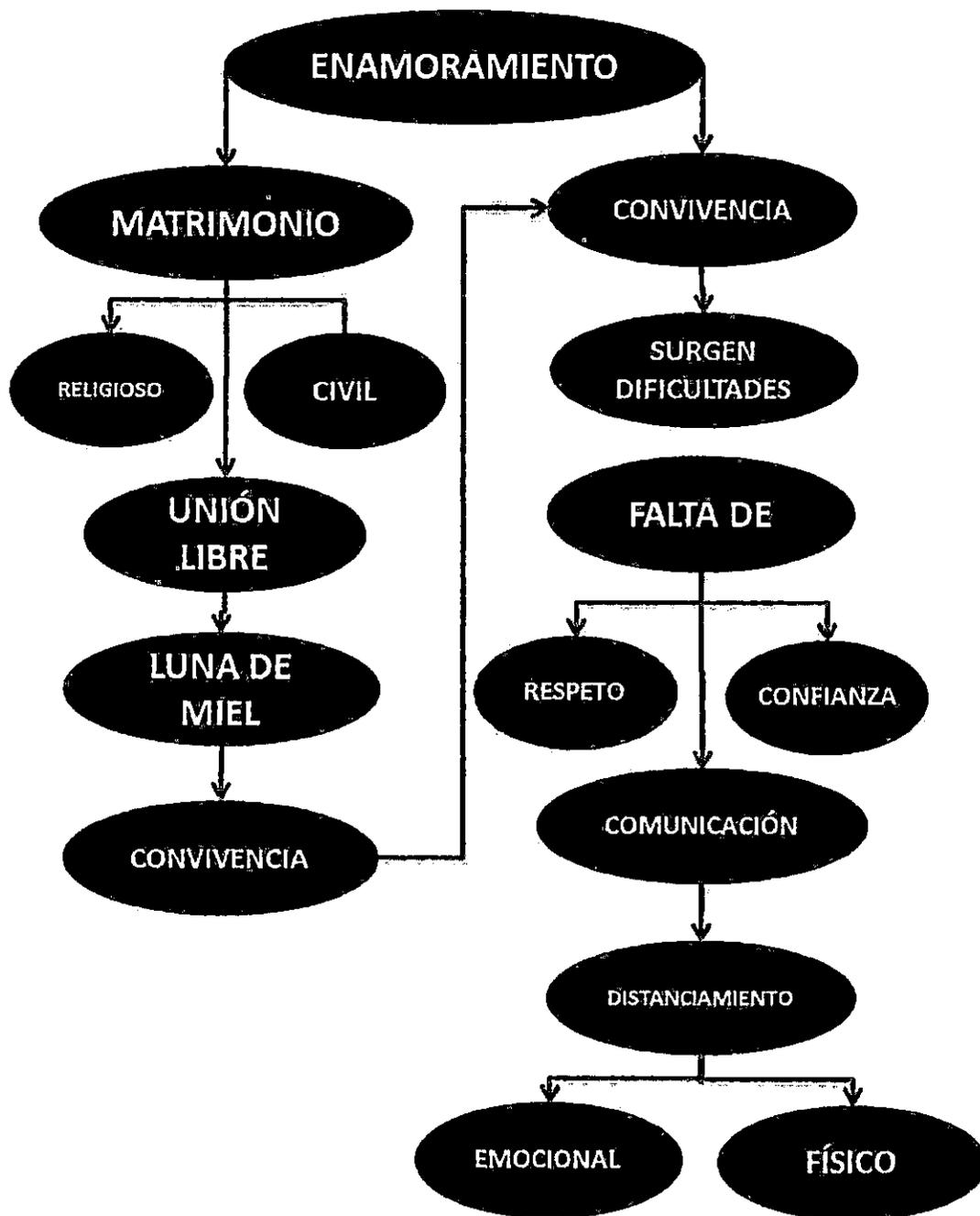


Figura I: Distanciamiento

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ENTREVISTA

Código II; Categoría: Divorcio/separación.

Las entrevistadas señalan que sus parejas cambiaron comenzaron a distanciarse y constantes crisis que dan como resultado el divorcio/separación entre las causas están: la infidelidad, el maltrato físico y emocional y el factor económico.

Las consecuencias del divorcio/separación son sumamente dolorosas está la baja en la autoestima por sentimientos de rechazo, culpa y fracaso; La persona, se siente rechazada y/o fracasada. Se siente culpable por no haber podido establecer una mejor relación o haber evitado el divorcio. Al sentirse así, se califica como mala, tonta, incompetente, etc. lo cual daña su autoestima. Con frecuencia la ex-pareja y otras personas la culpan también y le indican todo lo que debería haber hecho, lo que refuerza su baja autoestima.

Todo esto genera en las personas una gran depresión que terminara afectando todas las aéreas de la vida de la persona como la personal, familiar, económica y social.

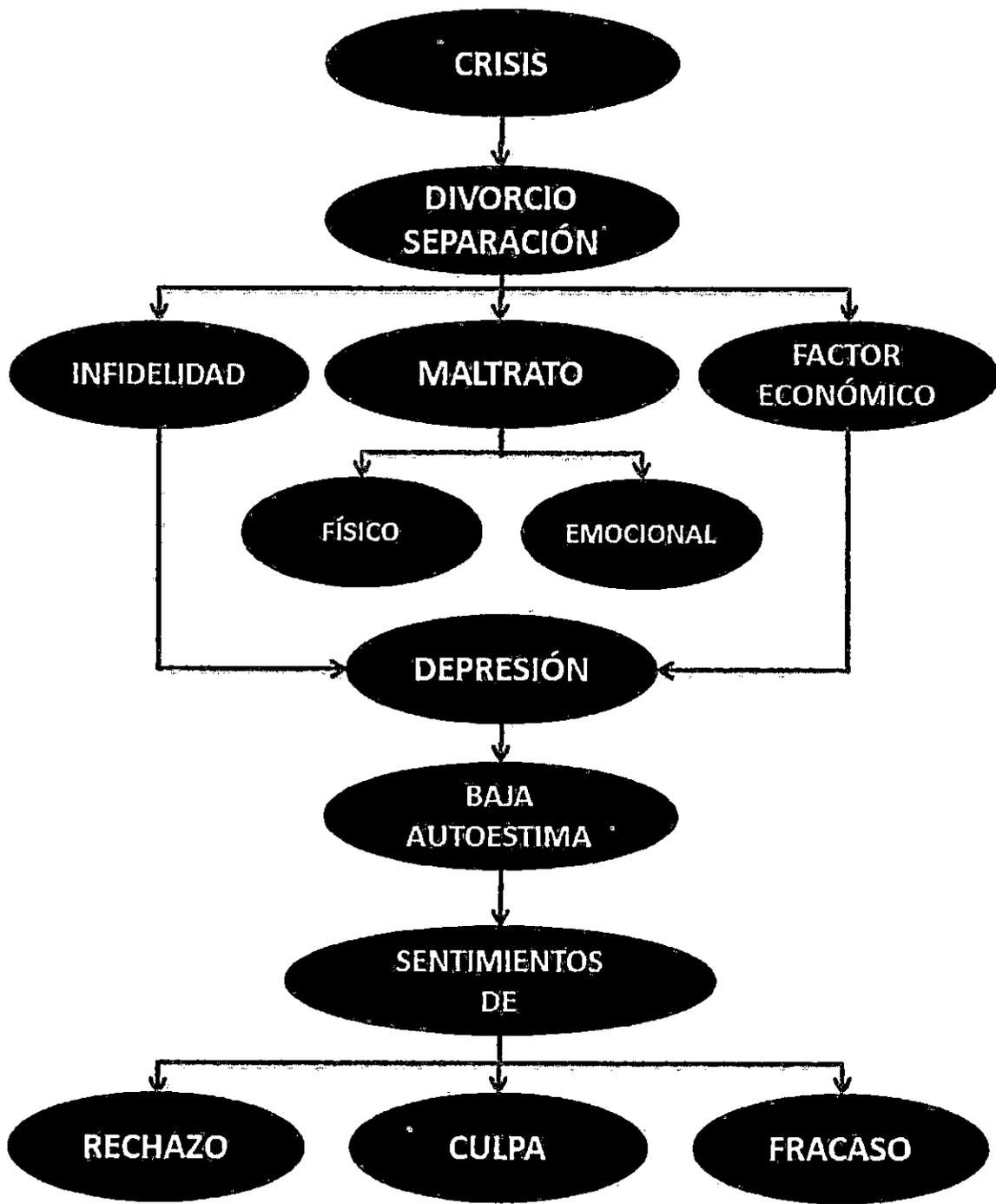


Figura II: Divorcio / Separación

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ENTREVISTA

Código III; Categoría: Buscar a Dios en la crisis.

Crisis es un vocablo chino que significa "cambio". Una crisis existencial la trae un cambio drástico en la vida de la persona, como perder estatus social, la pareja, cambiar de ciudad o trabajo o simplemente, la pérdida de un ser querido. Que tiene como consecuencias la pérdida de identidad, que momentáneamente no sabes quién eres, que serías feliz siendo otra persona o te sientes el ser más desdichado e incomprendido del mundo.

En ocasiones algunas personas se refugian en Dios a través de la iglesia; las entrevistadas señalan que una vez que se acercaron a la iglesia su asistencia fue con mayor regularidad ya que ya no se sentían solas si nomas bien se sentían acompañadas tanto en el ámbito espiritual como en el ámbito emocional y a medida que se asían cada vez más participes se iban sintiendo fortalecidas para enfrentar las dificultades de la vida y que los retiros; convivencias etc fue de gran ayuda para aceptar la separación con sus respectivas parejas.



Figura III: Buscar a dios en la crisis

CONCLUSIONES

Finalizada la investigación y luego de haber realizado un minucioso análisis de los resultados obtenidos se llega a las siguientes conclusiones.

- ❖ En el objetivo general se plantea investigar la **Relación entre la Religión Católica con la Inteligencia Emocional en momentos de Crisis, Separación-Divorcio de la Pareja en Mujeres de 30-35 años, que asisten a la Iglesia “Santa María Madre de Dios.**

En relación a este punto es importante señalar que la descripción clásica del hombre como “animal racional”, donde la racionalidad sería la divergencia de lo rigurosamente humano, parece disolverse a la luz de los actuales avances.

El hombre admite una cierta relación con la divinidad, no en virtud de su animalidad, sino de su racionalidad, además tiende natural y espontáneamente a ser religioso, hay su mente y en sus conocimientos una cierta conciencia de su origen y de su destino último. Es por eso que el hombre ha expresado y expresa su ser religioso de diferentes maneras, desde los inicios de la historia hasta nuestros días; estas expresiones se ofrecen mediante creencias y comportamientos religiosos como son; las oraciones, sacrificios. Cultos, penitencias, meditaciones y los demás ritos presentes con diversos matices en todas las religiones.

Todas estas conductas se originan en el ser natural-religioso del hombre, esta religiosidad está presente inclusive en los ateos y en quienes niegan la existencia de una vida después de la muerte; además esta religiosidad es uno de los distintivos esenciales que diferencian al hombre de los animales y de otros seres, entonces podemos afirmar con toda certeza que una característica del hombre es la de ser un ser religioso por excelencia.

El hombre por lo tanto es religioso en virtud de su racionalidad, dotado de inteligencia percibe la existencia del ser distinto del hombre y superior a él, trascendente y al mismo tiempo inmanente⁴¹.

En cuanto religioso, el hombre pone de manifiesto su capacidad de trascender lo material de sí mismo más que en ninguna otra de sus actividades. En la búsqueda de Dios en el momento y en el encuentro con él, el hombre trasciende su ser natural y toda la esfera de lo material que lo circunda.

La religiosidad es el acto más sublimador del hombre, en cuanto que por medio de la razón y mediante el cumplimiento de la ley natural es capaz de conocer a Dios y llegar a él; en el ámbito de la religiosidad, el hombre llega a la cima más excelsa⁴²

Mediante la revelación sobrenatural. La revelación es necesaria incluso para que "los hombres puedan conocer sin dificultad, con certeza segura y sin mezcla de error", lo que Dios es cognoscible por medio de la razón humana.

La religión nace de las tragedias reales de la vida humana y ofrece alivio emocional poniendo orden en su vida emocional ante una crisis por lo general, las crisis son el resultado de cambios importantes o eventos traumáticos que implican un desafío y una reorganización para enfrentar las situaciones que las desencadenan.

El ser humano por naturaleza es un ser curioso, místico, con gran capacidad imaginativa y con una gran capacidad cognoscitiva, más allá de la evidencia escrita de la existencia de Jesús, resumo la razón de la religión a la necesidad del ser humano de sentirse acompañado y de tener cierta estabilidad en las crisis de su vida. Al nunca encontrar una duradera y estable situación sentimental con los miembros de su sociedad, recurre a un ente racional con el que puede hablar, depositar sus más profundos anhelos y, dejar descansar los deseos más íntimos que esperanza lograr; algunas crisis tienen que ver con los ciclos vitales normales

⁴¹ Que es esencial y permanente en un ser o en una cosa o que no se puede separar de él.

⁴² que es muy elevado en virtudes y cualidades

de la familia, son las llamadas crisis esperadas. Otras, denominadas crisis inesperadas que surgen como consecuencia de eventos traumáticos que rompen abruptamente la cotidianidad de las personas. Estas crisis tienen un enorme impacto en la vida de las personas que experimentan eventos tales como enfermedades catastróficas o invalidantes, la muerte de personas significativas, la cesantía, el divorcio, los accidentes.

