

**ANTOLOGIA: LA CURACION POR  
LAS FLORES DE BACH.**

**DRA. MARIA E FLORES FERNANDEZ.**

**2010**



LA RAZON PRINCIPAL PARA LA REALIZACION DE ESTA ANTOLOGIA, ES LA COPIACION OPORTUNA E INTEGRAL PARA LOS ALUMNOS DE LA LIC. DE NATUROPATIA Y TODO PROFESIONAL DE LA SALUD NATURAL PREVENTIVA

**“LAS FLORES” CLINICA INTEGRAL**

**VERACRUZ**

**2288471578**

<http://es.scribd.com/doc/89670646/Dra-Flores-Curriculum-Oficial>

<http://www.facebook.com/licenciaturaennaturopatia.ive.veracruz>

# ANTOLOGÍA

# LA CURACIÓN POR LAS FLORES DE BACH



DRA.MARÍA E. FLORES FERNÁNDEZ

<http://www.floresdebach.info/tiempo-efecto-flores-de-bach.htm>

## **INTRODUCCIÓN:**

La raíz de nuestras enfermedades está dentro de nosotros, en nuestra forma de pensar de afrontar los cambios y el crecimiento psicológico. El proceso de curación no trata únicamente de eliminar determinados síntomas de una enfermedad, sino de restablecer íntegramente el equilibrio energético. El método curativo "suave" del Dr. Bach está basado en el hecho de que las enfermedades no sólo son el resultado de trastornos corporales, sino que tienen su origen en sentimientos y posicionamientos negativos que bloquean nuestra energía vital. El Dr. Bach interrelacionó la frecuencia vibracional de determinadas plantas y flores con el carácter y la personalidad de sus pacientes. De este modo, sus 38 remedios florales se erigieron en el método vibracional por excelencia, capaz de ayudarnos a lograr un auténtico equilibrio y bienestar psicosomático.

La terapia por las Flores de Bach es uno de los fenómenos más interesantes de la medicina alternativa contemporánea, basado en un concepto ausente de la medicina clásica: la relación entre el alma humana y la manifestación de la enfermedad. No se puede negar que la medicina ha logrado éxitos espectaculares en la lucha contra la enfermedad. Pero no ha conseguido aliviar el sufrimiento psíquico. Incluso parece que ese sufrimiento sea hoy en día mayor: una medicina dominada por la química y la tecnología puede ser capaz de eliminar los síntomas de la enfermedad, pero no sus causas. De esta forma, al aumentar el conflicto entre el alma y el cuerpo, la curación se hace imposible. Ello explica que la terapia por las Flores de Bach-desarrollada por el Dr. Bach en Inglaterra hace más de 60 años- y que tiene en cuenta sobre todo el elemento psicológico de la enfermedad sea tan popular hoy en día. El Dr. Bach tenía grandes razones en que basar esta idea tan inhabitual. En la búsqueda de una terapia que fuera especialmente digna del ser humano se encontró con un fenómeno, que por lo general pasa desapercibido en la medicina convencional; según la estructura de la personalidad y el estado psíquico del paciente, una misma enfermedad física puede ir acompañada de síntomas psíquicos diferentes por completo. Son éstos- por ejemplo la intranquilidad o la apatía, necesidad de consuelo o reserva, miedo ante la muerte o desearla, críticas o agradecimiento- los que confieren a una sintomatología física objetiva su importancia individual y relacionada con la personalidad.

A un enfermo se le puede describir, por ejemplo, de la siguiente manera: tiene tantos grados de temperatura, presenta una diarrea verdosa y una sudoración intensa, sus valores de laboratorio son tal cual, aparece apático y está débil. Se puede dar también preferencia a la sintomatología psíquica sobre la física y comenzar y comenzar del siguiente modo: su rostro muestra una expresión triste y atormentada, su voz es débil, sufre las consecuencias de una grave pérdida, y da

la impresión como si quisiera morir, o bien, se encuentra enormemente quejumbroso y necesita de consuelo, se enfada sino se ocupa uno constantemente de él, está temeroso e intranquilo, y además presenta fiebre, diarrea verdosa, etc.

Aunque los síntomas físicos se parecen, no se trata de la misma enfermedad, ya que en el primer caso existe la tendencia a poner fin a la vida, debido a la grave pérdida, mientras que en el segundo de lo que se trata sobre todo es de atraer la atención. Es evidente que el tratamiento debe tomar en consideración este fondo de la enfermedad. Si se ignora el estado psíquico, solamente se trata una sintomatología impersonal, objetiva y en el fondo carente de sentido, pero si se hace caso de los signos psíquicos, entonces se comprende el sentido de la enfermedad y se puede ayudar al enfermo como un ser que sufre subjetivamente.

El Dr. Bach ha interpretado la relación entre el estado psíquico y la enfermedad como un conflicto entre “personalidad” y “el yo superior” queriendo significar con ello por lado la “psique neurótica”, traumatizada en la lucha por la vida, y por el otro lado, el auténtico núcleo intacto del ser humano. Opina con razón que la salud no puede recuperarse hasta que no se haya sanado la psique y se haya restaurado la unidad interior. Sobre esta idea básica –solo que expresada de otra manera- se basa también la moderna medicina psicosomática. Sin embargo, mientras que esta intenta resolver el conflicto principalmente mediante la conciencia o el cambio del acondicionamiento, la terapia de Flores de Bach introduce sus 38 esencias florales, que se corresponden a trastornos psíquicos definidos con precisión, pudiendo reducirlos o eliminarlos de un modo que todavía no se ha explicado científicamente.

Este efecto puede incrementar sustancialmente mediante un trabajo consiente sobre la propia “personalidad” enferma. Por ese motivo se hace especial hincapié sobre las relaciones psicológicas profundas. Sucede a menudo que al ocuparse seriamente del trasfondo mental se rompen los nudos internos y se pone en marcha –incluso sin medicamentos- el proceso de curación, que más tarde es reforzado y estimulado por las esencias de flores adecuadas.

A pesar de los numerosos y sorprendentes éxitos, las terapias florales de Bach tienen naturalmente también sus límites, pues la curación lo mismo que la enfermedad, es por su esencia un suceso aleatorio que no podemos forzar. Sólo cuando el enfermo está decidido a curarse y se conjugan de modo ideal los factores adecuados –el momento, el estado psíquico, el terapeuta y la medicina- puede producirse esa curación. de ahí que algunas veces sea conveniente este tratamiento y en algunas circunstancias otro. No existe una medicina universal patentada, ni puede haberla. Por esa razón, sino se consiguen los resultados

deseados hay que mostrarse abierto hacia otros métodos de tratamiento: se puede combinar en especial con la Homeopatía. El punto fuerte de la terapia flora de Bach radica en la normalización de los trastornos psíquicos y en la resolución de los conflictos internos, así como en la mejoría del dolor físico con causas psíquicas reconocibles o síntomas concomitantes. los niños reaccionan especialmente bien, los animales también. Las Flores de Bach no sólo son adecuadas para el tratamiento armonizador psicofísico en enfermedades de todo tipo – en ocasiones de modo adicional al tratamiento médico-, sino también para cuidar la salud y llevar una vida sana, puesto que estabilizan y eliminan los puntos alterados de tipo síquico.

Pero lo esencial es: no toda peculiaridad psíquica es enfermiza o requiere tratamiento. Puede ser también un componente esencial de la personalidad y constituir la personalidad del individuo. Sólo cuando se sufre con ella –ya sea en forma de conflicto interior, frustración, depresión o autorrechazo o bien al tener dificultad con el entorno – hará falta el tratamiento.

### **JUSTIFICACIÓN:**

Esta información, desde mi perspectiva, pretende otorgar a los lectores las herramientas teórico-prácticas-metodológicas para modificar no solo su concepto de la salud/enfermedad, sino también para dotar a los alumnos de alternativas naturales que complementen su bagaje profesional.

### **PROPÓSITO:**

Reflexionar sobre el papel del profesional de la salud preventiva, al concebir un modelo diferente de atención con una oportunidad de expansión profesional bajo diferentes concepciones.

UNIDAD

I

FLORES DE

BACH

- **¿Quién fue el Dr. Edward Bach?**

- 1886 - Nació el 24 de septiembre en Moseley, cerca de Birmingham, Inglaterra.
- 1913 – Hospital del Colegio Universitario, oficial médico de accidentes, Hospital Nacional de la Temperancia, cirujano en jefe de accidentes, Hospital del Colegio Universitario, bacteriólogo asistente.
- 1914 – Hospital del Colegio Universitario, médico a cargo de 400 camas para heridos de guerra, Hospital del Colegio Universitario, demostrador y asistente clínico en bacteriología.
- 1918 – Recibió un permiso no oficial para inocular a los soldados con la vacuna contra la influenza. Renunció al Hospital del Colegio Universitario. Llevó a cabo investigaciones privadas en su propio laboratorio en Nottingham Place, Londres.
- 1919 – Patólogo, bacteriólogo en el Hospital Homeopático de Londres.
- 1922 – Renunció al Hospital Homeopático de Londres para manejar su laboratorio privado en Park Crescent, Pórtland Place, Londres. Abrió su consultorio en Harley Street, Londres.
- 1928 - Descubrió el primero de los 38 remedios durante un viaje a Gales en el mes de septiembre.
- 1930 – Renunció a sus laboratorios y a su práctica en Londres para dedicarse a la búsqueda de nuevos remedios durante la primavera. Descubrió un nuevo método de potencialización durante el verano en Gales, donde intuyó que la autentica razón por la que enferman las personas reside en el ánimo humano.

“Toda enfermedad”, decía, “No es más que la manifestación física de un malestar, de un trastorno debido a una condición mental que altera el equilibrio del cuerpo”. En aquella época se convenció del hecho de que, dado que en la naturaleza reina una armonía perfecta, seguramente sería posible hallar en ella los remedios necesarios para establecer el equilibrio en todas las criaturas: de hecho, identificó seis flores dotadas de evidentes propiedades terapéuticas con las que creó sus primeros remedios.

De vuelta en Londres, decidió cerrar su consulta, ceder sus pacientes y el fruto de sus investigaciones a sus colegas y volver definitivamente a Gales.

Allí, en el silencio armonioso de la naturaleza y utilizando el espacio de meditación y el conocimiento interior, desarrolló aun más su gran sensibilidad, todo lo cual le permitió percibir las vibraciones y propiedades curativas de la flores.

Las herramientas fundamentales de su investigación no fueron alambiques, tubos de ensayo e instrumentos de laboratorio, sino simplemente la intuición.

Escribió el libro Cúrate a ti mismo, en el que explicaba como la enfermedad corporal puede derivarse de un estado de ánimo negativo que acaba interfiriendo en el equilibrio de la personalidad.

- 1931 a 1932 – Descubrió los últimos tres remedios de la serie original de los 12 remedios, Y publicó su primer folleto.
- 1933 a 1934 – Descubrió cuatro remedios más en Cromer, Inglaterra.

- 1935 – Se trasladó a Sotwell, donde se encuentra el actual Centro de Salud. Dr. Edward Bach.
- 1936 – Murió en Sotwell, el 27 de noviembre.

- **Las Flores de Bach y su origen**

¿Alguna vez ha observado a personas paralizadas por el miedo? ¿Ha escuchado a alguien remontarse a tiempos pasados donde las cosas eran mejores? ¿Se siente impaciente, tenso o deprimido? Los miedos, los traumas, la soledad, la falta de amor, la frustración, la desesperación y el resentimiento son emociones que han estado con nosotros desde tiempos inmemorables. Sin embargo, en esta época de notables avances tecnológicos, todavía tenemos que lidiar con ellas día con día. Esto no necesariamente es algo malo, pues nos ayudan en nuestro aprendizaje y superación personal. ¿Pero qué sucede cuando sufrimos estas emociones durante todos los días durante muchas semanas, meses o incluso años? ¿Cuál es el efecto que tienen en nuestra mente y en nuestro cuerpo?