La religión ayuda a las personas a la crisis vital. Gracias a las creencias y comportamientos relacionados con seres, poderes y fuerzas sobrenaturales. Su función es explicativa, emocional, sociológica y ecológica. La religión proporciona consuelo y seguridad psicológica en tiempos de crisis ayudando a las personas al reconocimiento tanto de nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones, incluso en situaciones adversas. Los movimientos religiosos están orientados a la revitalización de la sociedad, ayudan a la gente adaptarse a las situaciones cambiantes.

La separación/divorcio es la disolución del vínculo matrimonial que se produce por voluntad de ambos cónyuges o por la voluntad de uno solo de ellos. Esta disolución puede tener múltiples causales. Las consecuencias del divorcio son sumamente dolorosas y afectan todas las áreas de la vida de la persona que se está divorciando: Personal, familiar, económica, social. Cualquier divorcio es difícil y doloroso para los dos miembros de la pareja. No importa quién lo pide y por qué lo hace. Aun para la persona que lo pide, porque ha sido víctima de violencia física o emocional, es un proceso que deja huellas profundas. Cualquier persona que se divorcia atraviesa por sentimientos muy intensos y encontrados. Una sola emoción puede durar días o semanas o pueden cambiar constantemente en un mismo día.

Esta situación se da, aun en las personas que toman la decisión de divorciarse, ya

sea por violencia intrafamiliar, infidelidad en la pareja o por un nuevo amor en su vida. Sin embargo, cuando el divorcio es el resultado de largas crisis y conflictos o cuando la persona no quiere el divorcio, las emociones son más intensas y desgastantes. El dolor es un huésped desagradable, inevitablemente presenta en la experiencia humana. La historia de cada persona está surcada de experiencias de fracaso, de heridas relacionales o de separaciones de seres queridos.

El ser humano nunca fue y nunca será una referencia para sí mismo; necesita plantearse ante lo eterno, lo elevado, lo alto, lo poderoso, es por esto que muchas personas se refugian en la religión en los momentos críticos de la vida; llevados por la necesidad de encontrar un refugio, un sustento emocional, con la finalidad de encontrar una motivación para continuar viviendo. El ser humano necesita de la religión para no sentirse sólo, como guía y fuente de esperanza. Ante los momentos difíciles de la vida, sin embargo, los verdaderos creyentes, siempre siguen a su religión, en los buenos y malos momentos. Existen versículos de consuelo ante la adversidad, Los salmos son muy útiles en momentos críticos de la vida; ya que ayudan a las personas a sentirse acompañadas, sienten que hay una respuesta a su dolor, por ejemplo.

- "Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he venido al mundo." Juan 16:33
- "Nadie te podrá hacer frente en todos los días de tu vida; como estuve con Moisés, estaré contigo; no te dejaré, ni te desampararé." Josue 1:5
- "Jehová es mi pastor; nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará." Salmos 23:1-2

La ayuda que encontramos no es solo por el bagaje de contenidos que caracteriza a la religión sino también porque está ligada a contenidos cognoscitivos que estimulan el desarrollo de la inteligencia emocional, en la actualidad muchas personas viven controladas por sus emociones y sentimientos Dios nos hizo con la habilidad de pensar y sentir. Aunque ambas son importantes en la vida, a veces puede resultar difícil manejar los sentimientos especialmente en momentos de crisis. Dios nos dio la habilidad de pensar, para decidir lo que es mejor o lo que es correcto y que podamos hacerlo es Cuando poseemos un conocimiento eficaz sobre nuestra inteligencia emocional podemos dirigir nuestras emociones, de manera que operen a favor, y no en contra de nuestra personalidad. Este conocimiento, así, es simple y efectivo: puede cambiar situaciones negativas en situaciones de éxito y concreción. Aprovechar la inteligencia emocional no implica estar siempre bien o evitar las dificultades y emociones negativas, sino saber manejarlas: saber atravesar los malos momentos que nos depara la vida, reconocer y aceptar los propios sentimientos y superar los conflictos sin dañarse ni dañar a los demás.

Las emociones humanas juegan papeles muy importantes en nuestras vidas. Esto es natural, y a menudo completamente sano. Pero todos comprendemos que las personas algunas veces se dejan llevar por las emociones y hacen cosas que no deberían hacer. Las emociones pueden ser confusas, inciertas, aun peligrosas en los momentos de crisis específicamente separación/divorcio de la pareja. Tanto las personas que fueron parte de la investigación como otras que asistieron a las diferentes actividades de la iglesia señalaron que las ayudo a lograr no solo a mejorar sus relaciones con las personas que les rodean sino que también las ayudo a lograr sentirme muy bien consigo mismas, a sí también a enfrentar las situaciones de otra manera, mucho más positivamente y lograr paz mental.



- ❖ En el primer Objetivo Especifico señala, **“Conocer los motivos por los que asisten a la Iglesia “Santa María Madre de Dios”.**

Uno de los pasos más difíciles, el cual muchas personas tienen que dar, aún en contra de su voluntad, es el paso del divorcio. Cuando termina una relación matrimonial o una relación formal con alguien, al cual se amó mucho o todavía se ama, el sentimiento que se experimenta es en la mayoría de las veces muy doloroso. Sea cual sea la razón de la separación y que las personas involucradas la deseen o no, es muy duro el darse cuenta que ya no se estará con aquel ser que fue su compañero por un tiempo significativo.

Para muchos pareciera que el mundo se viene abajo y que jamás nunca se volverán a enamorar nuevamente. Muchos sentimientos encontrados llenan de confusión a ambas partes y pensamientos negativos atacan fuertemente las mentes de los involucrados. En ciertos casos ambos se sienten culpables por la ruptura y ese sentimiento de culpabilidad los hace caer en depresiones severas. Aún en medio de la tristeza y del estrés que causa una separación, el divorcio es una buena oportunidad para aprender algo positivo de la penosa experiencia y convertirse en una persona más fuerte emocionalmente y sobre todo, más sabia.

Lo que motivo a las entrevistadas a asistir a la iglesia fue la búsqueda de sentirse bien consigo mismas y sobre todo con el Creador en la búsqueda de ayuda para superar la crisis por la que estaban atravesando; porque Dios es la imagen del perdón y esperanza y que mejor que recurrir a él en los momentos más duros debido a que existen situaciones que los seres humanos no pueden cambiar e intentan que algo sea capaz de lograrlo; por la necesidad de alguien perfecto en quien confiar y creer, alguien que de esperanza y por lo aprendido en la religión es Dios que nos ama y nos brinda paz.

Porque reconocen que solo hay un poder superior al ser humano capaz de ayudarnos emocional y espiritualmente. Cuando leen los pasajes de la biblia encuentran que está lleno de palabras de consuelo. Como ser Isaías 41:10.No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudare, siempre te sustentare con la diestra de mi justicia.

- ❖ El segundo Objetivo Especifico señala: **“Conocer las emociones que experimentan las Mujeres de 30-35 años que asisten a la Iglesia “Santa María Madre de Dios”.**

El divorcio es un proceso largo, que no termina en el momento en que la pareja se separa o en el momento en el que se firman los papeles. Acaba, cuando se llega a la recuperación y se deja atrás la relación de pareja, con sus aspectos positivos y negativos. Cuando dejamos de sufrir por lo que implica el fin de la relación y el dolor de la separación.

El divorcio trae consigo un gran caos emocional; una gran mezcla de emociones como ser: tristeza, rabia, queja, culpa, confusión, ansiedad. El asistir a la iglesia “Santa María Madre de Dios” les ayudo a encontrar balance y un espacio para sanar; la religión puede ser una fuente de fortaleza para muchas personas. Algunas personas encuentran una nueva fuente de consuelo. El sufrimiento no tiene la última palabra para quienes confían en el futuro, por lo tanto una respuesta efectiva al sufrimiento debe incluir siempre la esperanza. Una manifestación de esperanza es el deseo poderoso de hacer que el sufrimiento sirva para un propósito digno, usar la tragedia para algún propósito bueno. Por lo que señalan las personas entrevistadas (Mujeres de 30-35 años) el asistir a la iglesia las ayudo en aceptar lo que estaba ocurriendo y darse cuenta que la separación no fue solo culpa de ellas, ante todo mejoraron su autoestima ya que

se sienten amadas y aceptadas ante todo por Dios y por las personas que se convirtieron en sus amigos y amigas; se sintieron escuchadas, comprendidas.

Principalmente se sintieron con ganas de iniciar nuevas expectativas y metas para su vida, la religión se asociaría positivamente a la inteligencia emocional, básicamente por tres razones: aporta un sistema de creencias coherentes que permite encontrar un sentido a la vida, tener esperanzas ante el futuro y afrontarlo positivamente, con optimismo ante las adversidades; la asistencia a la iglesia y formar parte de una comunidad permite contar con apoyo social, que es emocionalmente significativo; y se asocia a un estilo de vida más saludable, mejorando la percepción de sí mismo, de las relaciones interpersonales.

Asimismo, las convicciones religiosas, la participación religiosa y/o la práctica de la oración se asocian a un mejor resultado sobre la salud mental y física, ya que se relaciona a reducir los niveles de estrés, menos síntomas depresivos y disminución de la probabilidad de la ansiedad.

Según un estudio realizado por el profesor Andrés Clark y la doctora Orsolya Lelkes, y presentado en la conferencia anual de la Sociedad Real Económica, la gente que cree en Dios es más feliz que los agnósticos o los ateos. Los investigadores determinaron que el fervor religioso es positivo para enfrentar las desdichas que puede depararnos la vida. Trabajo de **Andrés Clark y Orsolya Lelkes** prueba que las creencias religiosas preparan mejor a las personas que las sostienen para enfrentarse a decepciones de la vida diaria. El creer en algún tipo de *Dios omnipresente* que guía y decide nuestro destino, facilita el enfrentarse a temas duros tales como la falta de trabajo, el divorcio o la muerte de un ser querido. Es posible que el creer que este tipo de eventos obedecen a una voluntad superior quita los sentimientos de culpa o responsabilidad que uno podría tener,

delegándolos en un ente sobrenatural. Esta capacidad para ser feliz, ausente en los ateos, aumenta en el momento en que los religiosos van a la iglesia y rezan.

En ese momento, algún mecanismo psicológico fortalece a los creyentes y los prepara para enfrentar los momentos duros que le puedan tocar vivir. En los ateos, la falta de este tipo de mecanismo de apoyo provoca que, ante una situación similar, la sensación de malestar sea más profunda y duradera. Los investigadores concluyen su estudio con una frase que dice, palabra más, palabra menos, que la religión hace que las personas puedan soportar mejor los momentos difíciles de la vida. Este es, sin dudas, un motivo muy válido para acercarse a algún tipo de religión.

- ❖ El tercer y último objetivo señala: **Identificar qué características de la Inteligencia Emocional son cultivadas por la Religión Católica, Iglesia “Santa María Madre de Dios”.**

La parte más importante, más valiosa de una persona es su vida interior, subjetiva: la individualidad o espíritu. La ausencia de la dimensión espiritual produce conductas autodestructivas: neurosis, el abuso de drogas, alcohol, sexualidad vacía, el crimen y la desintegración de la familia, todo ello proviene de la búsqueda de sentido y es un escape del sufrimiento. La espiritualidad es la búsqueda del orden interno dentro de nuestra conciencia, tiene un profundo sentido curativo que va a la raíz del sufrimiento humano para sanar el interior del ser y hacerlo saludable.

La espiritualidad es la experiencia de la totalidad, es una experiencia interior directa y total de paz, amor y fraternidad universal, que permite el despliegue natural de los valores humanos, es también el conocimiento de sí mismo, de nuestra verdadera naturaleza, de la base divina que está más allá del ego que nos

hace reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. Así también la habilidad de motivarnos, el optimismo, es uno de los requisitos imprescindibles para la consecución de metas relevantes y tareas complejas, y se relaciona con un amplio elenco de conceptos psicológicos que usamos habitualmente: control de impulsos, inhibición de pensamientos negativos, estilo atributivo, nivel de expectativas, autoestima., introspección, empatía.

Los teólogos nos recuerdan que la plegaria es algo más que un mensaje pidiendo socorro. En casi todas las tradiciones religiosas, la plegaria es solamente un aspecto de la relación continua con Dios.

Las crisis a menudo producen la conciencia de nuestra mortalidad, nuestra incapacidad para controlar el destino, nuestra necesidad de ayuda proveniente de un poder superior, todo lo cual nos pone en contacto con la dimensión espiritual de nuestras vidas.

Las personas entrevistadas (mujeres de 30 a 35 años) buscaron la ayuda de la religión a las que son afines en momentos de crisis ya que la religión no solo les brinda el apoyo que requerían sino que además del acercamiento hacia un ser supremo que es Dios ; encontraron las bases para desarrollar una inteligencia emocional.

- ✓ El control de los impulsos, capacidad de resistencia a la frustración y aplazamiento de la gratificación, parece ser una de las habilidades psicológicas más importantes y relevantes en el devenir vital y académico

(el test de las golosinas y los vendedores como paradigma de tolerancia a la frustración).

- ✓ El control de los pensamientos negativos, veneno del optimismo, se relaciona con el rendimiento a través de la economía de los recursos atencionales; preocuparse consume los recursos que necesitamos para **afrontar con éxito los retos vitales y académicos.**
- ✓ El estilo atributivo de los éxitos y fracaso, sus implicaciones emocionales y su relación con las expectativas de éxito es una teoría psicológica que **contribuye enormemente a nuestra comprensión de los problemas de aprendizaje y a su solución.**
- ✓ La autoestima y su concreción escolar, autoconcepto académico o **expectativas de autoeficacia, son conceptos que podemos relacionar con la teoría de la atribución; además consideramos al autoconcepto como uno de los elementos esenciales no sólo del proceso de aprendizaje escolar, sino también de salud mental y desarrollo sano y global de la personalidad.**
- ✓ La automotivación es darse a uno mismo las razones, impulso, entusiasmo e interés que provoca una acción específica o un determinado **comportamiento.**
- ✓ La autorregulación emocional se englobaría dentro de lo que sería el proceso general de autorregulación psicológica, el cual es un mecanismo del ser humano que le permite mantener constante el balance psicológico.

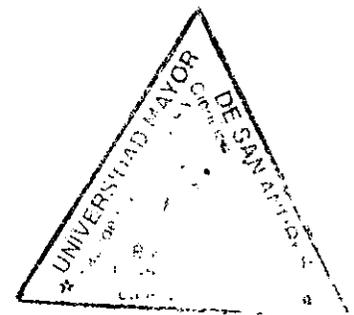
Para ello necesita de un sistema de feedback de control que le permita mantener el estatus en relación a una señal de control.

- ✓ Empatía es una identificación intelectual, psíquica, emocional y afectiva de una persona con otra. Dos personas pueden caerse simpáticas y no tener empatía. Un individuo puede ser simpático en sí mismo y todos le reconocen así. No hay personas "empáticas" sino relaciones donde la empatía es primordial. La empatía conlleva compartir sentimientos, formas de ser, conductas y vivencias con terceros.

Es así que la religión nos ayuda a desarrollar capacidades como la motivación, autoestima etc. recursos que ayudan a afrontar las crisis.

Finalizada la investigación y luego de haber realizado un minucioso análisis de los resultados obtenidos de la observación y las entrevistas con respecto a "La Religión Católica se relaciona con la Inteligencia Emocional en momentos de Crisis, Separación-Divorcio de la Pareja en Mujeres de 30-35 años, que asisten a la Iglesia "Santa María Madre de Dios"

Se concluye que existe una relación entre religión católica e inteligencia emocional en momentos de crisis en el caso de la presente investigación; separación-divorcio de la pareja.



CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

De acuerdo a la investigación realizada en torno a la relación de la iglesia católica y la inteligencia emocional en momentos de crisis (Separación-Divorcio de la Pareja) se recomienda:

- * Realizar la investigación en otras religiones y/o creencias en relación con la inteligencia emocional.
- * También se recomienda realizar el estudio centrado en otras crisis existenciales por ejemplo enfermedades físicas, pérdida de trabajo/ desempleo etc relacionada con la creencia religiosa y la inteligencia emocional.
- * Realizar investigación comparativa entre inteligencia religiosa espiritual con la inteligencia emocional.

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA.

- Adolphs, R. y Damasio, A.R. (2000). Neurobiología de las emociones a nivel de sistemas. México: Javier Vergara
- Alarcón, (2000).Cristianismo Evangélico Pentecostal. L a Paz: Universidad Mayor de San Andrés.
- Bachere, M. (1980). Personalidad y Valores Religiosos. La Paz: Don Bosco.
- Barr, M. y Kierman, J. (1983). El Sistema Nervioso Humano. México: Harla
- Blanco, A. Caballero, A. y de la Corte, L. (2005). Psicología de los grupos. Madrid: Pearson
- Bryan, W. (1996).Pensamiento Religioso Buenos Aires: Dinot.
- Buzan, T. yBuzan, B. (1996). El libro de los Mapas Mentales. Barcelona: Urano.
- Casas, C. (2009). Mecanismos de Adoctrinamiento en la Conversión de los Adultos Cristianos de Ekklesia Pentecostal de la ciudad de La Paz. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés.
- Carlson, J. y Hatfield, E. (1992). Psicología de la emoción. Argentina: Edit. Kier.
- Cortez, J. Barragán, C. Vázquez, M. (2000). Perfil de Inteligencia Emocional Manual de Aplicación. México: Ariel S.A.
- Cooper, Robert y Ayman, Sawaf (1998).La Inteligencia Emocional aplicada al Liderazgo y a las Organizaciones. Bogotá: Editorial Norma.
- Ewel, R. (1998). Relaciones de Pareja y Conflictos Conyugales México: Odec.
- Francis, S. (2002). Psicología – Fisiología. Bogotá: Santillana.
- Frankl, V. (1998). El hombre en busca de sentido. México: Javier Vergara.
- Gardner, Howard. (1998). Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.

- Gardner, Howard. (1998). Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós.
- Gil, F. y Alcocer C. (1999). Introducción a la Psicología de los grupos. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Goleman, D. (2000). La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara.
- González, A. (2010). Emociones desde una perspectiva psicobiológica. México: Granica.
- Goleman, D. (2006). Inteligencia Social. Barcelona: Cairós.
- Grom, G. (1994). Psicología de la religión. Barcelona: Herder.
- <http://www.Wikipedia.org>.2008
- <http://www.Monografias.com/trabajos15/Inteligencia Emocional>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Iglesia_cat%C3%B3lica
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Inquisici>
- <http://www.funlam.edu.co/poiesis>
- <http://definicion.de/religion/#ixzz2TVHKuFPT>
- James, E. (1990). Historia de las religiones. Madrid: Alianza.
- Kerlinger, F. (1999). Investigación del comportamiento. Técnicas y metodología. (2da Edición) México: Taurus
- Lawrence, E. (1997). La Inteligencia Emocional de los niños México: Ultrasol
- Levy, N. (1999). La sabiduría de las emociones México: Alhambra.
- Marina, J. y López, M. (1999). Diccionario de los sentimientos. Barcelona: Anagrama
- Mardones, J. (1995). Análisis de la sociedad y fe cristiana Madrid: Alhambra
- Medina, K. (2003). Reconocimiento de la Inteligencia Emocional en el afrontamiento de situaciones de riesgo La Paz: Universidad Mayor de San Andrés.
- Micklem, N. (1996). La Religión México: Urano.
- Morales. (2001). Psicología Social. Madrid: McGraw Hill.

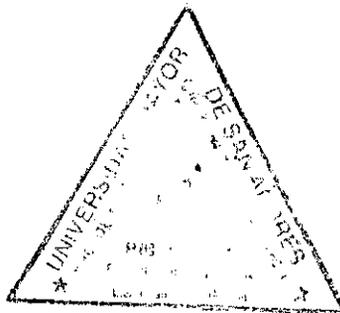
- Narciso, I. (1996). Control cerebral y emocional. Uruguay: Edit. Atlántida.
- Orlandini, Alberto. (2000). El enamoramiento y el mal de amores. México: Alhambra.
- Picke, E. (1960). Diccionario de Religiones México: Planeta.
- Prentice, M. (1997). Nuestras fuerzas mentales. Argentina: Paidós

- Prette, Z. y Del Prette, A. (2002). Psicología de las habilidades sociales: Terapia y educación. México: Manual Moderno.
- Rambo, L.R. (1996). Psicosociología de la conversión religiosa Barcelona: Herder.

- Reeve, J. (1994). Motivación y emoción Madrid: Mc Graw Hill.
- Ribot, T. (2006). Inteligencia Emocional 3 Tomos Colombia: Letrarte.
- Rodríguez, F. (1994). Introducción a la Metodología de las Investigaciones Sociales Cuba: Política.
- Royston, E. (1987). Diccionario de Religiones. México: Santillana.
- Rosenzweig, M. y Leiman, A. (2005). Psicología Biológica. España: Ariel.
- Santa Biblia. Version Reyna Valera 1957.
- Sampieri, R. Fernández, C. Baptista, P. (1998). Metodología de la Investigación México
- Shapiro, Lawrence E. (1997). La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Sigrid, L. (2000). El libro de las emociones. México: Edaf
- Simón, Albert. (1998). Las Relaciones Interpersonales. Barcelona: Herber.

- Unamuno, M. (1985). Del Sentimiento Trágico de la Vida. Barcelona: Planeta DeAgostini.

- Velasco, J. (2006). Inteligencia Emocional Colombia: Imprelibros.
- Vila, J. Fernández, M. (1990). Activación y conducta Madrid: Alhambra.



ANNEXES

SELECCIÓN DE CATEGORÍAS EMERGENTES POR FUENTE DE DATOS

FUENTE DE OBSERVACION: ACONTECIMIENTO RETIRO

CODIGO	CATEGORIA
1	Importancia de la asistencia al Retiro
2	Conduciéndolos a la autoconciencia
3	Importancia de la Autorregulación
4	Recurso fundamental la Automotivación
5	Autovaloración a través de la manifestación del afecto de Dios
6	Importancia de los valores
7	Consecuencias de enfrentar o no los problemas
8	La Importancia del optimismo en la vida diaria
9	La Empatía señal de Humanidad
10	La Meditación Introspectiva
11	Siente la paz interior
12	Cierra el círculo
13	Como disfrutar la vida.

FUENTE DE OBSERVACIÓN: ACONTECIMIENTO CONVIVENCIA

CODIGO	CATEGORIA
A	Afrontar los sucesos de la vida.
B	Perdonar para limpiar el corazón
C	Perdónate a ti mismo

FUENTE DE OBSERVACION: ENTREVISTA

CODIGO	CATEGORIA
I	Distanciamiento
II	Divorcio/separación
III	Buscar a Dios en la crisis.

ACONTECIMIENTO RETIRO

Lugar: Localidad de Copacabana

Duración: tres días

Tema: El Amor de Dios cura nuestras heridas

Participantes: 12 personas

El día viernes 21 de mayo llegamos a la localidad de Copacabana para iniciar el retiro a las 6:00 a.m, nos dirigimos al lugar donde nos hospedaríamos durante tres días. Llegamos a una acogedora casa, la puerta de entrada es de color café oscuro, es de dos pisos muy amplia, tiene un patio amplio en donde hay flores, pasto; esta la lavandería y dos cuartos donde viven dos mujeres que se hacen cargo de la limpieza y la preparación de alimentos.

La planta baja se encuentran las siguientes dependencias: cocina, sala, comedor y un baño de visitas. La sala es amplia, las paredes son de color crema, tiene una ventana amplia adornada de hermosas cortinas de color café claro con un diseño de flores, tiene tres sillones grandes, tres medianos y cuatro pequeños todos ellos de color café claro con cuatro mesas pequeñas en cada esquina.

El comedor tiene dos mesas; una mesa amplia rectangular, con las esquinas redondeadas; café oscuro con un hermoso mantel de color blanco con diseño de flores (pensamiento azul) bordadas, con doce sillas de madera alrededor.

La cocina es mediana las paredes son de color verde claro, tiene un refrigerador de color blanco de un solo cuerpo, lava platos, mesones; gavetas de la cocina fórmica imitación madera, sencilla y elegante.

El baño es de visitas las paredes son de color celeste claro, costa de un lava menos de color blanco y una taza de baño,

La planta de arriba costa de un pasillo y tres dormitorios amplios, las paredes de color Amarillo claro, cada dormitorio costa con dos camarotes.

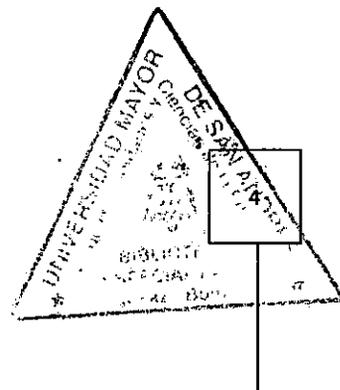
La casa es limpia y cuidada, en la sala, comedor, dormitorios existen cuadros de la virgen, de los arcángeles: Miguel, Rafael, Gabriel, del Señor de la Misericordia. La casa está bien iluminada.

Fecha: viernes 21 de mayo del 2010

Al llegar nos acomodamos en los diferentes dormitorios dejamos nuestras pertenencias a las 7:00 a.m antes una oración de agradecimiento por los alimentos, desayunamos buñuelos con té o café según la preferencia de cada uno y nos dirigimos a la iglesia para participar de la misa. Luego al retornar se dio indio a la charla precedida por el sacerdote de la parroquia.

El sacerdote da la bienvenida y dice; antes de comenzar el retiro, es importante desconectarse de los asuntos normales anteriores. Ponerse en presencia de Dios. Ser consciente de que vamos a tratar unos temas con Dios para nuestra vida interior. No entrar en rutina. No se trata de mero estudio. Se trata de hablar con Dios de unos temas que nos interesan, nos afijen. Después, formular un propósito muy concreto relacionado con el examen particular.

El retiro es muy significativo para sus vidas, porque a través de él podrán interactuar con personas que quizás antes no conocían o conocían muy poco solo de vista y de esta manera crear nuevos afectos que nos ayudaran a crear una red de ayuda fundamental para hacerla frente a los retos, dificultades que a lo largo de la vida se presentan.



En la Biblia, la palabra griega para "conciencia" transmite la idea de "conocimiento en común", o "conocimiento compartido con uno mismo". Es decir, tenemos en nuestro interior la capacidad de conocernos a nosotros mismos. No hay ninguna otra criatura en la Tierra a la que Dios haya dado esa facultad. Gracias a ella podemos, por así decirlo, mirarnos desde fuera y hacer una evaluación moral de lo que hacemos. La conciencia es testigo, fiscal y juez de nuestros actos y de nuestros motivos. Nos orienta al tomar decisiones y nos indica si el camino que pensamos seguir es bueno o no. Si decidimos acertadamente, nos premia haciéndonos sentir bien; si no, nos castiga con remordimientos. La autoconciencia implica reconocer los propios estados de ánimo, los recursos con los que contamos y las intuiciones. Así como conocer nuestras propias emociones y cómo nos afectan, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles.