- **La investigación del Dr. Bach**

Para Edward Bach, estas cuestiones le llenaban de preocupación. Él era un médico del país de Gales, en Gran Bretaña. Después de graduarse en Londres como médico, realizó notables trabajos de investigación en bacteriología. Como médico, tenía un enorme deseo de ayudar a las personas, pero no estaba del todo convencido de la medicina que practicaba. Así que se dedicó a la búsqueda de algún método menos agresivo, más sutil, benigno y suave. Fue entonces que tuvo contacto con la Homeopatía, en la cual también se destacó como médico e investigador, recibiendo el reconocimiento de sus colegas.

Después de algunos años de practicar la medicina en Londres con mucho éxito, se encontró con un hecho curioso: algunos pacientes que tenían la misma enfermedad tenían algunas otras características similares, como su postura, su forma de hablar, sus gestos y sus expresiones. Empezó entonces a analizar a sus pacientes no solo por sus enfermedades y síntomas, sino por sus personalidades. Por supuesto, necesitaba de un remedio para cada tipo de personalidad.

Esta investigación lo llevó a probar con sus pacientes algunos **remedios basados en flores** que recogió durante unas vacaciones en Gales. Obtuvo tan buenos resultados al prepararlos de forma homeopática, que decide mudarse definitivamente a Gales, para sumergirse en el desarrollo de una nueva medicina. De forma intuitiva empieza a recoger flores que percibe adecuadas para resolver los problemas de cada una de las personalidades que ha identificado.

El método que usa para preparar sus tinturas también es novedoso: en lugar de tomar los extractos de las flores y empezar a hacer diluciones, como se usa en homeopatía, simplemente recoge el rocío que ha quedado depositado en las flores por la mañana, y lo usa como tintura madre. Para su asombro, este rocío es suficientemente poderoso como para crear efectos significativos en las personas. Después experimenta sumergiendo algunos de los brotes de las flores en un



frasco de cristal lleno de agua mineral, y dejándolos en el sol durante algunas horas, permitiendo que el sol transmita la energía de las flores al agua mineral, la cual queda convertida en tintura.

Después de experimentar los efectos de algunas tinturas de flores consigo mismo, y luego con plantas y animales, empieza a probar sus remedios con pacientes, recetándoles remedios de acuerdo a su tipo de personalidad en lugar de a sus síntomas. Debido a los sorprendentes resultados que obtiene, decide tomar una nueva filosofía en su investigación: **Para corregir una enfermedad física, es necesario primero corregir los problemas mentales y emocionales del paciente.**

A pesar de que esta idea es prevaleciente en muchas filosofías y medicinas tradicionales, era completamente novedosa en su práctica y la de sus colegas. Bach pensaba que el tratamiento de las emociones y la mente son fundamentales al momento de tratar las enfermedades físicas. **Al momento de corregir los problemas emocionales, los problemas físicos pueden resolverse más fácil y rápidamente, y sin riesgo de que vuelvan a presentarse.** A pesar del énfasis que se le ha dado al sistema floral de Bach para resolver los problemas emocionales, no debe de olvidarse su utilidad para corregir problemas físicos.

Es así como logra reunir 38 remedios, cada uno con una aplicación específica para un tipo de personalidad, cada una con problemas mentales o emocionales. Estos 38 remedios están compuestos por 34 flores silvestres, 3 flores de cultivo y el último no es una flor, sino agua de manantial.

Así, el **Dr. Bach** desarrolla una nueva medicina, sutil y eficiente, pero sobre todo relacionada con uno de los campos más descuidados por la medicina tradicional: las emociones. Además, es un sistema holístico, es decir integral, pues reúne la mente y las emociones con el cuerpo del paciente.

Lo que el Dr. Bach nos ha dado es una poderosa herramienta para la salud. Basta con tomar unas gotitas de los remedios florales para que una persona pueda superar miedos, depresión, impaciencia, soledad o traumas del pasado, entre muchos otros problemas emocionales, encaminándola a resolver los problemas físicos asociados con esas emociones. Queda entonces la responsabilidad de sanarnos a nosotros mismos en todos los aspectos de nuestra persona.

- **Los 38 remedios florales de Bach**

Existen 38 remedios comprendidas en el sistema floral del Dr. Bach Estos 38 remedios están compuestos por 34 flores silvestres y 3 flores de cultivo. El último no es una flor, sino agua de manantial (Rock Water).

| FLOR USADA EN EL REMEDIO                       | APLICACIONES   |
|--|--|
| <b><u>1 Agrimony:</u></b> Agrimonia            | Ocultas emociones tortuosas, problemas graves y angustia inconsciente tras una máscara de alegría y despreocupación permanente. Evita discusiones y busca armonía. Tendencia a las adicciones, tabaco, drogas, alcohol, juego, trabajo, asumir riesgos, comida y compras, como mecanismo de escape a su tormento mental. Busca ser aceptado. Si se enferma bromea al respecto. |
| <b><u>2 Aspen:</u></b> Álamo temblón           | Miedo a lo sobrenatural, a situaciones imprecisas que siente que lo amenazan, y a la muerte. Presagios. Temor vago e inexplicable. Agorafobia, claustrofobia   |
| <b><u>3 Beech:</u></b> Haya                    | Tiende a ser intolerante y a criticar despiadadamente. Juzga sin sensibilidad ni comprensión. Arrinconado. No soporta las ideas y costumbres diferentes a las suyas. Es arrogante.   |
| <b><u>4 Centaury:</u></b> Centáurea            | No puede decir no. Reacciona exageradamente a los deseos de los demás, buscando complacerlos. Sacrifica sus propias necesidades para quedar bien. Su predisposición a servir es explotada. Se presta al dominio y el abuso de otros. Su voluntad es débil.   |
| <b><u>5 Cerato:</u></b> Ceratostigma           | Busca la aprobación y el consejo de los demás, pues no confía en su juicio, intuición, ni en sus decisiones y opiniones. Sus convicciones no son firmes. Cambia fácilmente de opinión. Es indeciso.  |
| <b><u>6 Cherry plum:</u></b> Cerasífera        | Miedo a perder el control de sus actos, a cometer acciones terribles y a enloquecer. Pensamientos irracionales persistentes. Arrebatos incontrolables.   |
| <b><u>7 Chestnut bud:</u></b> Brote de castaño | Repite sus errores, porque no reflexiona sobre ellos ni aprende de sus experiencias. Reincide. No escarmienta.   |

|  |  |
|--|--|
| <b><u>8 Chicory: Achicoria</u></b>             | Sobreprotege a sus seres queridos y los domina mediante una manipulación excesiva. Considera saber más que sus dependientes. Tiene una personalidad posesiva y egoísta. Se inmiscuye en los asuntos de los demás continuamente. Espera la devoción de los que sobreprotege y cuando no la obtiene se siente víctima. Después los persigue, criticando. |
| <b><u>9 Clematis: Clemátide</u></b>            | Soñador que evade la realidad. Su pensamiento. Difícilmente está en el aquí y el ahora. Distráido, presta poca atención a lo que sucede a su alrededor. Vive en un mundo de fantasía, como un mecanismo de escape a su infelicidad.  |
| <b><u>9 Clematis: Clemátide</u></b>            | Soñador que evade la realidad. Su pensamiento. Difícilmente está en el aquí y el ahora. Distráido, presta poca atención a lo que sucede a su alrededor. Vive en un mundo de fantasía, como un mecanismo de escape a su infelicidad.  |
| <b><u>10 Crab apple: Manzano silvestre</u></b> | Flor de la limpieza para quién tiene la sensación de estar sucio y ser impuro, baja autoestima y terror a contaminarse.  |
| <b><u>11 Elm: Olmo</u></b>                     | Abrumado por sus responsabilidades. Piensa que no es capaz de cumplirlas.  |
| <b><u>12 Gentian: Genciana de campo</u></b>    | Pesimismo. Depresión por causas conocidas. Escepticismo. Control débil ante la frustración.  |
| <b><u>13 Gorse: Aulaga</u></b>                 | Desesperado. Sin ninguna esperanza. Siente que ya no tiene caso nada.  |
| <b><u>14 Heather: Brezo</u></b>                | Ensimismado. Centrado en sí mismo. Necesita público que lo escuche. Habla excesivamente, pero no escucha.  |
| <b><u>15 Holly: Acebo</u></b>                  | Celos, desconfianza, envidia, odio y rencor. Carece de compasión. Para quienes necesitan amor.   |
| <b><u>16 Honeysuckle: Madreselva</u></b>       | No vive el presente. Nostalgia. Añoranza del pasado y los buenos tiempos   |
| <b><u>17 Hornbeam: Hojarazo o Carpe</u></b>    | Agotamiento mental por hastío  |
| <b><u>18 Impatiens: Impaciencia</u></b>        | Soledad de quien no puede estar  |

|   |   |
|---|---|
|   | acompañado porque marcha de prisa. Impaciencia. Irritabilidad.                              |
| <b><u>19 Larch:</u></b> Alerce                          | Sentimiento de inferioridad. Espera fracasar.   |
| <b><u>20 Mimulus:</u></b> Mímulo                        | Miedo a lo conocido. A situaciones concretas, definibles. Timidez.                          |
| <b><u>21 Mustard:</u></b> Mostaza                       | Depresión y tristezas de causas desconocidas, que aparecen y desaparecen sin motivo.        |
| <b><u>22 Oak:</u></b> Roble                             | Luchar desesperadamente contra la corriente y sin descanso. Dedicación obsesiva al trabajo. |
| <b><u>23 Olive:</u></b> Olivo                           | Agotamiento total, físico y/o mental.   |
| <b><u>24 Pine:</u></b> Pino                             | Desesperación por sentimiento de culpa y autorreproche.                                     |
| <b><u>25 Red chestnut:</u></b> Castaño rojo             | Miedo a que les suceda algún daño a los seres queridos. Preocupación por ellos.             |
| <b><u>26 Rock rose:</u></b> Heliantemo o Jarilla        | Pánico y terror paralizante. Estados de angustia agudos. Pesadillas.                        |
| <b><u>27 Rock water:</u></b> Agua de roca               | Perfeccionismo. Severidad. Rigidez consigo mismo.   |
| <b><u>28 Scleranthus:</u></b> Scleranthus               | Indecisión entre dos extremos opuestos.   |
| <b><u>29 Star of Bethlehem:</u></b> Leche de gallina    | Secuelas de traumatismos físicos y mentales.  |
| <b><u>30 Sweet chestnut:</u></b> Castaño dulce          | Desesperación profunda. Sienten que han llegado al límite del sufrimiento.                  |
| <b><u>31 Vervain:</u></b> Verbena                       | Fanatismo. No comparte la carga. Fortaleza.   |
| <b><u>32 Vine:</u></b> Vid                              | Avidez por el poder. Dominador. "Pequeño tirano".   |
| <b><u>33 Walnut:</u></b> Nogal                          | Indecisión para iniciar etapas nuevas o manejar situaciones difíciles.                      |
| <b><u>34 Water violet:</u></b> Violeta de agua          | Soledad de los orgullosos. Distanciamiento por sentimiento de superioridad.                 |
| <b><u>35 White chestnut:</u></b> Castaño de Indias      | Rumiación torturante de ideas. Diálogos internos  |
| <b><u>36 Wild oat:</u></b> Avena silvestre              | Falta de metas. Descontento e incertidumbre por desconocer la misión en la vida.            |
| <b><u>37 Wild Rose:</u></b> Rosa silvestre o Escaramujo | Desinterés, apatía, resignación, capitulación. Falta de motivación.                         |
| <b><u>38 Willow:</u></b> Sauce                          | Se siente víctima del destino. Resentimientos.  |

## Official Guide to the remedies

---

Each of the 38 remedies discovered by Dr Bach is directed at a particular characteristic or emotional state. To [select the remedies](#) you need, think about the sort of person you are and the way you are feeling.