A las 12:00 p.m. pasamos a la mesa antes una oración de agradecimiento por los alimentos luego pasamos a la mesa a almorzar una exquisita trucha acompañada de papas fritas y arroz blanco. Posteriormente a horas 13:15 p.m. proseguimos con la charla.

El sacerdote señala; no hay duda que cualquier cosa que podamos decir de nosotros mismos no es digna de confianza, no obstante el cristiano debería aprender a conocerse a sí mismo, esto es indispensable para el crecimiento espiritual, pues, ¿cómo podría un cristiano desechar las cosas que provienen de su "yo" si no las conoce? Pero el detalle aquí es como llego al autoconocimiento, ante todo es percibir los pensamientos y sentimientos, conductas, actos, deseos e intereses.

Muchas veces estamos tan ocupados en el mundo exterior que nos olvidamos por completo de nuestro mundo interior y así no es posible vivir es necesario detenernos y mirar en nuestro interior, en la congregación tenemos una frase

que dice “conócete a ti mismo y conocerás a Dios”.... Y no dañaras inútilmente a tus hermanos.

Lectura del Evangelio según San Lucas. 22, 39-46

Jesús es totalmente sumiso a la Voluntad de su Padre. Sabe desde el principio todo lo que le va a ocurrir: traición de uno de sus Apóstoles, entrega, pasión, crucifixión y muerte. Es consciente de todo lo que va a tener que sufrir, pero lo acepta, es obediente a Dios. Evidentemente, es humano, y tal y como podemos apreciar en Lucas 22, 39-46 preferiría que no ocurriera: “Padre si quieres aparta de mí esta copa, pero no se haga mi voluntad, sino la tuya”. Se reconforta mediante la oración. Entonces se le apareció un ángel venido del cielo que le confortaba. Y sumido en agonía, insistía más en su oración. Su sudor se hizo como gotas espesas de sangre que caían en tierra.

17:00 p.m. nos dirigimos al comedor, antes una breve oración de agradecimiento, posteriormente nos dirigimos al comedor para servirnos pan con mermelada con té o café

Posteriormente continuamos con la charla.

El sacerdote señala, como podemos ver este fue un difícil momento para Jesús tan difícil que le pidió al padre que no ocurriera pero después reflexiono, tuvo la capacidad de direccionar su conducta pudo controlar sus pensamientos sus miedos tuvo esa gran capacidad de control gracias a la gracia divina.

Dios nos regaló una serie de dones, nosotros tenemos también esta capacidad de ante situaciones difíciles de la vida donde tenemos miedo a partir de la reflexión sobre nuestras conductas para el control de nosotros mismos me refiero al control de pensamientos, es fundamental pensar antes de actuar y no al contrario, revisar nuestras emociones para generar un cambio positivo en nuestras vidas.

El sacerdote señala; ante las dificultades de la vida que son varias a las que tenemos que enfrentarnos día a día el señor nuestro Dios nos ha dotado de un bagaje ilimitado de hacer frente a estas dificultades quien tiene esperanza, fe considera que puede conseguir algo o alcanzar un determinado logro. Pero todo parte de nosotros un pasaje de la Biblia nos señala Josué 1:9 "Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas." Es de aquí que se origina la frase que señala ayúdate que yo te ayudare y esta ayuda está en nosotros mismos tenemos que motivarnos o mejor dicho automotivarnos; tener la capacidad de ilusionarnos de entusiasmarnos para lograr un deseo, un objetivo, necesitamos influir en nosotros mismos.

20:00 p.m en la hora de la cena, antes una oración de agradecimiento por los alimentos, posteriormente pasamos a la mesa para servimos una ensalada variada con carne asada.

Luego nos dirigimos a los respectivos dormitorios para asearnos y descansar.

Fecha: sábado 22 de mayo del 2010

7:00 a.m nos reunimos alrededor de la mesa del comedor para desayunar, antes como es costumbre, agradecemos por el nuevo día que Dios nos regala y por los alimentos que nos vamos a servirnos, leche, pan integral con mantequilla y mermelada o miel.

Posteriormente comenzamos con el desarrollo del tema el sacerdote señala: Dios mío, dame ojos capaces de ver tu cara en medio de mis preocupaciones. Gracias por no abandonarme nunca y porque me das lo que necesito durante los días difíciles. En nombre de Jesús, amén...

En cada uno de nosotros es responsable de encontrar en si vida razones para vivirla y vivirla bien, es por eso que estamos en este mundo por que Dios nos dio la vida para vivirla El regalo de la vida es el motivo por el cual podemos salir adelante. Para así encontrar la dicha y la felicidad.

El sacerdote señala San Juan nos enseña que: Dios es Amor y quien permanece en el amor permanece en Dios y Dios en él. (1 Juan (SBJ) 4). Ese es nuestro Dios y sin restricción para nadie, no importa de qué situación económica o social se es, no importa ni la raza ni la nacionalidad ni el nivel de educación por que el amor de Dios es para todos. Este amor que Dios tiene por nosotros, es incondicional y gratuito. Y lo más bello, es que Él tiene sus brazo abierto no solo para los más humildes o para los que se sienten más cercanos, también los tiene para los que están más alejados o rebeldes.

El amor de Dios es ilimitado, no es por un par de horas, así lo experimentamos cuando a veces tropezamos en el camino, Él está ahí siempre dispuesto a levantarnos.

Esta es nuestra mas gran alegría, Dios nos ama, no huyamos de Él, al contrario, busquémosle, vayamos a Él y nos sentiremos acompañados. Estos llevan a la persona a valorarse a sí misma y a los demás, crecer en dignidad y tener una cultura humanista y trascendente. El valor moral perfecciona a la persona, llevándolo a vivir en armonía, haciéndolo más humano, con mayor calidad como persona.

12:00 p.m el la hora del almuerzo primero agradecemos por los alimentos y luego nos servimos un rico silpancho, posteriormente y luego retornamos a la charla a las 13:15 p.m

La presencia de Dios en la vida de las personas tiene un impacto emotivo un impacto afectivo ya que las personas que estamos cerca de Dios son sentimos queridas y protegidas la vida de cada uno de nosotros es un regalo

que nos hace únicos, debemos aceptarnos tal cual somos con virtudes y defectos porque solo Dios es perfecto; debemos amarnos así como Dios nos ama incondicionalmente; solo si nos aceptamos y valoramos vamos a tener la suficiente confianza para hacerle frente a la vida. Esto nos permite tener una convivencia armónica.

Dios, la Biblia nos enseñan que el valor moral perfecciona al hombre en cuanto a ser hombre, en su voluntad, en su libertad, en su razón. Se puede tener buena o mala salud, más o menos cultura, por ejemplo, pero esto no afecta directamente al ser hombre. Sin embargo vivir en la mentira, el hacer uso de la violencia o el cometer un fraude, degradan a la persona, empeoran al ser humano, lo deshumanizan.

Por el contrario las acciones buenas, vivir la verdad, actuar con honestidad, el buscar la justicia, le perfeccionan. Cabe mencionar que de la anterior clasificación de valores, los más primordiales son los valores morales; ya que estos les dan significado a nuestra vida.

Los valores son un referente de vida fundamental para la vida de todo ser humano, los valores son pautas positivas de conducta; nos permiten orientar nuestro comportamiento y es un regalo que Dios le dio solo al ser humano, es un don que nos regaló, nosotros cada uno una tenemos la elección de hacer lo bueno y lo correcto.

17:00 p.m nos dirigimos al comedor, antes una breve oración de agradecimiento, posteriormente nos servimos un rico pan integral con chocolate. Posteriormente volvemos a la charla,

Una de las personas pregunta ¿Por qué tenemos que sufrir? En la vida siempre encontrarás sufrimientos, preocupaciones, problemas, pérdidas, enfermedades... pero debes llevarlos como hijo de Dios, sin agobios inútiles, sin

rebeldía o tristeza. Jesús enseña lo que debes hacer si sientes que el mundo se te viene encima, cuando la cruz es grande y sientes que no puedes más. Dios te dará las fuerzas necesarias para enfrentar lo que la vida traiga consigo. Dios nos da la fortaleza para enfrentar con motivación, fortaleza y constancia y fundamentalmente con fe en uno mismo y ante todo fe en nuestro padre. El creer en Dios nos ayuda a sentirnos acompañados; a saber que no estamos solos; es un poderoso consuelo y una ayuda efectiva en las tormentas de nuestro vivir y debemos siempre afirmarnos por la fe y dar a Dios la gloria en tiempos graves, nos ayuda a vencer obstáculos, son nuestras decisiones las que nos permiten tomar acción para llegar al logro de las metas que nos hayamos planteado y lograr así la felicidad por que estamos aquí para ser felices.

Pero en ocasiones ante los problemas lo negamos y nos llenamos de miedo e incertidumbre comenzamos a perder la fe, nos llenamos de frustraciones de culpabilidad y al final tenemos una existencia infeliz. Convierte tus problemas en oportunidades

El emisor hace referencia a los diferentes problemas de la vida que se presentan a diario y señala que el optimismo que es esa tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir de Jesús nos da una visión más optimista en donde las cosas pueden mejorar, si nosotros cambiamos.

El optimismo implica una fuerza superior en el hombre, le da la seguridad de que puede, de que es posible cualquier empeño por difícil que sea. Cuando actuamos con optimismo es menos probable que alguien nos frene o que algo

nos amilane, porque, pese a los escollos, no renunciamos al fin propuesto y, en consecuencia, lo obtenemos.

La Biblia no contiene el vocablo *empatía*, si bien alude a ella de manera indirecta. El apóstol Pedro aconsejó a los cristianos que siguieran “compartiendo sentimientos como compañeros, teniendo cariño fraternal y siendo compasivos” (1 Pedro 3:8). La palabra griega que se traduce “compartiendo sentimientos como compañeros” significa literalmente “que sufren con otro”, “que se conduelen”. El apóstol Pablo recomendó manifestar sentimientos similares cuando exhortó a sus hermanos cristianos a regocijarse con los que se regocijan; llorar con los que lloran, y añadió: “Estén dispuestos para con otros del mismo modo como lo están para consigo mismos” (Romanos 12:15, 16). ¿Y no concordamos con el hecho de que nos resultaría casi imposible amar al prójimo como a nosotros mismos si no nos pusiéramos en su lugar?

La mayoría de nosotros tenemos cierta empatía natural. ¿Quién no se ha sentido conmovido al ver las desgarradoras imágenes de niños hambrientos o refugiados afligidos? ¿Qué madre puede pasar por alto el llanto de su hijo? Pero no todo sufrimiento se percibe con facilidad. Resulta muy difícil entender los sentimientos de quienes tienen depresión, un defecto físico oculto o incluso un trastorno del apetito, si nunca hemos padecido esos problemas. Sin embargo, las Escrituras indican que podemos y debemos compartir los sentimientos de aquellos cuyas circunstancias no son las mismas que las nuestras.

20:00 p.m en la hora de la cena, antes una oración de agradecimiento por los alimentos, posteriormente pasamos a la mesa para servimos una rica ensalada de vainitas con carne de pollo frita. Posteriormente nos dirigimos a nuestros respectivos dormitorios a dormir.

Fecha: domingo 23 de mayo del 2010

7:00 a.m nos reunimos alrededor de la mesa del comedor para desayunar, antes como es costumbre, agradecemos por el nuevo día que Dios nos regala y por los alimentos que nos vamos a servirnos leche con avena, posteriormente luego de asearnos proseguimos con la charla.

Cada vez que nos acercamos a las personas esperamos atención y comprensión, dando por hecho que seremos tratados con delicadeza y respeto. Pero, ¿cuántas veces procuramos tratar a los demás de la misma forma? Debemos reconocer que en medio de nuestras prisas y preocupaciones nos volvemos egoístas y olvidamos que los demás también tienen algo importante que comunicarnos.

El valor de la empatía nos ayuda a recuperar el interés por las personas que nos rodean y a consolidar la relación que con cada una de ellas tenemos. La empatía es el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado.

El diccionario define "introspección" como "la inspección del alma por sí misma". Es, básicamente, la contemplación de nuestro Ser, de nuestras emociones, de nuestros sentimientos, de nuestras reacciones. Es más bien reflexionar sobre uno mismo, sobre lo que somos, lo que queremos, lo que necesitamos. La introspección es volcar nuestra atención a nuestros propios procesos mentales, al proceso de pensar. Es una forma de estar consciente de lo que sucede en nuestro interior. De que las cosas que pasan en nuestro interior no pasen sin ser vistas. Nos enseña a prestar atención a nuestros pensamientos, a volvernos conscientes del discurrir de la mente y así poder separar los pensamientos más válidos, más puros, más inspiradores. Al mismo

tiempo, nos ayuda a comprender que no somos nuestros pensamientos, sino que somos quien los piensa; que ellos nos hacen a nosotros tanto como nosotros los hacemos a ellos. Y de esta forma, aprendemos a separarnos de nuestros pensamientos, a separar nuestro ser interior de nuestras ideas.