For more information on each remedy in this list click the relevant link. It might help to [read some case studies](#) first to see how they work.



[Agrimony](#) - mental torture behind a cheerful face

[Aspen](#) - fear of unknown things

[Beech](#) - intolerance

[Centaury](#) - the inability to say 'no'

[Cerato](#) - lack of trust in one's own decisions

[Cherry Plum](#) - fear of the mind giving way

[Chestnut Bud](#) - failure to learn from mistakes



[Chicory](#) - selfish, possessive love

[Clematis](#) - dreaming of the future without working in the present

[Crab Apple](#) - the cleansing remedy, also for self-hatred

[Elm](#) - overwhelmed by responsibility

[Gentian](#) - discouragement after a setback

[Gorse](#) - hopelessness and despair

[Heather](#) - self-centredness and self-concern



[Holly](#) - hatred, envy and jealousy

[Honeysuckle](#) - living in the past

[Hornbeam](#) - tiredness at the thought of doing something

[Impatiens](#) - impatience

[Larch](#) - lack of confidence

[Mimulus](#) - fear of known things

[Mustard](#) - deep gloom for no reason



Oak - the plodder who keeps going past the point of exhaustion

Olive - exhaustion following mental or physical effort

Pine - guilt

Red Chestnut - over-concern for the welfare of loved ones

Rock Rose - terror and fright

Rock Water - self-denial, rigidity and self-repression

Scleranthus - inability to choose between alternatives



Star of Bethlehem - shock

Sweet Chestnut - Extreme mental anguish, when everything has been tried and there is no light left

Vervain - over-enthusiasm

Vine - dominance and inflexibility

Walnut - protection from change and unwanted influences

Water Violet - pride and aloofness

White Chestnut - unwanted thoughts and mental arguments



Wild Oat - uncertainty over one's direction in life

Wild Rose - drifting, resignation, apathy

Willow - self-pity and resentment

The original system also includes an emergency combination remedy. Other pre-mixed combinations are offered by many remedy producers, but they tend to be ineffective because they are not chosen individually.

To get help selecting remedies contact a local Bach Foundation Registered Practitioner.

- **Los 7 grupos de Flores de Bach**

El Dr. Bach clasificó a las flores en siete grupos, dependiendo de las aplicaciones de las flores. Esto nos permite entender mejor las aplicaciones de las flores, además de facilitarnos el diagnóstico del paciente.

Normalmente las personas tienen problemas en alguno de estos grupos, y solo es necesario identificar su problema específico dentro de ese grupo para saber qué flor debe de tomar.

**Grupo 1.- Para tratar los temores**

- 2 - Aspen
- 6 - Cherry Plum
- 20 - Mimulus
- 25 - Red Chestnut
- 26 - Rock Rose

**Grupo 2.- Para tratar la incertidumbre**

- 5 - Cerato
- 12 - Gentian
- 13 - Gorse
- 17 - Hornbeam
- 28 - Scleranthus
- 36 - Wild Oat

**Grupo 3.- Para tratar el desinterés en lo actual**

- 7 - Chesnut Bud
- 9 - Clematis
- 16 - Honeysuckle
- 21 - Mustard
- 23 - Olive
- 35 - White Chestnut
- 37 - Wild Rose

**Grupo 4.- Para tratar las manifestaciones de la soledad**

- 14 - Heather
- 18 - Impatiens
- 34 - Water Violet

**Grupo 5.- Para tratar la susceptibilidad a las influencias y opiniones de los demás**

- 1 - Agrimony
- 4 - Centaury
- 15 - Holly
- 33 - Walnut

**Grupo 6.- Para tratar la desesperación y el abatimiento**

- 10 - Crab Apple
- 11 - Elm
- 19 - Larch
- 22 - Oak
- 24 - Pine
- 29 - Star Of Bethlehem
- 30 - Sweet Chestnut
- 38 - Willow

**Grupo 7.- Para tratar a aquellos que sufren por los demás**

- 3 - Beech
- 8 - Chicory
- 27 - Rock Water
- 31 - Vervain
- 32 - Vine

- **Las Flores de Bach y el origen de la enfermedad**

Uno de los aspectos más notable de la terapia floral de Bach es la búsqueda y el tratamiento del origen verdadero de la enfermedad. Cuando nos enfermamos, normalmente buscamos un remedio rápido y eficaz para sentirnos mejor, pero casi nunca nos ponemos a pensar en el verdadero origen de esta enfermedad. Por ejemplo, si nos da gripe, normalmente lo asociamos con algo externo, como lo es el virus de la gripe o el que nos hayamos mojado, tomado una nieve o salido a la calle una noche en que hacía frío. Estos factores pueden ayudar a que nos enfermemos, pero no siempre que nos mojamos o convivimos con una persona con gripa nos enfermamos, así que debe de haber otro factor, y ése es el factor emocional.

Cada vez son más las investigaciones que comprueban lo establecido por el Dr. Bach: las emociones tienen un efecto profundo en nuestra salud. No solo afectan al sistema inmunológico, sino que crean predisposiciones a muchas enfermedades. Prácticamente a cada enfermedad se le ha asociado una emoción negativa.

Por ejemplo, emociones como el odio, la envidia y el resentimiento están relacionados con enfermedades como el cáncer y la diabetes. Las enfermedades de la piel se relacionan con la falta de autoestima. Siempre que hay cambios en el estilo de vida hay tensión emocional, lo cual debilita el sistema inmunológico, que a su vez propicia el desarrollo de enfermedades.

Es allí donde las flores de Bach muestran su valor. No solo sirven para resolver el problema emocional, sino también la causa emocional de la enfermedad. Mientras algunas terapias pueden simplemente aliviar los síntomas, las flores de Bach resuelven su verdadero origen. No por esto debe de dejar de tratarse la enfermedad a nivel físico, pero si no se resuelve el problema emocional, es muy probable que con el paso del tiempo el problema físico vuelva a aparecer.

Una vez que entendemos que las enfermedades tienen su origen en las emociones, podemos analizarlos a nosotros mismos hasta encontrar cuales fueron las emociones que provocaron la enfermedad. Por ejemplo, si tenemos gripe, podemos recorrer las emociones y experiencias del pasado que nos han llevado a esta enfermedad. Puede ser una simple tensión emocional pasajera, por aspectos familiares, escolares, o de trabajo, pero lo suficientemente poderosa como para debilitarnos lo suficiente para que la enfermedad física se presente. Una vez que tomamos conciencia de ello, es más fácil y rápido superar la enfermedad.

De esta forma, podemos entender a las enfermedades no como castigos o errores, sino como oportunidades para superarnos emocionalmente. Lo más deseable es que continuamente nos analicemos para conocernos a nosotros mismos, superando así nuestras limitaciones y alzando una mejoría personal. Pero si no nos autoanalizamos, entonces aparece la enfermedad, como si nuestro yo interno nos dijera: "¡Oye, me estás descuidando!"

Ahora, no siempre es fácil identificar esas emociones, y mucho menos superarlas. Entonces usamos las flores de Bach, ofreciendo al cuerpo un estímulo adicional para superar nuestros miedos, resentimientos y traumas, por ejemplo.



- **Cómo funcionan las Flores de Bach**

El método se basa en el uso de treinta y ocho remedios naturales, derivados de las flores, que inciden sobre las vibraciones energéticas más sutiles del hombre.

Con la asimilación de los remedios, que carecen de efectos secundarios y no interfieren con los medicamentos, se obtiene una mayor resistencia a los trastornos físicos, así como una mayor serenidad y aceptación de uno mismo.

Pero ¿por qué precisamente las flores?, pues porque la vida de la planta se concentra en sus flores y es que la flor donde está la semilla que después vuelve a la tierra para regenerarse de nuevo.

Así, podemos apreciar cómo, al relacionarnos con las flores y la preparación de los remedios, actuamos a través de los cuatro elementos fundamentales que regulan la armonía de nuestro planeta:

**-la tierra**, que proporciona a la flor apoyo y alimento, y a nosotros nos da conciencia y sostén; sin la tierra, no podríamos existir, por lo menos tal como somos ahora;

**-el aire**, que nos alimenta;

**-el fuego**, que se expresa con toda su fuerza, a través también del sol que nos nutre y nos regenera, y es un elemento indispensable en la preparación de los remedios;

**-el agua**, que nutre la planta y es determinante para la vida de todo el planeta y también para nosotros, dado que nuestro cuerpo está compuesto en un ochenta por ciento por agua y, además, porque los remedios se preparan utilizando el agua como elemento base.

Así es como toda la naturaleza de los remedios se expresa a través del vínculo con los cuatro elementos que se encuentran en la base de la vida misma y son, por lo tanto, determinantes e imprescindibles.

No existe curación posible si no va acompañada por una actitud mental distinta, por la tranquilidad y la felicidad interior.

La única condición que debe tener en cuenta quien experimenta por sí mismo este método es que aprenda a reconocer honestamente los propios estados de ánimo, asociarlos con los remedios y confiarse a ellos para recuperar el bienestar.

Bach consideraba que estas flores pertenecen a un “orden superior”, por cuanto cada una de ellas canaliza una vibración energética que responde perfectamente a determinadas características del ánimo humano. Las treinta y ocho flores, por tanto, se relacionan con el paciente en función de un intercambio energético que podría definirse como “chispa divina”, o también como “potencial espiritual”, y que se clasifican de acuerdo con este potencial.

Por lo tanto, cuando un obstáculo se interpone entre nuestra personalidad y nuestro potencial espiritual, nuestro campo energético produce una vibración distorsionada que, con el tiempo, puede degenerar y activar un malestar de tipo físico.

El objetivo prioritario de las flores es el de relacionarse con nuestras características básicas, para devolverlas a su primitivo equilibrio y, por consiguiente, y a través de su vibración energética beneficiosa, recordándonos quiénes somos y cuáles son nuestras auténticas potencialidades.

Así, restablecidos, podremos por fin volver a alcanzar aquellas características primarias que forman nuestro bagaje de recursos, y que nos permiten reconocer nuestra unidad y nos confieren integridad.

- **¿Cómo puedo saber que flores tomar?**

Elegir la flor adecuada supone estar en condiciones de actuar sobre uno mismo y sobre los demás para ayudarles a crecer espiritualmente. Significa asumir que, de este modo, se empieza a tomar conciencia de la propia vida para actuar y aprende a reconocer cuáles son los propios desequilibrios. Significa, por último permitir que las flores se relacionen con nosotros, equilibrándonos y a la vez sugiriéndonos una nueva forma de afrontar la vida cotidiana y las relaciones con quienes nos rodean. Para lograrlo, debemos primero ser capaces de trabajar con constancia sobre nosotros mismos, para aprender a reconocer nuestros estados de ánimo, incluso el más profundo, y por consiguiente activar el proceso de curación.

Un proceso que, en apariencia, debemos emprender solos, pero que, realmente, nos permite sentirnos parte del mundo, iguales a todas las demás criaturas y, sobre todo, conscientes del hecho de que nuestros errores son parecidos a los de tantos otros y que a través del reconocimiento de los propios desequilibrios, se accede a la comprensión universal. De este modo, un acto de amor hacia nosotros mismos se transforma en un acto de amor y de comprensión respecto a los demás. Hay que acabar, en suma, con el hábito de comparar y confrontar todo con nosotros mismos y adoptar una nueva actitud. Debemos afrontar los retos que nos depara el destino con decisión, conscientes de que hemos de llevar a cabo una misión concreta en esta vida. De hecho, esos obstáculos nos permiten adquirir un reconocimiento más profundo sobre la realidad.

Una premisa de este tipo nos lleva a considerar que la elección de la flor adecuada está estrechamente relacionada con nuestra habilidad para actuar como mediadores entre las propiedades de la flor y nuestra propia capacidad de comprensión, que debe carecer de proyecciones y prejuicios o, peor aún, de recelos y que, a su vez, debe estar dirigida por un cierto reconocimiento tanto de las flores como de las distintas sintomatologías.

Veamos cuáles son los sistemas más usados para identificar la flor más adecuada o para la correcta mezcla de los remedios.

Contamos con dos posibles métodos: El Método Racional y el Método Intuitivo.

### **El método racional**

Este sistema consiste en efectuar un análisis de los trastornos físicos y emotivos del paciente. Existen diversos métodos para llevarlo a cabo.

### **El cuestionario**

Se trata de un sistema muy práctico que consiste en preparar una lista de los remedios posibles y un pequeño cuestionario que tome en consideración una serie

de trastornos en el que se marcaran con una cruz todos aquellos que no se correspondan con la manera normal de sentir y percibir de las personas en cuestión.

Una vez acabado el test, y partiendo de la lista de remedios, pondremos al lado de cada flor tantas cruces como veces aparece en el repertorio junto a los trastornos señalados. La suma final nos permitirá identificar las flores implicadas en mayor número.

En este momento tan sólo quedará decidir cuál es la terapia más eficaz y correcta.

### **El coloquio**

Otro sistema consiste en una simple charla, durante la cual, a través de las respuestas que nos proporcionará la persona, podremos reconocer el problema principal y, por consiguiente, la flor o las flores más adecuadas.

### **El análisis**

Por el contrario, por lo que respecta a la elección efectuada personalmente, lo mejor es, además del cuestionario, leer con atención, con el corazón abierto y dispuesto a la búsqueda, la descripción de las flores, para identificar a qué tipología pertenecemos y, en consecuencia proceder a un examen más profundo de nosotros mismos.

En cualquier caso, recordemos que no hay flores correctas y flores equivocadas, sino flores más o menos adecuadas. En el caso de que el diagnóstico fuera incorrecto no sufriremos daño alguno. Simplemente, nuestro superconsciente identificará esa flor como innecesaria. Sea como fuere, no hay que temer que una flor inadecuada pueda provocarnos un desequilibrio que no sufríamos antes. No es así como funciona la energía y la vibración de las flores. En realidad, se trata de una energía que trabaja únicamente de manera positiva y que, por definición, no puede aumentar el desequilibrio.

### **El método intuitivo**

Los métodos intuitivos son múltiples, desde la elección casual de la botellita hasta el uso del péndulo.

Estos métodos tienen la ventaja indudable de desconectar la mente de cualquier análisis, perjuicio u otra prevención.

Con estos métodos, confiamos en la energía para acometer la indagación, dejándole que realice un trabajo que, en caso de hacerla nosotros, seguramente sería más imperfecta.

En lo que respecta al ambiente en el que debe procederse a esta indagación, comentaremos que obviamente, no es preciso guardar las flores en una habitación especial; de todos modos, no estaría de más que se desarrollara en un lugar confortable y apartado, más aún si decidimos adoptar el sistema intuitivo. Evitaremos cualquier tipo de distracción: una mesa llena de objetos inútiles, trasiego de gente, teléfonos que suenan, etc.

Si es posible, pondremos un poco de música suave y relajante.

- **¿Quién puede decidir que flores necesito?**

Cualquier persona puede aprender a elegir los concentrados florales de Bach adecuados. Esto es válido, con muy pocas excepciones, para los casos de autotratamiento y de preparación de mezclas florales para personas de nuestro entorno familiar y círculo de amistades, y para estados agudos, como por ejemplo, problemas escolares, discusiones familiares o dificultades en el lugar de trabajo.

Pero hay que desaconsejar expresamente el tratamiento de personas desconocidas (tratamiento a extraños). Para que la terapia de Bach tenga éxito, es importante que el terapeuta tenga una formación especializada. Una persona que ha experimentado en sí misma el efecto positivo de las flores de Bach esta deseosa de acudir presurosa en auxilio “del mundo entero”. Sin embargo, para poder ayudar realmente de un modo cualificado a otras personas, se necesita algo más que el puro entusiasmo.

Además de una capacidad de observación y de una intuición muy por encima de la medida, así como de una gran capacidad de comprensión, se requiere también la capacidad de mantener un distanciamiento crítico, mucha experiencia y una sólida técnica para el diálogo. Ni siquiera los profesionales poseen todas esas cualidades en la medida suficiente. De ahí que haya que ser también muy crítico al elegir el terapeuta adecuado

- **¿Se pueden combinar las flores?**

El sistema de Flores de Bach es armónico en sí mismo. Todas las esencias pueden combinarse entre sí, hasta el extremo de que determinadas flores, adecuadas para estados de ánimo aparentemente contradictorios, pueden utilizarse juntas en una mezcla. Incluso puede decirse que este tipo de estados a primera vista “opuestos”, se dan juntos con la relativa frecuencia.

- **¿Cuántas flores se pueden tomar combinadas?**

Muchas personas, al conocer todo lo que hacen las Flores de Bach, sienten que deben de tomar todas las flores, o al menos, una gran cantidad de ellas.

Si las flores no tienen efectos secundarios, podríamos pensar en hacer una combinación con muchas flores. Pero se ha observado que mientras menos flores se den al mismo tiempo, su efecto es más rápido, profundo y duradero. Es por esto que normalmente es preferible hacer un mejor diagnóstico y dar pocas flores en lugar de muchas.

El criterio es: **Primero tratar los más urgente y de mayor importancia para el paciente, y luego se pueden ir tratando los demás problemas.** Esto requiere de disciplina por parte del paciente, pues si son muchos los problemas emocionales, el tratamiento puede ser largo para poder acabar con todos los problemas.

El máximo recomendado por el Dr. Bach es de 7 flores al mismo tiempo.

Sin embargo, no existe en la actualidad una respuesta de validez general; es preciso decidir en cada caso. Al inicio de una terapia con las flores de Bach puede suceder, por ejemplo, que el número de flores orientativo que se recomienda habitualmente (de cinco a siete) no sea suficiente. También, y sobre todo en el

caso de los principiantes, cuando se duda entre una y otra flor, es mejor incluir ambas en la mezcla en lugar de descartar una flor, quizás importante, lo que podría dar lugar a poner en duda el efecto de toda la mezcla. Las flores elegidas que no sean adecuadas, no producirán ningún efecto en la mezcla. Por otro lado, no es aconsejable elegir innecesariamente un gran número de flores de acuerdo con el principio “a mayor cantidad mayor efecto”.

La experiencia demuestra que el número de flores de Bach que se necesitan va reduciéndose a lo largo de la terapia, conforme desaparecen los problemas más superficiales y solo van quedando los más profundos.

- **¿Se pueden combinar las Flores de Bach con otros sistemas florales?**

En general nuestra recomendación es que no. Hay algunos sistemas más completos y más abiertos, con flores para estados emocionales muy específicos, y que agregan flores continuamente, y es común el querer combinarlo con las Flores de Bach. Pero otros sistemas florales, aunque también muy efectivos, tienen características diferentes.

- **Que problemas pueden haber con otros sistemas florales**

- A veces las flores usadas en algunos sistemas están comprometidas *kármicamente*, como la flor de la Amapola usada para fabricar heroína. Otras flores han sido usadas para rituales de brujería o magia negra, también deben de evitarse.
- Hay flores con actividad **nocturna** o lunar en lugar de diurna o solar. Estas deben de evitarse.
- Las flores de plantas **venenosas** no deben de usarse.
- Las flores de algunos sistemas pertenecen a plantas **parásitas** de otras plantas. Estas flores pueden tener problemas.
- Otros sistemas incluyen esencias de **cristales**, de **colores**, de **sentimientos**, etc., cuya energía no necesariamente armoniza bien con las Flores de Bach. En general deben de evitarse las esencias de cristales y minerales, aunque pueden usarse los cristales externamente en el cuerpo.
- Algunos sistemas provienen de ambientes con **climas muy distintos** al de las Flores de Bach, por ejemplo las Flores del Desierto. Aunque estos sistemas pueden ser muy efectivos, tienen una energía diferente al de las Flores de Bach.
- Lo mismo sucede con los sistemas algunos países, cuya energía es muy distinta a la del país de origen de las Flores de Bach, por ejemplo, las de Australia o de África.

- **¿Quién puede tomar las Flores de Bach?**

Las flores de Bach pueden ser tomadas por cualquier persona.

- Bebés, Niños y Adolescentes
- Mujeres embarazadas y en periodo de lactancia
- Ancianos
- Animales

- Plantas
- Personas que estén tomando otros medicamentos
- Personas enfermas o convalecientes
- Personas inconscientes o en estado de coma

No tienen efectos secundarios ni están contraindicadas para ninguna persona o padecimiento. Incluso pueden tomarse junto con otros medicamentos y terapias.

Quizás la única restricción es para alcohólicos, pues las flores de Bach se preparan en una base de brandy con agua. En este caso, hay que preparar las gotas en una base de vinagre con agua. Tanto el alcohol como el vinagre funcionan simplemente como conservadores, por lo que se pueden sustituir el uno por el otro.

Las personas inconscientes o en estado de coma pueden tomar las Flores de Bach a través de la piel, utilizando una crema a la que se le haya agregado tintura de Flores de Bach.

También las personas con enfermedades mentales serias pueden tomar Flores de Bach, pero en estos casos su terapeuta, ya sea psiquiatra o psicólogo, debe de valorar si las toman en conjunción con otros medicamentos o es lo único que toman.

- **Como preparar los remedios de Flores de Bach**

En un frasco con gotero de 25 o 30 ml. se pone, entre 1/4 y 1/8 del frasco con Brandy. Luego se llena con agua purificada.

En este medio inerte se agregan 2 gotas de cada tintura de la flor o las flores que se quieran preparar.

Se agita levemente y el remedio está listo para tomarse.

Es importante seguir ciertas recomendaciones al combinar las flores de Bach.

Después de esto, lo que resta es saber como tomar las flores de Bach.

Según algunos estudios, el brandy es lo mejor para preparar las flores de Bach, pero pueden usarse otros licores, alcohol homeopático, vinagre, glicerina vegetal, etc.

- **¿Cómo y cada cuanto tiempo debo tomar las Flores de Bach?**

- Recomendaciones de horarios
- ¿Qué hacer si me enfrento a una situación difícil o de emergencia?
- Si es la primera vez que se toman Flores de Bach
- ¿Se puede aumentar la cantidad o frecuencia de las tomas?

### **Dosis**

**La norma general es tomar cuatro gotas, cuatro veces al día.**

#### **Recomendaciones de horarios**

**Alejadas de los alimentos.** El sabor de los alimentos interviene con el efecto de las Flores de Bach. Las Flores deben de tomarse 10 minutos antes o 10 minutos después de las comidas.

Cada persona debe de elegir el momento en que pueda tomar las Flores de Bach, pero es recomendable que las dosis sean espaciadas y siempre a la misma hora. Dos momentos en los que las Flores son particularmente efectivas es justo después de despertar y justo antes de dormir. Es por eso que recomendamos tomar las flores en estos momentos.

Un ejemplo de horarios para tomar las Flores de Bach sería:

1. Justo después de despertarse.
2. A media mañana.
3. A media tarde.
4. Justo antes de dormir.

En nuestra experiencia, algunas personas cargan las Flores consigo, pero se olvidan de tomarlas durante el día. También sucede que se olvidan de tomarlas durante el día y quieren tomar las cuatro tomas media hora antes de dormir, en lugar de espaciarlas en el día.

**Tip:** Como en todas las terapias, para que las Flores funcionen es necesario usarlas. Si encuentra que en su vida cotidiana se olvida de tomar las Flores durante el día, es preferible dejarlas junto a su cama, y solo hacer 2 tomas, una justo después de despertarse y otra justo antes de dormir.