12:00 p.m el la hora del almuerzo primero agradecemos por los alimentos y luego nos servimos una rica sajta de pollo. Posteriormente luego del aseo reiniciamos la reflexión

El ser interior es mucho más que los productos de nuestra mente: es también la Llama Divina que arde en nuestro corazón, es lo inconsciente, lo heredado genéticamente, lo involuntario. Porque al separarnos de nuestros pensamientos, aprendemos a acallarlos. Y así, nos abrimos a la posibilidad de meditar con otras técnicas más complejas que nos piden que ya sepamos cómo aislarnos del discurrir de la mente. También es posible realizar la meditación introspectiva sin buscar reemplazarla luego por otra técnica. Pero esta técnica sólo se centra en nuestros pensamientos para enseñarnos que no debemos considerarlos nuestro Ser. Porque los pensamientos, las emociones y las sensaciones cambian constantemente. Y el vértigo, la velocidad con que cambian, nos seduce, nos hace concentrarnos en ellos, como si no existiera dentro de nuestro cuerpo nada más. ¿Cuántas veces nos ha sorprendido una emoción inesperada? ¿Cuántas veces nos ha agobiado un sentimiento sin que sepamos cómo superarlo? Siguiendo el hilo de nuestras ideas, nos perdemos la oportunidad de observar cómo ese hilo se va tejiendo; pero conociendo el proceso, comprendemos mejor por qué sentimos lo que sentimos. Dicho de otra manera: observando cómo pensamos quiénes somos, descubrimos que somos mucho más que las ideas que se nos ocurren. Que somos esas ideas pero también el ser que las piensa. En pocas palabras: somos el pensamiento y el pensador, no solamente el contenido de nuestras ideas.

Para sentir la paz interior lo primero que hay que hacer es aquietar la mente que muchas veces está atormentada por los problemas; una vez quieta la mente hay que relajarnos, cierran sus ojos y respiren vota todo lo negativo todo lo que te angustia te hace sufrir; ante todo pide asistencia divina; pídele ayuda al señor como dice la Biblia en Mateo 7: 7-8 "Pidan, y se les dará; busquen y encontrarán; llamen y se os abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, encuentra; y al que llama, se le abre.", ¿entonces esto significa que puedo pedir lo que yo quiera y el me lo dará?

Pidan claridad en sus pensamientos y en sus emociones y fundamentalmente fortaleza para seguir adelante porque en la vida siempre se van a presentar problemas de diferente índole, lo importante es saber que tenemos la fuerza de hacerles frente de seguir adelante.

Una vez terminadas las peticiones es importante dar gracias; muchas veces en la vida pedimos y pedimos y el Señor nos lo da pero nos olvidamos de agradecerle por lo que nos dio y en este caso vamos a agradecerle como si ya nos lo hubiera concedido.

17:00 p.m nos dirigimos al comedor, antes una breve oración de agradecimiento, posteriormente nos servimos un rico té con queque de naranja. Posteriormente iniciamos con la reflexión.

Isaías 43:18 y 19 No os acordéis de las cosas pasadas, ni traigáis a memoria las cosas antiguas. He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a luz; ¿no la conoceréis? Otra vez abriré camino en el desierto, y ríos en la soledad.

Para salir adelante depende de nosotros el querer buscar la felicidad ¿Qué es lo que nos hace felices? Y seguir adelante, sin lamentarnos por el pasado el pasado ya paso; debemos recuperar nuestro balance cerrar los ojos unos

minutos. Unos minutos son suficientes para recuperar nuestro balance y recuperar la claridad de nuestro pensamiento y fundamentalmente llenarnos de pensamientos y emociones positivas, No te dejes afectar por los comportamientos de los demás todo el tiempo que consigas no dejarte afectar, estarás cerca de la Felicidad. No dejarse afectar es vivir libre del mal. Es que nadie pueda hacerte mal. Compruébalo. "Y líbranos del mal", Y no pienses "es imposible". Es posible. Depende de ti, de dónde estés, de lo que quieras, de que lo quieras. Porque querer es poder. El ganar la confianza en nosotros valórate tú misma por lo que eres, por lo que eres capaz de hacer, por lo que sabes hacer bien o mal pero lo intentas; Date valor por cada acción llevada a cabo, por los buenos pensamientos, por los proyectos a futuro que tienes, por las cualidades y virtudes que son únicas, tuyas, singulares. Debes pensar en positivo, piensa que vales mucho para ti mismo y para los demás también, que tienes mucho más para dar, para brindar a la sociedad que te rodea, piensa que eres mejor que otros, que eres inteligente, sagaz y sigue tu vida.

(Habacuc 3, 17) Le alabaré a mi Señor, aunque no florezcan las higueras, aunque no den frutos los viñedos y los olivares, aunque se acaben los rebaños de ovejas y no haya reces en los establos, porque el Señor me da fuerzas".

20:00 p.m en la hora de la cena, antes una oración de agradecimiento por los alimentos, posteriormente pasamos a la mesa para servimos unas ricas albóndigas con arroz.

A las 7:00 del día lunes 24 desayunamos arroz con leche y así finalizamos el retiro que fue una experiencia muy útil.

ACONTECIMIENTO CONVIVENCIA

Lugar: Iglesia "Santa María Madre de Dios"

Duración: un día

Tema: El Señor esta Siempre con Nosotros

Participantes: 20 personas

Fecha: sábado 24 de Julio del 2010

La convivencia se inicia a las 7:30 a.m nos dirigimos a la iglesia y el sacerdote nos dice. Hacer frente a una situación que representa algún peligro, problema, dificultad o responsabilidad. Lo primero es darse cuenta de que el problema existe y aceptarlo como tal. También es muy importante y esencial el querer solucionarlo. Podemos aceptar que tenemos un problema, pero si realmente no estamos dispuestos a solucionarlo... no hay nada que hacer. Una vez aceptada la existencia del problema y estando ya dispuestos a proceder a su solución, es hora de buscar una forma de resolverlo. Es importante dedicar tiempo y esfuerzo, hay que confrontar los miedos y dar soluciones y para esto se necesita ser valientes Los que desafían a su miedo y se atreven a conquistar sus sueños son llamados triunfadores, porque tuvieron el coraje para emprender el camino. De las experiencias exitosas, sólo logras alegría y satisfacción, pero cuando fracasas, debes seguir buscando el camino al éxito y entre ensayo y error aprendes muchas cosas, también deberíamos reír de las dificultades, eso significa un gran porcentaje de positivismo que allana el terreno en nuestra búsqueda hay que preguntarse ¿Que puedo aprender? Que es lo que la vida me está queriendo enseñar, Las afirmaciones son frases positivas que tienen como propósito cambiar a modificar nuestras creencias negativas. Cada una de nuestras actitudes en la vida, forma de ver las cosas o

reacciones proviene de nuestras creencias y formas de pensamiento. Por lo tanto según sean nuestras creencias de ese modo actuaremos y dependiendo de nuestra forma de actuar o manejarnos en la vida, así serán nuestras experiencias y acontecimientos. Por lo tanto cambiando y modificando nuestros pensamientos, creencias y pautas mentales estaremos cambiando nuestras actitudes, nuestras reacciones y nuestra forma de ver las cosas. Al cambiar nosotros cambiamos nuestro entorno. Las afirmaciones positivas están hechas para ayudarnos a borrar las creencias negativas y limitadoras que poseemos por nuevas creencias positivas y liberadoras. Para iniciar nuevas etapas en nuestras vidas.

En la oración que nuestro padre celestial nos enseñó hay una parte que dice "Perdona nuestras ofensas así como nosotros perdonamos a los que nos ofenden" es aquí que el creador nos da el remedio que es el perdón, este remedio que nos permite curarnos del resentimiento; hay quienes piensan que perdonar es una debilidad pero no es así al contrario; gracias al perdón podemos sacar de nosotros el veneno.

El perdón nos permite seguir adelante; perdonarás no porque merezcan tu perdón, sino porque no quieres sufrir y causarte más dolor a ti mismo cada vez que recuerdes lo que te hicieron. No importa lo que otras personas te hicieran, las perdonarás porque no quieres sentirte permanentemente enfermo. Y ¿cómo se hace eso? El primer paso es aceptar lo ocurrido el segundo paso es vivir el duelo requiere hacer uso de la fortaleza que todos llevamos dentro y de la cual probablemente nunca habíamos tenido conocimiento, aquella parte de nosotros reservada sólo para casos de emergencia el tercer paso es exteriorizar el dolor es hablarlo; es expresarle a alguien todo lo que estas sintiendo, lo peor que uno puede hacer es callar porque de esta forma estarás acumulando más y más

dolor más resentimiento. El amor es un factor fundamental para recuperarnos, el amor nos libera y principalmente el amor a Dios.

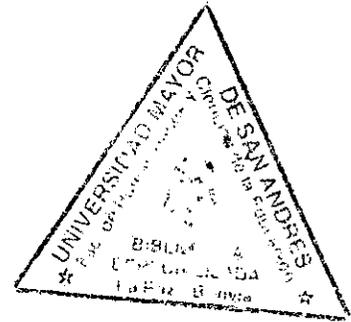
12:00 p.m el la hora del almuerzo primero agradecemos por los alimentos y luego nos servimos un rico aktapy ya que todos compartimos lo que habíamos traído, posteriormente continua la reflexión. A nadie le gusta equivocarse, y reconocerlo es algo que muchas veces nos cuesta hacer. Equivocarnos no nos hace menos valiosas, ni menos sensatas, ni menos dignos. Los errores son parte de la vida y nos brindan la oportunidad de ser mejores aprendiendo de la experiencia y aceptando consecuencias. Pedir perdón o cometer un error no nos tiene porqué quitar valor, no tengamos miedo a reconocer lo que hicimos mal. La siguiente oración es muy útil ya que es una oración de reflexión “Señor, dame serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que sí puedo y la inteligencia para no confundir nunca las unas con las otras”, si usted siente culpa, entonces la solución empieza poniendo su confianza en Cristo y en su perdón. Cuando lo haya hecho y esté consciente de los pecados en su vida diaria, entonces simplemente confiéselos a Dios. En definitiva, no podemos engañarnos y justificar nuestros errores, si estos se dieron fue por algo que se descuidó, no se tomó en cuenta y por tanto debemos evitar que esto se vuelva a dar. De ahí nuestra insistencia de estar atentos en nuestras actuaciones sobre todo cuando tenemos el compromiso en el tránsito por esta dimensión ir perfeccionando nuestro comportamiento, evolucionando en nuestro crecimiento personal.

El Autor: Facundo Cabral. Me sorprendo (es un decir) de cómo somos capaces de evadir nuestra propia responsabilidad sobre los asuntos. De tal manera, que la culpa de lo malo que nos acontece la tienen siempre los demás o las circunstancias con las que nos vamos cruzando y jamás nosotros mismos, pero, a cambio, de lo bueno que nos pasa sí que somos responsables y ahí no

tenemos problema para reconocer nuestra autoría y directa intervención. Esta reflexión es muy importante para ver como actuamos generalmente, lo importante es tomar responsabilidad por todo lo que hacemos sea bueno o malo para evitar hacer responsables a otros. Para poder por fin superar el resentimiento hacia nosotros hacia los demás es fundamental llenarnos de amor; el amor es el más noble y sublime de todos los sentimientos. El amor es una capacidad que podemos desarrollar sólo si nos conocemos y aceptamos lo que somos, que bien visto es una maravilla de la expresión divina en cada uno de nosotros. El amor sólo se puede compartir si se tiene amor por uno mismo y disposición para recibirlo. Y por último decirles que todos tenemos limitaciones; comprender nuestras limitaciones y aceptarlas y tener pensamientos positivos hacia nosotros hará que nuestra vida sea mucho más llevadera.

Terminada la charla de reflexión a las 19:30 p.m participamos de la misa para finalizar la convivencia.

ENTREVISTA # 1



1 ¿Qué edad tiene?

R.- Tengo 33 años.

2 ¿Actualmente cuál es su estado civil?

R.- Soy divorciada, el papá de mi hijita, se fue nos dejó a las dos.

3 ¿Hace cuánto tiempo se separó de su pareja?

R.- Estoy separada ya hace un año y siete meses algo así.

4 ¿Cuál fue el motivo por el cual se dio la ruptura de la pareja?

R.- Bueno la disolución de nuestro matrimonio se dio por muchas razones creo yo, al principio cuando nos casamos, todo era lindo, ósea nos llevábamos súper bien, ya después empezamos a pelear al principio porque él era desordenado, llegaba de su trabajo y botaba su ropa por la casa, no era capaz de poner su ropa en el cesto de la ropa sucia y cosa así, yo también trabajaba y trabajo actualmente e igual tenía que llegar del trabajo a limpiar a recoger la casa, lavar los platos, mientras que él llegaba del trabajo se votaba en la cama a ver la televisión y no me ayudaba, yo le decía pero ayúdame, el estar casados es un trabajo de dos para eso nos hemos casado, pero yo me siento tu empleada no me ayudas, él me decía que limpiar la casa, lavar la ropa y esas cosas son de mujeres y no de hombres, que en su casa su mamá hacía todo para él y su hermano y que además llegaba cansado del trabajo, que no podía llegar y estar lavando platos.