- **¿Qué hacer si me enfrento a una situación difícil o de emergencia?**

Por ejemplo, si está tomando Flores de Bach para enfrentar el miedo a hablar en público, y en cierto momento tiene que enfrentarse a esa situación, puede aumentar la frecuencia de las tomas. Puede tomar las flores cada 10 minutos, una o dos horas antes de su plática o presentación.

Otro ejemplo: Está tomando Flores de Bach para olvidarse de una relación amorosa que ya terminó, pero que le sigue generando conflictos emocionales, como miedo a una nueva relación, depresión, tristeza profunda, ira o preocupación. De repente, esta persona le habla por teléfono, y usted presenta nerviosismo. Entonces puede tomarse una dosis de Flores de Bach cada diez minutos, hasta que desaparezca el nerviosismo.

También puede tomar las Flores de Bach justo antes de una operación, o durante el trabajo de parto, cada diez minutos.

### **Si es la primera vez que se toman Flores de Bach**

La primera vez que una persona toma Flores de Bach, es recomendable que se sensibilice rápidamente. Esto se hace de la manera siguiente:

#### **1er. día:**

1. Tomar cuatro gotas cada 10 minutos, durante la primera hora.
2. Tomar cuatro gotas cada 20 minutos durante la segunda hora.
3. Posteriormente tomar cuatro gotas cada hora, durante el resto de ese día.

#### **2do. día:**

Tomar cuatro gotas cada hora, durante todo ese día.

### **3er. día en adelante:**

Debe de tomar cuatro gotas, cuatro veces al día, a partir de este día, y en todos los días posteriores.

Esto es necesario para que el paciente se adapte al remedio, haciendo que su acción sea más eficaz, sensibilizándolo.

A veces el paciente no puede cumplir cabalmente este proceso de sensibilización y tiende a repetirlo o a abandonar el tratamiento. En estos casos, lo recomendable es que inicie el tratamiento en la forma normal de cuatro gotas, cuatro veces al día.

Después del primer frasco de Flores de Bach, Las soluciones deberán tomarse normalmente, cuatro veces al día, hasta que el frasco se termine.

### **¿Se puede incrementar la cantidad o frecuencia de las tomas?**

En algunas ocasiones es necesario reforzar la acción del remedio, por lo que se puede **incrementar la frecuencia** de las tomas dependiendo de la situación del paciente, pero de **ninguna manera se deberá modificar la dosis de cuatro gotas**. Esto es, siempre deberán tomarse cuatro gotas, aunque se tomen más de cuatro veces al día.

En los casos de emergencia, o si se está enfrentando a una situación difícil, pueden tomarse cuatro gotas cada 5 minutos durante la primera media hora; durante la segunda media hora se puede incrementar la frecuencia a 10 minutos; posteriormente a 20 minutos y una vez superada la emergencia se deberá suministrar en la forma clásica de cuatro gotas, cuatro veces al día.

**Repetimos, se puede incrementar la frecuencia, pero siempre se toman cuatro gotas.**

- **Tiempo en que tienen efecto las Flores de Bach**

Una terapia con las flores de Bach siempre transcurre de forma completamente individual, es decir, el modo en el que se desarrolla depende en cada caso del estado de la persona. El desarrollo de cada individuo estará condicionado por la estructura de su personalidad. Según la experiencia, las personas que por temperamento son más bien lentas reaccionan también con lentitud a los impulsos de las flores de Bach. Otras, por el contrario, perciben una reacción ya después de la primera toma.

La experiencia práctica de más de 60 años con la terapia de las flores de Bach ha permitido reunir un gran número de interesantes observaciones en lo que se refiere a las reacciones que se producen al tomar las flores de Bach. Algunas personas ya sienten un efecto inmediato, la primera vez que las toman; puede ser, por ejemplo, una sensación de calor o de frío, o una agradable sensación electrificante. A veces se produce una clara sensación de desahogo, un suspiro de alivio o se tiene la impresión de que el entorno ha adquirido repentinamente una mayor claridad y grandeza.



Este tipo de reacciones demuestran que, quizás después de mucho tiempo, se ha podido recuperar el contacto con el propio Yo Superior; pero esas reacciones no se advierten necesariamente en todos los casos.

- **¿Cuándo no funcionan las Flores de Bach?**

Como en todas las terapéuticas, también en ésta hay cierto número de fracasos, que según el Centro Bach sería del 25% de todos los casos. Éstos pueden ser atribuidos a distintos motivos, a la poca capacidad de quien prescribe los remedios florales para encontrar las verdaderas dificultades del paciente o a la falta de perseverancia por parte de quien los toma. En otros casos, a la falta de un deseo verdadero de mejorar. Personas que no quieren, no van a mejorar. Pero no es necesario creer en esta terapéutica. Actúa igual aunque no se crea, siempre que se tome. De esto da fe el hecho de que hay personas que toman los remedios sin saberlo, como un acto de amor, de afecto, de quien, a pesar del desinterés del sujeto en cuestión, desea que éste mejor.

Si bien una parte fundamental de la terapéutica son las flores de Bach, otra es la entrevista con el paciente. El contacto personal, la posibilidad de sentirse escuchado, no solo oído, la posibilidad de descargar su peso, no puede ser obviado. Diría que la mayoría de los pacientes salen del consultorio diciendo “Ya me siento mejor, aun antes de tomar las flores”.

Algunas personas no se dan el tiempo suficiente para que las flores actúen. Al estilo de “tomo una aspirina y se me va el dolor de cabeza” esperan resultados inmediatamente. Empiezan hoy, y mañana ya llaman por teléfono diciendo que las flores no les hacen nada, quejándose del fracaso de esta terapia.

Los remedios florales actúan lenta y gradualmente. El desequilibrio también se fue instalando de la misma manera sin que la persona lo notara. Aun cuando ya hay signos visibles a veces tarda bastante en querer notarlos. El terapeuta no debe dejarse presionar por el apuro del paciente, ya que dar los remedios con una frecuencia muy alta para que actúen más rápido, fuerza los procesos evolutivos porque desbloquea de golpe. Hay que ser prudente, porque los cambios demasiado rápidos asustan y pueden producir una reacción en relación con su identidad.

En resumen, si tras tomar durante dos o tres semanas las Flores de Bach, no apreciamos ningún efecto, las causas del fracaso del tratamiento pueden ser de diverso orden:

- La mezcla no era la adecuada: comparemos nuestros síntomas con las descripciones o bien, si hemos usado el método de test, probemos con el intuitivo.
- Las expectativas eran exageradas: se tiende a veces a no apreciar los pequeños cambios que se producen y a olvidar el malestar que nos ha llevado a recurrir a las flores.
- Falta de una disposición real que cambiar: en realidad, la disposición es sólo aparente, mientras que en nuestro interior seguimos conservando una actitud cerrada

- **¿Hay Contraindicaciones de las Flores de Bach?**

Hasta ahora, no se han descrito interacciones con otros fármacos.

Esta suposición parte de un malentendido, ya que los concentrados florales no son como los medicamentos habituales que contienen químicos.

A diferencia de estos, **las Flores de Bach no contienen ningún químico o sustancia activa, solo contienen energía.**

Los remedios de Bach son benignos en su acción; casi nunca pueden producir una reacción desagradable. En consecuencia, pueden prescribirse con seguridad y todos pueden usarlos. Esa fue la intención del Doctor Bach: que el hombre pudiera encargarse de su propia curación.

Los remedios de Bach pueden tomarse junto con cualquier otro medicamento con absoluta seguridad; no hay el menor riesgo de que produzcan efecto nocivo o entren en conflicto con otro medicamento.

Aunque tienen un poco de alcohol, la cantidad es muy pequeña. En cada toma de Flores de Bach, una persona consume hasta una gota de Brandy, lo cual es insignificante desde el punto de vista químico.

- **¿Hay reacciones secundarias?**

Bueno, entendamos como efecto secundario “una consecuencia no intencional e indeseable, a una terapia o medicamento”.

Las flores de Bach y otras esencias florales si tienen efectos secundarios. Pero no son iguales a los efectos secundarios de los medicamentos convencionales por dos motivos:

1. Se dan en una frecuencia mucho menos a los medicamentos convencionales.
2. Los efectos secundarios son mucho más leves que los medicamentos convencionales.

Debido a esto, normalmente se consideran a las Flores de Bach libres de efectos secundarios. Pero la realidad es que si los tienen en una minoría de los casos.

Es importante entender que las Flores de Bach tienen diversos efectos deseables, principalmente:

1. Ampliar nuestra conciencia
2. Buscar una limpieza

Los efectos secundarios de las Flores de Bach pueden ser físicos, mentales o emocionales.

Probablemente las reacciones secundarias de las Flores de Bach se manifiesten al igual que muchos otros fenómenos de la naturaleza, en los cuales antes de un cambio de estado hacia otro hay una inestabilidad que acentúa el estado anterior.

Neide Margonari, creadora del sistema brasileño de Flores de Saint Germain, explica que las esencias florales *contienen mucha luz*, lo cual puede provocar que se haga más evidente nuestra parte oscura, la *sombra* de la cual hablaba Carl Jung.

- **Limpieza y Catarsis**

El proceso de limpieza de las Flores es catártico. Catarsis viene del griego *katharsis*, que significa purga o purificación. Este proceso puede manifestarse de diversas formas. De igual forma que una diarrea o vómito sirve para sacar toxinas o venenos del cuerpo, las Flores expulsan del cuerpo los efectos patógenos. Si esta expulsión puede llegar a ser más severa en ciertas ocasiones.

Esta catarsis no es un efecto secundario, sino al contrario, un efecto deseable, aunque la forma en que se manifieste pueda ser molesta o desagradable.

- **Efectos mentales/emocionales**

El efecto más observado es un incremento ligero del problema que se desea tratar al inicio de la terapia. Este incremento normalmente pasa rápidamente, durando a lo más unos cuantos días.

Otros efectos emocionales son: llanto incontrolable sin causa aparente, risa, euforia, ansiedad, sueño e insomnio.

También puede aparecer un deseo de estar en un ambiente tranquilo o solitario para dedicarse a la introspección.

A veces puede haber una repulsión por ciertas cosas o situaciones.

- **Efectos físicos**

Las Flores de Bach pueden provocar cansancio físico, falta de energía, pérdida de apetito, dolor de cabeza, diarrea, erupciones en la piel y sudoración nocturna.

- **¿Que hacer si se tienen efectos secundarios?**

**Es importante entender que los efectos secundarios, aunque molestos, son positivos, y ayudan en el tratamiento con Flores de Bach.**

La mayoría de los terapeutas recomiendan no suspender o disminuir la dosis, pues la reacción que se observa es señal de que las flores están actuando, y es necesaria para el proceso de sanación.

Cuando hay reacciones intensas, lo que sucede muy pocas veces, las opciones son:

1. Eliminar la última dosis antes de dormir.
2. Reducir el número de toma diaria.
3. Tomar Rescue Remedy por un tiempo, normalmente un frasco, por 2 semanas para sensibilizarse a la energía de las flores y hacer el proceso de limpieza más sutil.
4. Cambiar la fórmula que se esté tomando. Pueden cambiarse las flores a algo más ligero, o si se está usando una combinación, reducir el número de flores.

- **Otros sistemas florales**

En otros sistemas florales las reacciones secundarias son más frecuentes (aunque también raras) y más violentas. En particular el sistema de Flores de Australia (Bush Flower Remedies) y el del Desierto Florido de Chile tienen esta característica, probablemente por la energía tan fuerte del desierto en donde se preparan estos remedios.