Cuando teníamos más o menos diez meses de casados yo salí embarazada él se alegró mucho y parecía que con la llegada de esta nueva vida pues ya íbamos a llevarnos mejor, pero no fue así porque cuando yo tenía ocho meses

de embarazo el comenzó a cambiar, ósea comenzó a llegar tarde, él es fisioterapeuta y trabajaba en un spa y tenía horarios de entrada y de salida pero luego me salió que tenía que ver casos especiales, que al centro donde trabajaba y trabaja le estaba yendo muy bien y tenían que quedarse más horas y que le tocaba quedarse, ya yo empecé a sospechar, porque extrañamente y coincidentemente esos días en los que llegaba tarde pues se arreglaba más se compraba colonias, ves cosas que antes no le interesaban bueno cuando estábamos enamorando si él venía a nuestras citas así bien arregladito oliendo rico, ya cuando nos casamos se arreglaba pero luego cuando ya teníamos dos años de casados ya no se arreglaba así vez. Es así que yo empecé a sospechar y un día era miércoles me acuerdo fui a su trabajo por sugerencia de mi amiga me dijo anda no seas tonta averigua si es verdad que están alargando así el horario de su trabajo, entonces yo fui y él no estaba y hable con dos personas con la nutricionista y me dijo que no que salían a la misma hora de siempre, luego hable con medico esteticista y me dijo lo mismo que si tenían más clientela no se había modificado los horarios. Yo cuando me entere de esto ya estaba finalizando mi embarazo ya de por si cuando una está embarazada como que se vuelve más sensible y sobre lo que una ya está más sensible enterarse que tu marido te miente es fatal. Luego me fui llore y en la noche le dije todo y me dijo que era verdad que tal vez los no estaban haciendo turnos pero el si por que tenía que ir a los domicilios de los clientes. Al poco tiempo empecé a recibir llamadas a mi teléfono de una mujer que me decía que estaba manteniendo relaciones íntimas con mi esposo, que se veían todas las noches obviamente cuando le dije esto lo negó rotundamente, luego nació mi hija, yo estaba feliz porque había nacido sanita sin ningún problema pero el estar mal en mi matrimonio me ponía triste muy triste, cuando nació mi hija él llegaba algo más temprano pero llegaba idiota de mal humor no me ayudaba en la casa así nos distanciamos más y más, hasta que me dijo que ya no me quería que tenía otra mujer que ella era cariñosa, buena que le daba todo lo que yo no le daba,

que yo era lo peor una basura que ya no podía seguir así que se iba a ser cargo de nuestra hija pero que quería separarse de mí.

5¿Qué sintió en el momento de la separación?

R.- Me sentí devastada en mi cabecita yo creía que tal vez las cosas no iban a terminar así pero le dije que está bien que si se quiere ir pues que se vaya y así se fue del departamento por que el departamento es mío bueno de mi mamá me lo regalo por mi matrimonio y así fue. Y para mí fue muy difícil sola con nuestra bebe fue muy muy difícil mi familia me apoyo mi hermana venía a ver a mi bebe yo sentía tanto dolor que no podía ver a mi hija deje de trabajar no quería nada. Me sentía humillada como mujer, lo peor me sentía defraudada por aquel en quien le confié mi vida me dolió que no le importara ni su hija. Me sentía con un vacío tan grande me sentía culpable por no ser buena mamá.

6¿Busco ayuda, para superar los momentos difíciles por los que estaba atravesando?

R.- Al principio no solo lloraba pero luego mi mamá me decía de ir al psicólogo pero económica mente no tenía posibilidades yo no estaba trabajando y con una bebe no podía así que un día estaba un padre hablando en la televisión y era un programa que recibía llamadas telefónicas y el caso era parecido al mío y el padre le dijo tantas cosas tan bonitas que Dios siempre está ahí para nosotros pero lo hacemos es que nosotros le damos la espalda o lo culpamos de todas las cosas malas por las que pasamos y cuando nos va bien estamos felices no nos acordamos de Dios de darle gracias por lo que también nos regala, y que cuando pasamos por momentos difíciles él siempre va estar ahí con nosotros que es el única médico del alma y el padre dijo pide y Dios te responderá, en ese momento le pedí fortaleza y que me ayudara a superar el dolor tan grande por el que estaba pasando y en ese momento vi a mi hijita y me sonrió y me hizo sonreír sentí alegría sentí que Dios me estaba dando esa

felicidad y me sentí mejor y sentí que una luz empezaba a brillar en tanta oscuridad había una luz y es así que me dieron ganas acercarme a mi iglesia y cuando entro el ella siento paz y tranquilidad.

7¿Que la motivo a asistir a la Iglesia “Santa María Madre de Dios”?

R.- Me motivo el hecho de que cuando yo asistía a la Iglesia me sentía mejor al escuchar al padre hablando de Dios y sentí una gran necesidad de buscar estas palabras, recuerdo que cuando estaba en la iglesia en ese silencio y me puse a recordar todo por lo que estaba pasando me puse a llorar inconsolablemente y se me acerco el padre y me hablo y comencé a desahogarme y le conté lo que estaba sucediendo en mi vida, le dije que desearía regresar con mi esposo y estar como cuando éramos enamorados pero que él ahora estaba manteniendo una relación con la otra mujer que vivían juntos y le dije como fueron sucediendo las cosas, me dijo que era necesario liberarme aceptando lo sucedido, aceptando el pasado y que este no cambiara pero lo que si puede cambiar es mi actitud hacia ellos y que Dios siempre estará ahí para mí para darme consuelo y me sentí bien, llegue a mi casa con una felicidad tan grande felicidad que hace mucho no sentía, la abrace a mi beba y lo más increíble es que me di cuenta que hace mucho tiempo no me sentía así feliz y agradecí a Dios por sentirme bien.

8¿Hace cuánto tiempo asiste a la Iglesia “Santa María Madre de Dios”?

R.- hace ya un año y medio debe sr si no falla la memoria si un año y medio.

9¿asistía a la Iglesia “Santa María Madre de Dios” antes de la separación-divorcio de su pareja?

R.- La verdad asistía muy poco de vez en cuando.

10 ¿Qué pensamientos, sentimientos tiene actualmente, respecto a la ruptura de la relación con su pareja?

R.- Lo más importante es que he aceptado lo que me pasó, sé que él no va volver conmigo porque ahora yo no quisiera que el volviera, el aceptar todo me hizo también afrontar mis problemas no huir de ellos, cuando viene algún fin de semana a visitar a su hija al principio verlo me era difícil, pero ahora es como cualquier persona, antes lo veía y me iba a mi cuarto a llorar ahora no, sé que está viviendo con esa mujer, ya no me duele saber eso, lo acepto.

11 ¿Qué hechos vivió dentro de la Iglesia "Santa María Madre de Dios" que le impactaron?

R.- Las convivencias, retiros, asistir a las misas me ayudaron, hice mi primer retiro y realmente me cambio la vida, la sanación y liberación que tuve no lo puedo creer todavía, pero si, hoy todavía me emociono doy tantas gracias y bendiciones que he recibido y también las convivencias me ayudaron mucho.

12 ¿Qué palabras han dado un giro o un cambio a su vida, que recibió de Dios mediante la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- Pienso y siento que me ayudo y me ayuda mucho porque al realizar las diferentes actividades al hablar las dificultades de la vida, al leer en la biblia los diferentes versículos de la biblia uno de ellos que más recuerdo es Hebreos 13:5-6 aquí lo tengo y dice. Dios ha dicho "Nunca te dejaré; jamás te abandonaré" Así que podemos decir con toda confianza: "El Señor es quien me ayuda; no temeré". Es uno de los versículos que realmente me ayudaron y cuando me siento triste los leo y me siento fortalecida, además que me gane buenas amigas que están pasando algo similar a lo que yo estoy pasando, además de otras personas.

ENTREVISTA # 2

1 ¿Qué edad tiene?

R.- Tengo 31 años de edad.

2 ¿Actualmente cuál es su estado civil?

R.- Bueno actualmente estoy separada de mi pareja, es no nos hemos casado ni por lo civil ni por lo religioso, solo como se dice convivíamos.

3 ¿Hace cuánto tiempo se separó de su pareja?

R.- Nos hemos separado hace dos años el año 2008.

4 ¿Cuál fue el motivo por el cual se dio la ruptura de la pareja?

R.- Por mi suegra y mi cuñada, bueno es así como comenzó el principio del fin, por cuando estábamos de novios todo era lindo, luego decidimos vivir juntos pero no teníamos los recursos para irnos a un departamento los dos solos, así que fuimos a vivir a su casa, él tenía un departamento en el primer piso, la casa es era de sus papas y nos fuimos a vivir ahí, cuando enamorábamos el me llevaba a las reuniones con su familia y nos llevábamos bien la verdad eso pensaba yo. Cuando me propuso ir a vivir en su casa no me hice mayor problema, le dije que estaba bien; nos fuimos a vivir juntos.

Al principio estábamos bien, él trabajaba y yo estaba estudiando, mi suegro era muy bueno conmigo, un día yo necesitaba un texto para estudiar, era un texto bien caro, yo estaba buscando aunque la fotocopia del texto; estábamos cenando todos porque mi suegra cocinaba, mi esposo le daba dinero para que cocine para los dos, estábamos cenando y llego mi suegro con un regalo; el regalo era para mí me lo dio; cuando lo abro y había sido el texto original el que yo quería tanto.

Mi suegra, mi cuñada mi esposo se quedaron perplejos por realmente era caro no, a ellos no les gusto para nada que me haya regalo eso, y me sentí muy mal y le dije que no era necesario, pero él insistió y al final como lo necesitaba tanto me lo quede.

A partir de eso mi suegra y mi cuñada estaban furiosas, el trato hacia mi cambio, eran hostiles, me trataban mal, empezaron a meterle ideas en la cabeza de mi esposo, en ocasiones yo llegaba tarde tenía que hacer trabajos en grupo y mi suegra y mi cuñada le decían a mi esposo, seguro que está saliendo con algún hombre, que eres un burro un cornudo y esas cosas, me denigraban como mujer y cuando yo llegaba pues mi esposo me hacia una escena de celos yo no sabía porque, hasta que un día yo llegue y escuche a su mamá y a mi cuñada diciéndole todo eso a mi esposo y ahí me di cuenta que eran ellas las que le metían cizaña en la cabeza, fui furiosa y nos comenzamos a decir groserías, al final resulto que los tres estaban contra mí, porque mi esposo la defendió a su familia en eso llego mi suegro; él me apoyo y me botaron de su casa. Yo fui a mi cuarto aliste mis cosas y me fui.

5¿Qué sintió en el momento de la separación?

R.- Sentí mucha rabia porque yo era inocente de lo que se me acusaba, se me acusaba de infiel, de que en vez de estar haciendo los trabajos de la universidad, yo estaba metiéndome con otro hombre y no era cierto, sentí rabia y dolor porque mi pareja no confió en mí; creyó más en su familia, perdí cinco años de mi vida; le di cinco años de mi vida, y no supo valorarlos, de lo único que me alegro es que no tuvimos hijos. Por lo demás me sentía una fracasada.

6¿Buscó ayuda, para superar los momentos difíciles por los que estaba atravesando?

R.- Lo que hice es que hable con mis amigas de la universidad y me reunía con ellas; íbamos a la discoteca y comencé a beber mucho alcohol, y lo que hice fue crear otro problema, al verme así mi mamá lloraba y me hacía llorar porque me sentía mal, porque luego de que me fui de la casa de mi pareja, regrese a la casa de mi mamá, no sabía qué hacer, mi tía me invito a una convivencia de la Iglesia y que iban a tocar temas que me ayudarían, bien pues fuimos y hablaban de los momentos de crisis en las vidas de las personas, del dolor que causaban diferentes eventos de la vida y de cómo Dios nos ayuda a superar las adversidades de vida, mientras que hablaban de todo eso yo me puse a llorar amargamente y recibí el apoyo de los que estaban ahí, me ayudó mucho.

7¿Que la motivo a asistir a la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- Comencé a asistir el busca de ayuda, en búsqueda de poder manejar toda la turbulencia de emociones que sentía, ósea sentía odio por el luego sentía que lo quería, quería que volviéramos, luego no quería verlo, porque él me llamaba me decía que me quería y que quería volver yo cuando escuchaba eso me sentía furiosa y le decía que no que él no confiaba en mí, luego le colgaba y me decía a mí misma hay que tonta soy debía decirle que sí, luego de eso el me llamaba para decirme que estaba saliendo con una chica mejor que yo, que era bonita flaquita, que yo era una gorda que no iba a conseguir a nadie más, que le agradeciera por haber estado con él, y cosas así, entonces hice lo que me dijeron en la iglesia que le pidiera a Dios fuerzas para enfrentar esto que me estaba pasando y así lo hice y yo sé que muchas personas no creen el resto de la religión y de la oración, yo era una de ellos pero realmente me ayudo.

8¿Hace cuánto tiempo asiste a la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- Hace un año y ocho meses aproximadamente, algo así.

9 ¿Asistía a la Iglesia "Santa María Madre de Dios" antes de la separación-divorcio de su pareja?

R.- Asistía a las misas de difuntos de vez en cuando, la verdad no le daba mucha importancia.

10 ¿Qué pensamientos, sentimientos tiene actualmente, respecto a la ruptura de la relación con su pareja?

R.- Bueno actualmente siento que por algo pasan las cosas, que los acontecimientos malos de la vida nos enseñan mucho más que las cosas buenas no porque cuando en tu vida estas bien como que estas estable, pero cuando un suceso viene, sientes como un terremoto interno y es en esos momentos que tienes que sacar toda la fortaleza que hay en el interior de todos nosotros pero que muchas veces no sabemos que está ahí y es en los momentos difíciles que sacas aquello que no crees tener, y con la ruptura pienso y siento que fue lo mejor porque me di cuenta que el hombre que yo había elegido no era todo lo que yo pensaba ni deseaba, se portó muy mal conmigo.

11 ¿Qué hechos vivió dentro de la Iglesia "Santa María Madre de Dios" que le impactaron?

R.- La primera experiencia que tuve en la Iglesia, la convivencia fue un hecho que me ayudo a encontrarle sentido a mi vida, porque antes de ella me sentía perdida y siento que al estar compartiendo mi vida y la de los demás, me ayudo a encontrar sentido a la vida, a veces cuando estar pasando por circunstancias difíciles en la vida piensas que no las vas a superar pero el asistir a la convivencia, a la misa y luego al retiro fue genial porque me hizo sentir capaz de enfrentar la vida, mis miedos y darle sentido a mi vida.

12 ¿Qué palabras han dado un giro o un cambio a su vida, que recibió de Dios mediante la Iglesia “Santa María Madre de Dios”?

R.- hay un salmo que cuando lo oí me sentí identificada con lo que yo estaba pasando y es el Salmo 23 dice:

El Señor es mi pastor

El Señor es mi pastor,
nada me falta.

En prados de hierba fresca, me hace reposar,
me conduce hacia fuentes tranquilas
y repone mis fuerzas.

Me guía por la senda del bien,
haciendo honor a su nombre.
Aunque pase por quebradas peligrosas,
ningún mal temeré,
porque tú estás conmigo,
tu bastón y tu vara me protegen.

Me preparas un banquete
para envidia de mi adversario,
perfumas con aceite mi cabeza
y mi copa rebosa.
Tu amor y bondad me acompañan
todos los días de mi vida;

y habitaré en la casa del Señor
por días sin término.

Realmente este salmo es uno de los que me ayudó mucho, la verdad antes no lo había escuchado, además de otros, que me ayudaron mucho.

ENTREVISTA # 3

1 ¿Qué edad tiene?

R.- 35 años.

2 ¿Actualmente cuál es su estado civil?

R.- Divorciada.

3 ¿Hace cuánto tiempo se separó de su pareja?

R.- Hace un año.

4 ¿Cuál fue el motivo por el cual se dio la ruptura de la pareja?

R.- El motivo por el cual me divorcie es que ya la relación con mi esposo era insoportable, porque él era muy posesivo y celoso, yo la verdad ya no lo soportaba, aunque yo lo amaba mucho, cuando lo vi por primera vez en una reunión de amigos quede impactada por lo guapo y atractivo que me resultaba y fui bien correspondida por él, empezamos a salir al principio me gustaba que me celara, me hacía sentir bien no lo vi como un problema.

Salimos como enamorados por tres meses, luego nos casamos el 2006, nos fuimos a vivir juntos a los pocos meses estaba embarazada de nuestro primer hijo y estábamos bien, las discusiones que teníamos eran por celos de él, me celaba con mis compañeros de trabajo yo trabajaba ese tiempo en un Banco y en especial cuando llegaba fin de mes pues me tocaba hacer el arqueo y llegaba tarde a mi casa y teníamos discusiones muy fuertes, ya cuando me embarace de mi segundo hijo, mi esposo ya no quería que yo trabaje, quería que sea ama de casa y por llevar las cosas bien sin discusiones yo así lo acepte y deje de trabajar, como no salía de casa y me aparte del mundo todo

estaba bien, pero luego yo necesitaba reunirme con amigas y más que todo trabajar.

Comencé a reunirme con mis amigas y a él no le gusto ni a él ni a su familia, me reprochaban diciéndome que yo ya era una mujer casada y además que era mamá y que ya no debería reunirme con mis amigas, como si fuera soltera. Eso me molesto mucho porque yo tenía derecho de reunirme y cuando le dije que quería volver a trabajar, comenzamos a pelear mucho, porque yo le insistía una y otra vez, pero él no quería escucharme, me decía que no quería que yo este como antes hablando con hombres y que es más ya no quería que me reuniera con mis amigas, que eran mala influencia para mí. Yo dije dentro de mí que no me iba a dejar y empecé a buscar trabajo y fui a entrevistas cuando él estaba trabajando y un día me llamaron del Banco Unión y acepte el llegeo y le dije tuvimos una pelea enorme y yo le dije que iba a trabajar gústele o no, mis hijos se iban a quedar con mi mamá, ya todo estaba arreglado.

El obviamente estaba furioso conmigo, cuando yo llegaba del trabajo él siempre estaba enojado, ya no hablábamos, las discusiones se hacían cada vez más frecuentes, la vida a su lado cada vez era más insoportable, invivible. Lo que más pena me daba eran mis hijos que a veces presenciaban las horribles discusiones que teníamos y por eso yo acepte separarme de él, me dijo que ya no quería estar conmigo, que yo humillaba su dignidad de hombre y es así que nos separábamos.

5¿Qué sintió en el momento de la separación?

R.- Me sentí fracasada, porque cuando una se casa piensa que va ser hasta que la muerte nos separe, que vas a estar con tu pareja hasta viejitos, una siempre se imagina eso que vas a estar con tu pareja disfrutando de los nietos. Mis papas por ejemplo siguen juntos y uno piensa que va a repetir eso en su vida de casada, también me sentía culpable por mis hijos más que todo, a

veces me decía que si tal vez yo hubiera seguido siendo ama de casa seguiríamos juntos, me sentía egoísta como si hubiera pensado solo en mí, solo en mi realización personal y que no había pensado en mi familia, porque me duele que mis hijos me digan dónde está mi papá porque no está y mi ex esposo cuando los ve por qué, se los lleva algunos fines de semana, les dice que por mi culpa se ha ido. Y eso me duele mucho, me hace ver como la mala de la película.

6¿Busco ayuda, para superar los momentos difíciles por los que estaba atravesando?

R.- La verdad ayuda profesional, como ir a ver un psicólogo no, lo que hice es buscar refugio en la religión, porque desde que yo era adolescente hacia eso, recuerdo que cuando yo tenía unos trece años, estaba pasando por situaciones muy difíciles y cuando fui a confesarme pues comencé a llorar más bien que no había personas en la iglesia porque me hubiera sentido muy mal. Y el padre al verme así se acercó a mí y me dio mucho consuelo y desde ahí es que cuando hay alguna dificultad en mi vida o por ejemplo me siento sola, pues voy y me refugio en la Iglesia, y en este caso pues hice lo mismo, tan solo entrar en el templo ya puedo sentir paz.

7¿Que la motivo a asistir a la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- Personalmente yo cada vez que tengo problemas es que me acerco a la Iglesia, suena feo pero así es la verdad ahora que estoy pasando por algo tan difícil como es el divorcio es que necesito más de mi fe de Dios, necesito de personas que me den esperanzas, porque una llega a pensar que cuando está pasando por crisis piensa que nunca va a poder superar su problema, pero cuando escuchas tantas palabras que te dan vida pues ya encuentras una esperanza de vida y ahora cuando estoy bien he aprendido a dar gracias a Dios por lo bueno y le pido fortaleza y le pido que me ayude a ver lo bueno que hay

en lo malo. Porque las cosas malas nos enseñan algo, le pido capacidad para aprender de las cosas malas y superarlas.

8¿Hace cuánto tiempo asiste a la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- Hace tres años atrás desde que nos mudamos a esta zona, pero antes asistía esporádicamente como a mi ex esposo no le gustaba que me moviera de mi casa y como mis papas viven el Sopocachi era complicado que estén viniendo a cuidar a sus nietos, pero desde que trabajo yo los llevo en taxi hasta donde viven mis papas, ellos no viene mucho a visitarme, pero frecuento la iglesia más hace nueve meses todo lo que me está pasando.

9¿asistía a la Iglesia "Santa María Madre de Dios" antes de la separación-divorcio de su pareja?

R.- Venia a algunas misas de domingo y pero no podía frecuentar la Iglesia como yo quería, como tenía mis hijos era incómodo para mí y seguramente para las personas que asistían a la iglesia porque mis hijos lloraban se querían ir, ahora he contratado a una muchacha que los cuida y se me hace más fácil asistir ahora con más frecuencia.

10¿Qué pensamientos, sentimientos tiene actualmente, respecto a la ruptura de la relación con su pareja?

R.- Ahora siento que lo mejor porque si seguiría al lado de mi ex marido, no hubiera podido desenvolverme como lo hago actualmente, seguiría temerosa de trabajar, estaría de ama de casa, que no digo este mal ser ama de casa, pero llega un momento en el que quieres hacer algo más, no sé si es algo que solo me pasa a mí, pero llego un tiempo en el que me sentía asfixiada en mi casa, quería salir, tener mi dinero, me resultaba tan incómodo tener que pedirle dinero para mis cosas, aunque en ese momento me sentí mal realmente mal y además me costó salir adelante, ahora me siento más libre.

11¿Qué hechos vivió dentro de la Iglesia “Santa María Madre de Dios” que le impactaron?

R.- Tan solo el hecho de entrar a la iglesia y estar en ese silencio me ayudo, también el estar en la misa oír la palabra de Dios, el retiro, la convivencia que en un principio me sentía dudosa de asistir porque nunca antes había asistido y no sabía que se hacía, pero no me arrepiento es más doy gracias que todo se dio para que yo asistiera porque necesitas alejarte y pensar en lo que estás viviendo, en que estás haciendo, todo eso.

12¿Qué palabras han dado un giro o un cambio a su vida, que recibió de Dios mediante la Iglesia “Santa María Madre de Dios”?

R.- Muchas fueron las palabras que me ayudaron, cada una dada en el momento oportuno sentí como si Dios me hablara a través de lo que decía el sacerdote por mencionar a ver uno versículo que me gusta mucho es: Isaías 43:2-5 y el Salmo 23 podría mencionar solo esos dos por que los otros no los recuerdo ahora.

Isaías 43:2-5

Si alguno conspirare contra ti, lo hará sin mí;
el que contra ti conspirare, delante de ti caerá.

He aquí que yo hice al herrero que sopla las ascuas en el fuego,
y que saca la herramienta para su obra;
y yo he creado al destruidor para destruir.

Ninguna arma forjada contra ti prosperará,
y condenarás toda lengua que se levante contra ti en juicio.

Esta es la herencia de los siervos de Jehová,
y su salvación de mí vendrá, dijo Jehová.

ENTREVISTA # 4

1 ¿Qué edad tiene?

R.- 32 años

2 ¿Actualmente cuál es su estado civil?

R.- Divorciada o Separada es que no estábamos casados por la Iglesia.

3 ¿Hace cuánto tiempo se separó de su pareja?

R.- Hace un año y medio.

4 ¿Cuál fue el motivo por el cual se dio la ruptura de la pareja?

R.- Porque no podíamos tener hijos, teníamos ya dos años de estar juntos y yo no me embarazaba y existía cierta presión de parte de su familia y la mía también, siempre que íbamos a visitarlos empezaban a decirnos y cuando nos van dar nietos, mi suegra era la que más insistía y pues nos sentíamos muy incómodos y comenzamos a discutir por eso, él decía que era mi culpa que seguramente tenía algún problema, pero me echaba la culpa a mí, fui al doctor y me dijo que en estos casos es la pareja, son los dos los que tenemos que ir, pero cuando le dije eso él se negó a ir al médico y luego me dijo que yo no servía como mujer que él quería una mujer de verdad que estaba harto de mí y es así que se dio nuestra separación.

5 ¿Qué sintió en el momento de la separación?

R.- Me sentía mal conmigo, como él dijo me sentía que yo como mujer no servía, que algo en mí estaba mal, mi autoestima decayó bastante, me sentía muy mal.

6¿Busco ayuda, para superar los momentos difíciles por los que estaba atravesando?

R.- La única ayuda que busque fue la de la religión porque no podía hablar con mi familia me sentía sola y solo la religión me abrió las puertas, ahí podía desahogarme y hablar.

7¿Que la motivo a asistir a la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- El buscar un apoyo en esos momentos tan difíciles, eso fue yo me sentía abandonada y quise encontrar refugio, por eso me acerque a la Iglesia.

8¿Hace cuánto tiempo asiste a la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- Debe ser unos ocho o nueve meses.

9¿asistía a la Iglesia "Santa María Madre de Dios" antes de la separación-divorcio de su pareja?

R.- Muy poco si rezaba en mi casa pero no asistía mucho así como actualmente lo hago.

10¿Qué pensamientos, sentimientos tiene actualmente, respecto a la ruptura de la relación con su pareja?

R.- Me di cuenta que él no era un buen hombre yo pienso que si me hubiera querido no me hubiera hecho sentir tan mal, me hubiera apoyado, hubiera ido al médico conmigo o tal vez hubiéramos buscado otras alternativas como la adopción, hay tantos niños sin padres, tal vez hubiéramos podido darle un hogar a algún niño que lo necesitara, pero no fue así, él fue muy egoísta y no vale la pena estar al lado de un hombre que no te valora.

11¿Qué hechos vivió dentro de la Iglesia "Santa María Madre de Dios" que le impactaron?

R.- El hecho de saber que en la vida no estás sola y eso lo comprendes al asistir a las misas al escuchar al padre, las lecturas, las reflexiones, además de la convivencia y el retiro.

12¿Qué palabras han dado un giro o un cambio a su vida, que recibió de Dios mediante la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- Muchas son las frases que yo recibí del señor a través de los sacerdotes y diáconos, hay una en especial que siempre la llevo escrita en mi libreta y dice así: En su amor infinito, Dios está siempre cerca de los que sufren. La enfermedad depresiva puede ser un camino para descubrir otros aspectos de uno mismo y nuevas formas de encuentro con Dios. Cristo escucha el grito de quienes se encuentran en una barca a la merced de la tempestad (Cf. Marcos 4, 35-41). Está presente junto a ellos para ayudarles en la travesía y para guiarles hacia el puerto de la serenidad recuperada.

ENTREVISTA # 5

1 ¿Qué edad tiene?

R.- Tengo 33 años.

2 ¿Actualmente cuál es su estado civil?

R.- Separada.

3 ¿Hace cuánto tiempo se separó de su pareja?

R.- Hace dos años.

4 ¿Cuál fue el motivo por el cual se dio la ruptura de la pareja?

R.- La razón fue porque él me agredía física y psicológicamente, cuando salíamos juntos él era bien tierno y respetuoso, jamás me imagine que él era un hombre violento, famas me di cuenta de eso, ya cuando nos fuimos a vivir juntos él llegaba borracho y muchas veces hasta me forzaba para que yo este con el íntimamente; si yo me negaba comenzaba a golpearme, me decía que yo era fea, que era floja que no me quería, que el tenia mujeres mejores que yo, que no servía, así era yo francamente le tenía mucho miedo, no estaba conforme con nada, para el todo lo que yo hacía estaba mal hecho. No quería que visite a mi familia, no quería que yo estudie ni trabaje.