- **¿Las Flores de Bach crean adicción?**

Tomar las flores de Bach durante un tiempo prolongado, no crea hábito ni adicción, ya que tanto por sus características como por su forma de actuar, las flores de Bach se diferencian básicamente de los medicamentos convencionales. Los concentrados florales actúan en un plano superior, contribuyendo a estabilizar una situación anímica que se ha desequilibrado. Tan pronto se ha restablecido el

equilibrio, los remedios no tienen ningún efecto posterior y la experiencia demuestra que la persona pierde el interés por las gotas. Hasta el momento no se ha producido ningún caso de hábito. Así pues no debe temerse la adicción; al contrario, las flores de Bach nos ayudan a seguir desarrollando nuestra personalidad y a descubrir poco a poco nuestras capacidades interiores. Los viejos modelos anímicos negativos, como por ejemplo el convencimiento de tener que aceptar las propias debilidades anímicas, se reconocen de manera consciente y se transforman con la ayuda de la energía de las flores (en este caso Hornbeam), de manera que puede producirse un proceso de creciente independencia, autonomía y liberación

- **Aplicaciones de las Flores de Bach para problemas mentales y emocionales**

Las aplicaciones de las Flores de Bach para problemas emocionales son numerosas. He aquí una pequeña muestra de sus posibles usos:

- Adicciones
- Agotamiento físico o mental
- Alcoholismo
- Ansiedad
- Autoestima baja
- Celos
- Depresión
- Desesperación
- Desinterés
- Insomnio
- Miedos
- Nerviosismo
- Obsesiones
- Preocupación
- Sexualidad
- Sociabilización pobre
- Soledad
- Stress
- Timidez
- Trastorno de Déficit de Atención
- Trastornos en la alimentación
- Traumas
- Vivir en el pasado

- **Aplicaciones de las Flores de Bach para enfermedades físicas**

Son numerosas las enfermedades físicas que pueden tratarse con las Flores de Bach. Sin embargo, el cambio se ve más rápidamente en enfermedades susceptibles a aparecer o agravarse debido a problemas emocionales. No por eso

deben de descartarse las Flores de Bach para el tratamiento de enfermedades crónicas y degenerativas.

La enfermedad puede su origen en varios factores:

- Alimentación
- Estado emocional
- Estado mental
- Exposición a factores enfermantes como radiaciones nocivas, contaminación ambiental, gérmenes, toxinas, etc.
- Otros factores relacionados al estilo de vida, como calidad de sueño

Las emociones, pensamientos o actitudes de una persona crean una propensión a ciertas enfermedades. Por ejemplo, el miedo tiende a dañar los riñones, la ira al hígado, y el estrés a todo el cuerpo.

Al usar las Flores de Bach, eliminamos la propensión del cuerpo a sufrir enfermedades, y ayudamos al cuerpo a combatir la enfermedad por sí mismo.

- **Ejemplos de enfermedades físicas tratables con flores de Bach**

Algunas enfermedades y condiciones que se pueden tratar con las Flores de Bach son:

- Alergias - Crab Apple
- Asma - Agrimony
- Acné - Crab Apple
- Dermatitis - Crab Apple
- Diarrea de tipo emocional - Rescue Remedy
- Embarazo - Walnut
- Gastritis - Oak
- Mareos - Schleranthus
- Menopausia - Holly
- Problemas en la menstruación- Holly
- 

- **¿Basta con las flores de Bach?**

Debe de tomarse en cuenta que las Flores ayudan al cuerpo a curarse, resolviendo el aspecto emocional que causa o propicia la enfermedad, y atacando la raíz del problema. Pero si la enfermedad ya se ha presentado, no es suficiente con resolver el aspecto emocional. Es importante tratar el origen, pero el problema emocional quizás tardó semanas, meses o hasta años en causar un daño físico al cuerpo. Entonces es de esperarse que el cuerpo necesitara también mucho tiempo para regresar al estado de salud original, y si ya está dañado por la enfermedad física quizás no tenga la energía suficiente para ello.

Es por eso que en el caso de enfermedades físicas el tratamiento debe de apoyarse con una terapia para atacar directamente al problema físico. Algunas terapias que recomendamos son:

- Acupuntura, Auriculoterapia o Electropuntura
- Magnetoterapia
- Radiónica
- Terapia Neural

- Masaje
- Reiki

- **Flores de Bach para mujeres**

Las mujeres padecen algunos problemas exclusivos de su género. Para esos problemas también existen Flores de Bach específicas.

Este tipo de situaciones en la mayoría de los casos tiene relación con la mujer que más influencia tuvo en nuestra vida: nuestra propia madre. Ella es la que define en mayor grado la feminidad propia de cada mujer.

Entonces es importante explorar la relación con la madre, y de ser necesario dar terapia floral. Puede ser necesario dar flores para el perdón, para romper con el pasado, etc.

Por ejemplo, con la pérdida, ausencia o abandono de la madre, la carencia de afecto materno, una pobre imagen materna, una madre de apariencia o actitud muy masculina, una madre muy rígida e inflexible, una madre débil y sumisa, etc.

También se debe de explorar el tema de la sexualidad, si hubo algún abuso, si hay rechazo hacia los hombres, si hubo una madre promiscua o infiel, si hay grabaciones mentales negativas hacia el sexo o la maternidad, etc.

En caso de haber sufrido un trauma en relación con algún aspecto femenino, también se puede dar Rescue Remedy.

Un excelente libro que trata a detalle todos estos temas y muchos más (como las mujeres solas, las mujeres en el trabajo, los exámenes médicos, la viudez, la actitud ante la muerte, los embarazos no deseados, los abortos, enfermedades de transmisión sexual, etc.) es Los Remedios Florales del Dr. Bach para Mujeres (eficaces terapias para los trastornos femeninos), de Judy Howard.

Algunas aplicaciones de las Flores de Bach para mujeres son:

- Pubertad
  - Crab Apple si algo no les gusta de sí mismas.
  - Heather si están obsesionadas con ellas mismas.
  - Chicory para el deseo a ser el centro de atención.
- Tensión premenstrual y Problemas de menstruación
  - Walnut para adaptarse a los cambios.
  - Beech para la intolerancia.
  - Cherry Plum para los pensamientos irracionales y la pérdida del control.
  - Crab Apple para los granos en la cara y la hinchazón, si se siente sucia.
  - Holly para los celos, envidia, odio, deseo de venganza, etc.
  - Hornbeam si no se tienen ganas de hacer nada.
  - Impatiens si hay irritabilidad.
  - Mustard si hay depresión.
  - Willow para el resentimiento.
- Embarazo (véase la página Flores de Bach para el embarazo)
- Parto (véase la página Flores de Bach para el embarazo)
- Lactancia y postparto (véase la página Flores de Bach para el embarazo)
- Infertilidad

- Aspen para la angustia y ansiedad.
- Impatiens para la impaciencia.
- White chestnut para la preocupación rumiante.
- Gentian para el desencanto y la falta de ánimo.
- Problemas sexuales
- Hornbeam y Olive para el agotamiento y la falta de energía.
- Wild Rose para renovar el interés y la motivación.
- Crab Apple para la sensación de que el sexo es sucio.
- Agrimony para los que dan la apariencia de que todo está bien.
- Rock Water para quienes son muy rígidos e inflexibles.
- Holly para despertar el amor.
- Menopausia
- Walnut para los cambios mentales, emocionales, corporales y de estilo de vida.

#### ● Flores de Bach para el embarazo

El embarazo puede ser una de las etapas de mayores cambios emocionales para una mujer. A menudo estas emociones son difíciles de manejar, y llegan sin previo aviso. Las Flores de Bach son una herramienta muy útil para lidiar con estas emociones. Existen Flores de Bach específicas para estas distintas emociones.

Walnut es una flor que debe usarse para todo el embarazo, pues sirve para prepararse para los cambios emocionales, físicos y de estilo de vida que va a pasar la mujer embarazada.

En la mayoría de las mujeres aparece el cansancio, en ocasiones durante todo el embarazo, pero especialmente durante el primer trimestre y en las últimas semanas. Se pueden usar Olive y Hornbeam para la falta de energía.

Es también muy común la preocupación por los cambios en el cuerpo, por no ser atractiva hacia la pareja y a "sentirse fea". Para esto se puede usar Crab Apple.

La impaciencia por conocer al bebé lo más pronto posible o de pasar por el parto puede tratarse con Impatiens.

Los cambios de humor durante el embarazo se pueden tratar con Scleranthus.

Es recomendable que las embarazadas estén en compañía de otras mujeres, especialmente quienes ya tuvieron hijos, para compartir vivencias, aprender a cuidar a los bebés y tener consejo experimentado. Sin embargo, a veces las madres cuentan historias terroríficas acerca del dolor del parto, de lo mucho que duró, o de las cicatrices de la cesárea o episiotomía. Una embarazada puede angustiarse y crear una predisposición a estas situaciones que no necesariamente son las que vaya a vivir. Para protegerse de estas opiniones y creencias equivocadas es importante tomar Walnut.

El miedo es otra emoción común durante el embarazo. Puede haber miedo a no ser una buena madre, a no sentirse capaz de cuidar a un bebé, a que su pareja los abandone, a que el bebé esté creciendo sano, a estar preparada para los cambios, a tener suficiente dinero o estabilidad financiera, etc. En la última etapa del embarazo, también es frecuente el miedo al parto. Para cada uno de estos factores pueden usarse las flores de Bach correspondientes.

Si hay rechazo hacia el bebé, se puede usar Chicory (para el egoísmo), Crab Apple, Holly (para despertar el amor), Pine (para la culpa), Sweet Chestnut (para la desesperación), Walnut, Willow (para el resentimiento), entre otras. Además se debe de analizar la relación con su propia madre y con las mujeres en su vida, como se describe en la página [Flores de Bach para mujeres](#).

Las Flores de Bach son **perfectamente seguras** de usarse en el embarazo. No contiene ningún químico, solo la energía de las flores. Aunque tienen un poco de alcohol, la cantidad es insignificante desde el punto de vista nutricional. En cada toma de Flores de Bach una persona consume entre una gota y media gota de brandy. Pero si lo desea, puede pedir su preparado de flores sin brandy.

Algunas aplicaciones de las Flores de Bach para el embarazo son:

- **Embarazo**

- Aspen para la angustia y los miedos indefinidos.
- Cherry Plum si se siente que se está perdiendo el control.
- Crab Apple si hay desagrado por los cambios en el cuerpo que ya no pudiera ser tan bonito como quisiera que fuera antes.
- Elm por si se duda a ser una buena mamá en el futuro, al estar abrumado por la responsabilidad.
- Hornbeam y Olive para la falta de energía.
- Impatiens para la impaciencia.
- Mimulus para los miedos definidos: al parto, a que el bebé esté sano, a las complicaciones en el embarazo y parto, a ser una buena mamá en el futuro, etc.
- Mustard para la depresión.
- Olive para el cansancio.
- Red Chestnut: para la preocupación.
- Sclerantus: Para las náuseas y los cambios de humos.
- Vervain: Para la tensión física.
- Walnut para los cambios mentales, emocionales, corporales y de estilo de vida.
- Wild Rose: Si existiesen problemas en el embarazo.
- White Chestnut para la preocupació.

- **Parto**

- Rescue Remedy es lo óptimo. Se puede combinar con Hornbeam y Olive para dar energía durante el trabajo de parto, además de Walnut para el cambio.

- **Lactancia y postparto**

- Star of Bethlehem para el shock del parto y la nueva maternidad.
- Mustard para la depresión.
- Hornbeam y Olive para la falta de energía.



- Gentian para la falta de ánimo.
- Walnut para los cambios mentales, emocionales, corporales y de estilo de vida.
- Crema de Rescue Remedy, Rescue Remedy y Crab Apple si hubo cirugía.
- Crema de Rescue Remedy para la lactancia.
- Para el bebé es recomendable el Rescue Remedy para el shock del nacimiento y Walnut para aceptar el cambio a la nueva vida.