Un día llego tan borracho y me empezó a golpear, fue tal el escándalo que los vecinos llamaron a la policía y a él lo encerraron y a mí me llevaron a la Brigada de protección a la familia.

5 ¿Qué sintió en el momento de la separación?

R.- Me sentía una inútil que no podía valerse por sí misma, me hice muy independiente de él, me sentí mal, sentí mucho dolor, sentía que ya nada en la

vida tenía un sentido, que mi vida no valía, me sentía sola, miraba a las personas en la calle felices o con alguien a su lado, mientras yo me sentía sola que a nadie le importaba, a pesar de que yo tengo familia yo me sentía sola, sentía que nunca iba a volver a estar feliz que mi dolor no se iba a ir nunca.

6¿Busco ayuda, para superar los momentos difíciles por los que estaba atravesando?

R.- Bueno en la brigada me ayudaron, pero también en la brigada me dijeron que sería muy importante que si yo creía en alguna religión pues buscara apoyo también ahí y que también hacer ejercicios; me ayudarais. Y como yo soy católica pues me acerque a la parroquia que estaba más cerca de mi casa, me acerque y más bien que el padre era bueno y me hablo al principio no le tenía mucha confianza así que solo le dije que me estaba separando y me sentía mal, no le dije que además mi ex pareja me pegaba y que abusaba de mí; ya luego que le tenía más confianza le conté no solo a él sino a chicas que asistían a la iglesia y que pasaban por lo mismo, también ellas me ayudaron mucho, porque yo me sentía mal ya no me sentía sola, antes me sentía como si estuviera sin fuerzas, pero ya no me siento así.

7¿Que la motivo a asistir a la Iglesia “Santa María Madre de Dios”?

R.- El vacío tan grande que sentía, el miedo de no salir de mi dolor, me acerque a la religión porque me sentía desolada, tenía la necesidad de aferrarme a algo para darle un sentido a mi vida, así como una necesidad de volverle a encontrar un sentido en la vida, una luz en la oscuridad en la penumbra, por eso fui.

8¿Hace cuánto tiempo asiste a la Iglesia “Santa María Madre de Dios”?

R.- Debe de ser un año y medio, algo así exactamente no recuerdo la fecha exacta en la que vine en la búsqueda del Señor.

9 ¿Asistía a la Iglesia "Santa María Madre de Dios" antes de la separación-divorcio de su pareja?

R.- Antes solo iba algunos domingos y a veces en días de la semana y cuando me sentía triste también me acercaba a la Iglesia porque tan solo el silencio me ayudaba y me ayuda me da paz, me ayuda a desahogarme.

10 ¿Qué pensamientos, sentimientos tiene actualmente, respecto a la ruptura de la relación con su pareja?

R.- Pienso que si seguiría con él pues seguiría sufriendo porque ahora sé que yo ni nadie, ninguna mujer tiene que ser maltratada, golpeada por su pareja, nadie tiene ese derecho y si bien me costó mucho dolor romper esta relación si no lo hubiera hecho tal vez seguiría con él y el seguiría abusando de mí y una vida así no es vida es muerte, es como estar muerta en vida porque no hay esperanzas. Pero no más me canse de vivir así, antes cuando me separe en ocasiones sentía que quería volver con él, incluso lo buscaba pero él no estaba en ese momento me sentía mal por un lado no quería verlo más en ocasiones quería buscarlo yo misma no me entendía, pero siento que estoy encontrándome con otra yo no la que él decía la inútil, la débil, no más yo valgo me demostré que soy fuerte, soy hija de Dios y solo por eso soy valiosa.

11 ¿Qué hechos vivió dentro de la Iglesia "Santa María Madre de Dios" que le impactaron?

R.- La misa escuchar la misa es para mí, el retiro, fueron como cuando te quemas siento dolor y acercarme a la iglesia fue como ponerle esas cremas para las quemaduras ósea no sé cómo explicarme, es un alivio es saber que no estás sola.

12 ¿Qué palabras han dado un giro o un cambio a su vida, que recibió de Dios mediante la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- El saber que hay un Dios que día a día nos demuestra que él está con nosotros el solo hecho de estar con vida Dios nos la dio por algo por algo te eligió y te dio vida, y él está ahí dándonos fortaleza para enfrentar las dificultades de la vida, en nuestro interior está la fuerza solo tenemos que buscarla y también el saber que Dios nos ama y no te abandona son palabras que me ayudaron mucho a también algo que me ayudó mucho es: **Isaías 41:10.**

No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia."

ENTREVISTA #6

1 ¿Qué edad tiene?

R.- Tengo 30 años

2 ¿Actualmente cuál es su estado civil?

R.- Soy divorciada.

3 ¿Hace cuánto tiempo se separó de su pareja?

R.- Hace un año y siete meses.

4 ¿Cuál fue el motivo por el cual se dio la ruptura de la pareja?

R.- Fueron varios podría decir que el principal fue la infidelidad de mi pareja, luego teníamos problemas económicos y peleábamos mucho por eso.

Quando comenzamos a salir todo era lindo nos respetábamos yo creía que él era el hombre para mí, al poco tiempo de salir como a los dos meses de estar saliendo, pues nos casamos por lo civil, estábamos desesperados por vivir juntos y dijimos que luego nos casaríamos por lo religioso que primero sería por lo civil, estábamos tan encantados en uno del otro que queríamos vivir juntos ya, estábamos desesperados por vivir juntitos. Ambas familias se opusieron pues querían que primero nos casáramos por lo religioso y luego por lo civil, también se ponían decían que era muy pronto para formalizar nuestra relación, que lo más prudente era esperar y conocernos mejor. Y ahora me doy cuenta que tenían razón fue muy precipitado de mi parte irme con el porqué al final me di cuenta que estaba uniendo mi vida a un perfecto desconocido.

Bien pues hicimos caso omiso a lo que nos decían y nos casamos por lo civil; nos fuimos a vivir juntos al principio todo lindo hermoso, pero como nada es para toda la vida, empezamos a distanciarnos él trabajaba todo el día yo media

jornada. Así luego en principio del fin, me dijo que quería estudiar derecho, yo como buena esposita le dije; está bien su sueldo obviamente iba a ser menos pero, se puso a estudiar, comenzó a llegar cada vez más tarde, me decía que era porque tenía que hacer prácticas y así cada vez era un pero. Un día mi hermana menor me dijo que lo había visto con una mujer besándose en la plaza triangular, al principio le dije; realmente lo viste, estás segura que era él, no te abras confundido, no quería aceptarlo, mi hermanita medio que se enojó conmigo me dijo crees que si no estuviera segura te diría esto, me dijo bueno haya tu si no me crees y se fue.

Yo me quede pensando me puse a llorar pero cuando llego no le dije nada, el cada vez más raro conmigo, todo estaba mal según él, si me bestia así o asa me criticaba, me decía que porque estas vistiéndote tan sexi, luego que porque te vistes como si fueras una vieja, ósea no lo conformaba con nada, me criticaba mi cabello si lo cortaba mal, si no lo cortaba mal también, yo francamente me estaba volviendo loca ya estaba cansada, el dinero ya no nos alcanzaba como antes, bueno a él no le alcanzaba yo con mi sueldito estaba bien, pero como seguro le daba gusto a su mujercita ya no le alcanzaba. Bien un buen día me decidí a seguirlo porque yo tenía la necesidad de saber a ciencia cierta que estaba pasando y lo seguí, entro un rato a pasar clases y luego se encontró con una mujer se besaron se abrazaron, fue horrible no pude controlarme me dije a mi misma que si lo encontraba así yo iría toda una dama y le pediría explicaciones, pero no pude actué como una loca; fui le agarre de los caballos a tipa, me descontrolé comencé a gritar a hacer un show, los golpee a los dos; lo que más me dolió fue lo sínico que se portó, la defendió a su amante, lo peor era horrorosa, más vieja que yo, ni siquiera se pintaba la muy descarada era fea, fue una experiencia horrenda, estaba actuando tan descontroladamente, la gente se paró ahí a ver el espectáculo, hubo un grupo de chicas que se solidarizó conmigo, le empezaron a insultar a él y a su

amante, vinieron me consolaron, ellos se fueron juntos en un taxi, esas chicas que les agradezco en el alma que me ayudaron a conseguir un taxi y me despacharon, yo en el asiento de atrás no dejaba de llorar, el taxista me dijo si necesitaba alguna ayuda, le dije no gracias, llegue a mi casa me puse a votar sus cosas a la calle, sus cosas todo a la calle, sus colonias se rompieron; cerré la puerta con todo; cuando el llegó a mi casa se puso como loco a insultarme; me dijo cosas horribles, no abrí la puerta lo último que quería era verlo, no quería verlo nunca más en vida.

Luego busque una abogada para que inicie el divorcio, él también consiguió un abogado de esos y nos divorciamos; teníamos un año y dos meses cuando todo se terminó; afortunadamente no tuvimos hijos; porque ellos son los que sufren también y si hubiéramos tenido hijos tendría que verlo.

5¿Qué sintió en el momento de la separación?

R.-Obviamente me sentí tan mal; pero tan mal; porque creo yo que todas las que nos casamos queremos un matrimonio bueno, buscamos un compañero para compartir nuestra vida; nos casamos con toda la ilusión de que nos estamos uniendo con el príncipe azul, como en los cuentos verdad, y luego te das cuenta que te casaste con el sapo del cuento y no así con el príncipe. Es duro es muy duro porque se te rompe la esperanza; sientes que el dolor que sientes nunca va a terminar. También es duro enfrentar a la sociedad todos te dicen hay que pena, es duro decirles que todo terminó, sentir la lastima de la gente es lo peor.

6¿Busco ayuda, para superar los momentos difíciles por los que estaba atravesando?

R.- No es tonto no, porque analizando, sientes que nunca de vas a levantar otra vez, que nunca vas a recuperarte, pero no busque ayuda tontamente creí que podría superarlo debí tal vez ir a consultar a un psicólogo no, pero francamente en ese momento ni se me paso por la mente la verdad.

Bien pues como es obvio en cualquier crisis me sentía mal, recuerdo que mi prima me decía que yo tenía que salir a delante, que hasta por amor propio no podía seguir así sufriendo por un infeliz y que tenía que reponerme por mí, porque me decía te imaginas que él sepa que sigues deprimida por él. Un me dije que no podía seguir así: me dije tengo que levantarme y parar esta escalada de dolor y decidí buscar la ayuda en mi religión y al principio fui a escuchar la misa era un día de la semana, exactamente no recuerdo que día pero fui y me sentí bien de escuchar lo que el padre decía me reconforto y a partir de ese momento fui cada vez más seguido y fue mi forma de buscar ayuda para poder superar mi problema, como dice el padre; mientras haya vida todo se puede solucionar.

7¿Que la motivo a asistir a la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- Lo que me motivo fue el hecho de decir ya basta de estar así deprimida no, el hecho de querer darle un sentido a mi vida, de saber que siempre algo positivo deviene luego de un hecho funesto, en parte también mi amor propio y aunque suene feo me acorde de Dios porque sentí que lo necesitaba, digo feo porque me siento como esas personas convenencieras que tanto crítico, que cuando te necesitan recién se acuerdan de tu existencia, pero así fue en mi caso, porque cuando todo era lindo, me refiero al principio cuando estábamos enamorando y luego al principio de nuestra vida juntos como casados, una taza de leche como dicen pues yo no me acordaba de Dios y solo cuando ya estaba atravesando una crisis en mi matrimonio que termino por la separación es ahí que recuerdo que hay un ser maravilloso que está rodeado por seres de luz y

yo necesitaba esa luz que irradian un poco de luz que iluminara mi sombría vida.

8¿Hace cuánto tiempo asiste a la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- Hace un año y dos o tres meses.

9¿asistía a la Iglesia "Santa María Madre de Dios" antes de la separación-divorcio de su pareja?

R.- Este bueno no mucho en alguna misa que me invitaban o bautizo en fin solo a eventos nada más.

10¿Qué pensamientos, sentimientos tiene actualmente, respecto a la ruptura de la relación con su pareja?

R.- Pienso que fue un error casarme con un ser que no conocía bien pues fue así como todo muy relámpago y ahora no cometería ese error, bueno como ya mencione las cosas pasan por algo y de todo se aprende y más aun de las cosas malas que nos pasan, ahora sé que fue una lección de vida he aprendido a aceptar mi situación lo que me paso porque creo que lo más difícil es aceptar, aprendí a perdonarme también porque al principio como que me auto atacaba constantemente, siento que paso a paso lo estoy superando de a poco pero segura de que no estoy solo y de que lo que paso fue lo mejor me refiero a la separación porque yo no sé cómo hay mujeres que saben que su marido es infiel y ellas siguen con él, la verdad el sepáranos fue lo mejor.

11¿Qué hechos vivió dentro de la Iglesia "Santa María Madre de Dios" que le impactaron?

R.- Todo creo yo, lo que más me impacto fue que es como una familia donde ice nuevas amigas que están pasando por lo mismo que yo, es lo más me impacto.

12¿Qué palabras han dado un giro o un cambio a su vida, que recibió de Dios mediante la Iglesia "Santa María Madre de Dios"?

R.- El saber que nos ama y que ese amor es lo más sincero que hay, es lo más sublime, el saber que es un amor que no espera nada de ti, totalmente desinteresado, como Dios dice ámense los unos a los otros como yo les he amado, de tantas enseñanzas que nos da el señor si tan solo siguiéramos está el mundo sería un paraíso.