Un excelente libro que trata a detalle los temas del embarazo y muchos más para mujeres (como las mujeres solas, las mujeres en el trabajo, los exámenes médicos, la pubertad, la menstruación, la viudez, la actitud ante la muerte, los embarazos no deseados, los abortos, enfermedades de transmisión sexual, etc.) es **Los Remedios Florales del Dr. Bach para mujeres** (*eficaces terapias para los trastornos femeninos*), de Judy Howard

- **Flores de Bach para bebés y niños**

Las Flores de Bach son totalmente seguras para los bebés y los niños. Constituyen una alternativa ideal para resolver problemas emocionales, especialmente por que no existen muchas alternativas para los problemas cotidianos que sufren los bebés y los niños.

Algunas aplicaciones de las Flores de Bach para bebés y niños son:

- Recién nacidos
- Problemas para dormir
- Pesadillas
- Mojar la cama
- Miedos
- Aprendizaje
- Exámenes
- Hiperactividad
- Berrinches y rabietas
- Timidez
- Padres divorciados o fallecidos
- Pubertad

- **Aplicaciones en animales de las Flores de Bach**

Los animales también tienen emociones y experiencias, que determinan su comportamiento y personalidad. Con las Flores de Bach podemos tratar las experiencias negativas que hayan sufrido, y las emociones desagradables que estén padeciendo.

- **¿Qué animales pueden tomar las Flores de Bach?**

Los animales responden a la energía contenida en las flores de igual forma que los humanos. Pueden resolver sus problemas emocionales de forma sencilla, simplemente tomando las Flores de Bach.

Algunos ejemplos de animales que pueden tomar las Flores de Bach son:

- Mascotas
  - Perros
  - Gatos
  - Aves
  - Animales exóticos
- Animales de granja
  - Caballos
  - Vacas
  - Gallinas, patos, guajolotes, gansos y aves de corral
- Animales de trabajo
  - Caballos
  - Perros
  - Toros
- Animales en cautiverio (en un zoológico o refugio, por ejemplo)

- **¿Cómo administrar las Flores de Bach en animales?**

Simplemente se deben de agregar Flores de Bach al agua que toman los animales. Con 7 gotas en un tazón de agua es suficiente.

El **remedio de rescate** es el más usado para tratar los problemas en los animales, pero también se puede diagnosticar específicamente el problema y dar las flores que le corresponden.

- **¿En qué casos se deben de dar las Flores de Bach?**

1. Siempre que se observe que el animal tiene un **problema emocional reflejado en un comportamiento indeseable**.
2. Como apoyo para alguna enfermedad física

Al igual que los bebés, los animales no pueden comunicarnos sus sensaciones y sentimientos tan claro como un humano adulto. Es por eso que primero hay que estar seguros que el animal no tenga alguna enfermedad física que esté causando el comportamiento indeseable. Si se encuentra que hay una enfermedad física, simplemente hay que dar **remedio de rescate**.

Si uno piensa que el problema es simplemente emocional, debe de dar las Flores de Bach que corresponden específicamente a ese problema.

### **Aplicaciones**

- Depresión, apatía o desinterés
- Adaptación a un nuevo ambiente o estilo de vida
- Después de un trauma o shock, ya sea físico o emocional
- Después de un accidente
- Al separarlos de su madre, hijo, amigo o pareja
- Al separarlos de un amigo o compañero, humano o de otra especie

- Al separarlos de sus amos
- Durante alguna enfermedad
- Después de estar sometidos a algún tipo de abuso por mucho tiempo

- **Flores de Bach para plantas**

Las plantas también tienen sentimientos. Es bien conocido que las plantas a las que se les canta, se les acaricia y se les pone música crecen más y mejor que las plantas a las que se les grita o maltrata.

Cuando las plantas están enfermas, muchas veces el origen de su problema es emocional, y por lo tanto hay que tratarlas con Flores de Bach.

Las Flores de Bach pueden usarse en plantas de maceta, en jardines o en sembradíos.

Algunas aplicaciones de las Flores en plantas son:

- Para aspectos físicos:
  - Hongos y plagas de insectos: Crab Apple.
  - Ramas u hojas rotas: Star of Bethlehem o Rescue Remedy.
  - Falta de vitalidad: Olive
  - Falta de resistencia: Hornbeam
  - Después de florear, cuando la planta entrega su energía a los flores y frutos: Olive
- Para aspectos emocionales:
  - Flores pequeñas o escasas.
  - Resequedad.
  - Caída de las hojas.
  - Apariencia triste: Willow.
- Para la adaptación a los cambios: Walnut principalmente, con Star of Bethlehem si fue traumático el cambio, y con Olive y Hornbeam si las plantas necesitan fuerza.
  - Después de moverlas de una habitación a otra.
  - Después de una mudanza.
  - Después de podarlas.
  - Después de un trasplante: También Wild Rose.
- En épocas de mucho frío, calor, humedad, lluvia, sequedad, viento, y otros cambios climáticos: Rescue Remedy, Walnut, Olive y Hornbeam.
- Para los olmos que dan peras: Wild Oat y Elm.

- **¿Qué Flores de Bach debo de darle a las plantas?**

En general el tratamiento para las enfermedades de las plantas se hace con *Rescue Remedy* (Remedio de Rescate).

Para los aspectos emocionales, hay que identificar cual es el problema y dar flores que le correspondan.

Para la adaptación a los cambios, además del Remedio de Rescate, es aconsejable agregar Walnut.

Después de podar las plantas, o después de que se les han roto ramas u hojas, es importante usar Star of Bethlehem (Estrella de Belén), que sirve para los traumas o shocks.

El Dr. Julián Barnard recomendó la combinación de Hornbeam, Olive y Vine. Hornbeam otorga resistencia. Olive da vitalidad. Vine ayuda a romper la semilla y a la aparición de nuevos brotes.

- **¿Cómo debo de dar las flores?**

Simplemente se administran las Flores de Bach en el agua de riego de las plantas. Se agregan 5 gotas de cada remedio a una cubeta de agua potable, o 10 gotas si es *Rescue Remedy* (Remedio de Rescate).

También recomendamos que el agua esté ionizada con campos magnéticos.

Esta agua también se puede rociar con spray a las hojas, especialmente si tienen hongos o plagas.

**UNIDAD**

**II**

**PSICOLOGÍA Y  
RELACIONES HUMANAS**

## **1. Psicología y relaciones humanas**

Desde el punto de vista de la psicología, entendida está como la disciplina que estudia la conducta y la experiencia de los seres humanos, de cómo estos sienten, piensan, aprenden y conocen y conocen para adaptarse al medio que los rodea, y en particularmente el concepto de psicología social que es aquella que “se ocupa de los proceso de la conducta, los factores causales y los resultados de la interacción entre las persona y los grupos” (Clay 1982).

### **1.1 Personalidad, motivaciones y emociones**

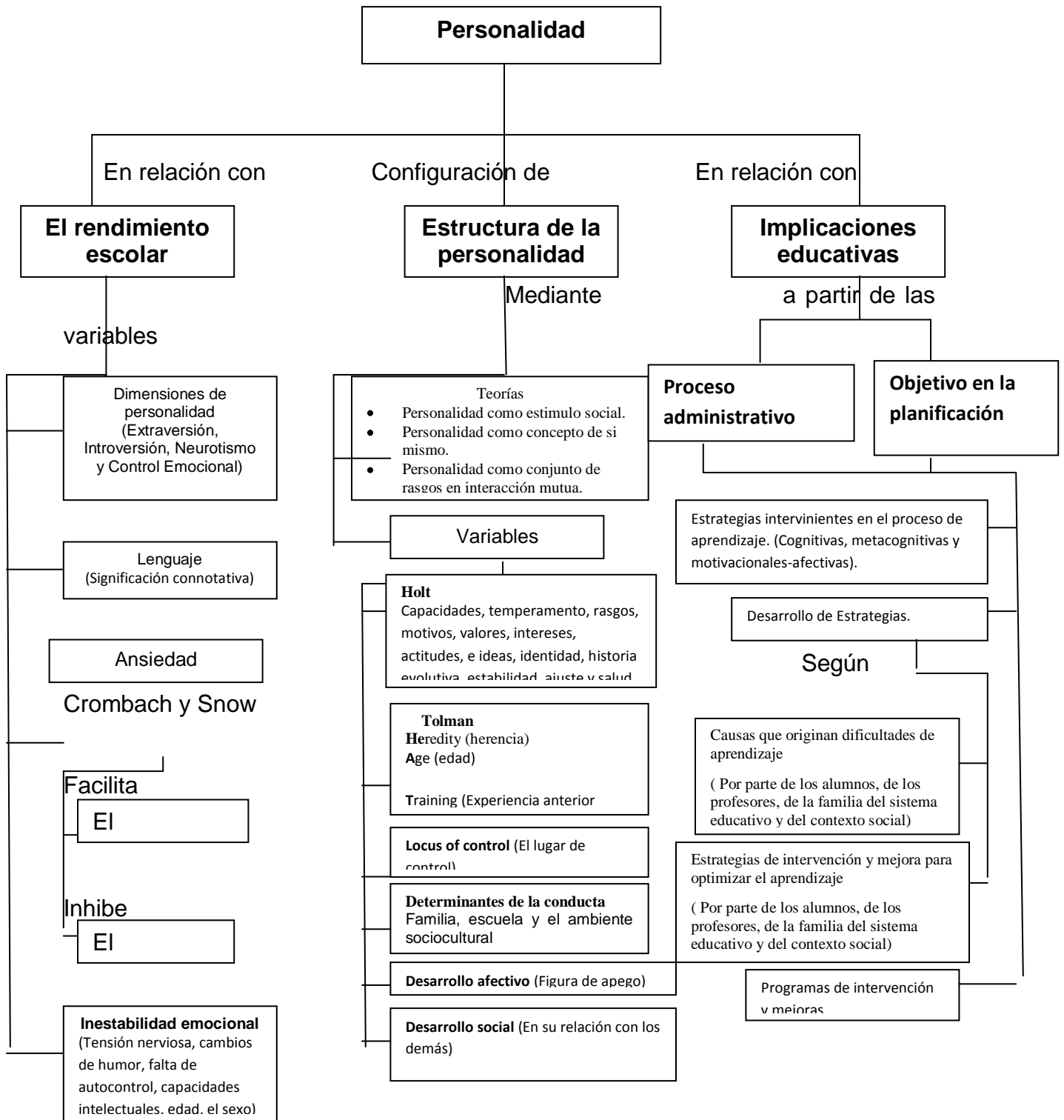
Si bien es cierto que las teorías de la personalidad no se ocupan de temas tan precisos como las matemáticas complejas y los sistemas simbólicos que comprenden la física y la química (los llamados cursos “fuertes”). También no es menos cierto que todos nosotros tenemos un acceso directo a nuestros propios pensamientos y sentimientos, así como una vasta experiencia en las relaciones con los demás.

Frecuentemente, cuando hablamos sobre la personalidad de alguien, nos referimos a lo que diferencia a esa persona de los demás, incluso lo que le hace única. A este aspecto de la personalidad se conoce como diferencias individuales. Para algunas teorías, esta es la cuestión central. Éstas prestan una atención considerable a tipos y rasgos de las personas, entre otras características, con los cuales categorizar o comparar. Algunas personas son neuróticas, otras no; algunas son más introvertidas, otras más extravertidas, y así sucesivamente.

Sin embargo, los teóricos de la personalidad están también interesados en lo común de las personas. Por ejemplo, ¿qué tienen en común un neurótico y una persona sana? O, ¿cuál es la estructura común en personas que se expresan de forma introvertida y en aquellas otras que se expresan de manera extravertida?

Algunos teóricos van un paso más allá, sosteniendo que están buscando la esencia de lo que hace a una persona. O dicen que están preocupados por lo que se entiende como ser humano individual. El campo de la psicología de la personalidad se extiende desde la búsqueda empírica simple de las diferencias

entre personas hasta una búsqueda bastante más filosófica sobre el sentido de la vida.



Creo que lo que hace tan interesantes las teorías sobre la personalidad, es que de hecho podemos participar en el proceso. No necesitamos laboratorios ni fondos federales, solo un poco de inteligencia, algo de motivación y una mente abierta.

Porque como dice Aristóteles “Nuestro carácter es el resultado de nuestra conducta”.

### **Dimensiones de personalidad**

**Teoría de la personalidad de Eysenck.** Eysenck en su teoría nemotética personal del estudio de la personalidad a través del modelo factorial busca variables intermedias que puedan explicar las diferencias de las conductas en situaciones similares, junto con las consecuencias de las conductas.

Define la personalidad como la suma total de patrones conductuales y potenciales del organismo, determinados por la herencia y por el medio social; se origina y desarrolla a través de la interacción funcional de cuatro factores principales dentro de los cuales están organizados estos patrones de conducta: El sector cognoscitivo (inteligencia), el sector conativo (carácter), sector afectivo (temperamento), y el sector somático (constitución). (Cueli 1990)

El modelo jerárquico de la personalidad de Eysenck, habla de una estructura de cuatro niveles de organización del comportamiento:

- **Reacciones, respuestas o acciones específicas:** (Plano inferior) Se trata de comportamientos que se observan una sola vez, en situaciones experimentales o cotidianas y pueden ser características o no del individuo.
- **Hábitos:** Se trata de componentes que revelan una cierta estabilidad en situaciones análogas de vida cotidiana, en el individuo, es decir, hay respuestas análogas en situaciones diferentes pero con cierta semejanza.
- **Rasgos de la personalidad:** Son los constructores teóricos resultantes de interrelaciones o de relaciones de diversos hábitos de características como: exactitud, perseverancia, rigidez, entre otras.
- **Tipos generales de la personalidad:** Este sería el cuarto nivel, es aquí como se dimensiona la personalidad, se distingue tres áreas y cada dimensión puede considerarse como un continuo al que cada individuo puede acercarse en menor o mayor grado. De ahí que este último nivel de organización de rasgos, correspondería a las dimensiones básicas de personalidad propuestas por Eysenck.



**Dimensiones de personalidad.** Eysenck ha construido un modelo de personalidad que se caracteriza por un número de dimensiones, las cuales están definidas con gran cuidado.

Las dimensiones primarias de la personalidad estudiadas por medio del análisis factorial son las siguientes de acuerdo a la velocidad en los niveles de excitación cortical: la introversión y extroversión; normalidad-neuroticismo, normalidad-psicoticismo.

**Dimensión de extroversión-introversión.** La formulación general de Eysenck acerca de la teoría que relaciona la extroversión-introversión con el sistema de Arousal de la formación reticular supone un nivel de Arousal más alto en los introvertidos y un nivel de inhibición más alto en los extrovertidos. (Eysenck 1982) Las personas que muestran una actividad propia de introversión tienen características tales como umbrales sensoriales bajos, umbrales bajos de inhibición, capacidad de trabajo máxima logrados ante los valores más bajos del input del estímulo, umbrales de estimulación baja para las drogas estimulantes.

**Dimensión de neuroticismo.** En esta dimensión el neuroticismo o vulnerabilidad para la neurosis, implica una baja tolerancia para el estrés, sea física, como en las situaciones dolorosas, sea psicológica, como en las situaciones conflictivas o de frustración. (Eysenck 1982)

La relación existente entre neuroticismo y estrés es muy marcada, de tal modo que puntajes altos en neuroticismo pueden ser indicadores de vulnerabilidad al estrés.

En términos de la teoría del aprendizaje un individuo que puntúa alto en el factor neuroticismo se caracteriza por un nivel alto de drive en las situaciones de evitación.

Este nivel alto de drive ha de considerarse, en relación con la ley de Yerkes-Dadson que afirma que un nivel de drive demasiado alto ejerce una influencia negativa sobre el rendimiento.

Las situaciones de estrés afectan claramente el rendimiento y la eficiencia en el aprendizaje.

No obstante, este nuevo aprendizaje, se hace mucho más difícil por la elevada emotividad (drive alto) con que está actuando el sujeto, además el nivel de drive se ve aumentado constantemente o por lo menos mantenido en un grado elevado, merced al castigo que recibe la respuesta inadecuada. Así se tiene paradójicamente la situación, en que las presiones ambientales que castigan a un sujeto por las respuestas o comportamiento incorrectos, de hecho sólo logran mantenerlas. (Eysenck 1982)

Los rasgos predominantes en esta dimensión son: sugestionabilidad, falta de persistencia, lentitud en pensamiento y acción, poca sociabilidad y tendencia a reprimir hechos desagradables.

Los sujetos que pertenecen al polo común del continuo normalidad-neuroticidad, presentan estabilidad emocional, se excitan con dificultad, son calmados, descuidados, según Eysenck y Rachman (1965).

Expresa Eysenck que como la inteligencia puede ser considerada un factor general en el área cognitiva, y la introversión-extroversión un factor general en el área emocional, así mismo el neuroticismo puede ser tomado como factor general en el área de motivación y esfuerzo; igualmente estima que por lo menos en parte, el neuroticismo puede considerarse defecto de la capacidad del individuo para persistir en la conducta motivada. (Cueli 1990)

Según Eysenck, las puntuaciones en neuroticismo altas, son indicadores de inestabilidad emocional y sobre actividad tendiendo a reaccionar en forma exagerada y a tener dificultad para volver al estado normal, después de haber dado estas respuestas emocionales.

A nivel causal parece ser que las diferencias que presentan los individuos a lo largo de esta dimensión vienen medidas por las diferencias genéticas en la excitabilidad y labilidad del sistema nervioso autónomo.

Es decir aquellos sujetos que presentan valores altos en esta dimensión están constitucionalmente predispuestos a reaccionar de manera intensa en su sistema

nervioso autónomo y en especial la rama del simpático hacia los diversos estímulos que llegan, mientras que los demás sujetos lo hacen menos interesante. La versión del neuroticismo de Eysenck es multifactorial. Por una parte depende de características de tipo genético, lo que puede llevar a una mayor o menor predisposición hereditaria, que como ya se sabe tendría que ver con el grado de labilidad del Sistema Nervioso Autónomo. Y, por otra parte, de característica de tipo ambiental, por ejemplo el grado de estrés. La interacción de estos dos factores delimitaría el grado de neuroticismo de cada sujeto.

**Dimensión de psicoticismo.** Eysenck plantea que el psicoticismo puede considerarse como una tercera dimensión general de la personalidad, independiente del neuroticismo y heredada con alguna forma de modelo poligénico, de modo a como son las otras dos dimensiones principales de la personalidad. (Eysenck 1982)

En la caracterización del psicoticismo-normalidad, los psicóticos son menos fluidos, tienen un resultado pobre en pruebas de adición continua y en dibujo de espejo, son más indecisos con relación a las actitudes sociales, muestran una concentración muy débil, tienen memoria muy pobre, los niveles de aspiración poco adaptados a la realidad. (Labrador 1984)

Las características más importantes de los sujetos con puntuaciones altas en psicoticismo, es que son personas solitarias, problemáticas, que están buscando constantemente sensaciones y son amantes de cosas extrañas y poco usuales.

Las puntuaciones altas en psicoticismo suelen correlacionar positivamente con medidas de rasgos como inmadurez, irresponsabilidad, oposición a la autoridad, independencia, dificultad para ser gobernado. Tienden a ser sujetos poco cooperativos, con puntuaciones pobres de vigilancia, con dificultades para mantener la atención, y manifiestan un alto grado de creatividad u originalidad dado por las respuestas asociativas que da, tienden a infravalorar a las otras personas, y por ser especialmente autoritarios, sus producciones artísticas son extravagantes.

Eysenck ha profundizado especialmente en las tres primeras dimensiones expuestas. En cuanto a la cuarta dimensión (escala de sinceridad L) continúan los esfuerzos de investigación en las causas subyacentes de tipo neurológico-fisiológico-bioquímico, de los patrones de conducta observados, tanto más cuanto que no se deben enteramente a influencias ambientales.

De todo lo anterior se puede concluir que las respuestas al estrés y sus niveles pueden variar según las dimensiones de personalidad y más aún de los tipos de estresores y/o de situaciones estresantes en que se vean sometidas las personas.

## **Lenguaje**

Es sabido que el significado de cualquier palabra está compuesto por una serie de rasgos semánticos, llamados semas, que constituyen en sí mismo las unidades más pequeñas de significado.

No todos los rasgos que configuran el significado de una palabra tienen, sin embargo, el mismo valor. Pongamos como ejemplo la palabra otoño, que podría ser definida como:

- Una determinada estación del año.
- Un período de tiempo que va desde mediados de septiembre a mediados de diciembre.
- Una época que presenta una serie de rasgos climáticos determinados.

Estas tres definiciones que hemos dado son las que configuran el significado denotativo del término otoño. Sin embargo, todos sabemos que la palabra otoño también puede ser utilizado para transmitir sentimientos de tristeza, nostalgia, melancolía, o proximidad a la muerte, por ejemplo. Y es fácil pronosticar que, sin embargo, esos segundos significados no son tan objetivos como los anteriores.

El significado denotativo es el que otorgamos a una palabra estando ésta aislada de cualquier contexto. Por el contrario, por significado connotativo entendemos el conjunto de significados secundarios que la palabra evoca en el hablante y en el oyente en un contexto determinado, y necesariamente conocido y asimilado por ambos.

Los valores connotativos de las palabras son compartidos por todos los miembros de una misma comunidad lingüística, de forma que tienen carácter sociocultural. El

que una palabra como cisne se asocie en nuestra cultura a la elegancia, la clase, la belleza o la armonía es así porque lo hemos decidido, porque nuestra historia, a través de su utilización oral y literaria, así lo ha configurado. La diferencia está en que, si bien personas de culturas distintas pueden estar perfectamente de acuerdo en lo que es un cisne –significado denotativo-, no lo estarán necesariamente en lo referente a lo que con ello se quiere decir –significado connotativo-: uno querrá transmitir elegancia y belleza; el otro, probablemente, no.

También es posible encontrar connotaciones de carácter individual, que son las significaciones asociadas a una palabra a partir de la experiencia de cada hablante. Para una persona que haya perdido a un ser querido en un accidente de tráfico, esas palabras –coche, accidente, tráfico- tendrán connotaciones muy diferentes a las de alguien que no haya tenido esa triste experiencia. El elemento connotativo del lenguaje varía, pues, de unos hablantes a otros, incluso dentro de una misma comunidad.

Los significados connotativos de las palabras tienen una gran importancia en los textos poéticos, como es fácil suponer. Sin embargo, no son exclusivos del lenguaje literario; los textos publicitarios hacen mucho uso de ellos, utilizándolos para hacer más efectivos sus mensajes y transmitir valores y sensaciones a través de ellos.

### **¿Qué es la ansiedad?**

La ansiedad es una emoción que nos surge en situaciones de amenaza o peligro. (Miedo, fobia, angustia, tensión, preocupación,...)

### **Emoción**

Experimento de Schachter (1962): Dos grupos de personas, se da adrenalina a un grupo y un placebo a otro, sin decirles que es lo que les va a pasar. La mitad de cada grupo se mete en una habitación con gente eufórica y la otra mitad en una habitación con gente enfadada. Resultado, la emoción que sienten viene definida por la gente que había en la habitación, la intensidad de la emoción depende de si había recibido, o no, adrenalina.

### **Consecuencias:**

1. La emoción depende de la evaluación subjetiva, no objetiva, que hacemos de la situación,
2. La intensidad depende de la excitación que tengamos y de la que partamos.
3. Emociones muy similares son casi iguales: (miedo, fobia, angustia, tensión, preocupación,...)

### **Propiedades de las emociones:**

- La excitación y las evaluaciones son inconscientes (automáticas). Responden a la ley del condicionamiento clásico (Perros de Pavlov)
- · La reacción corporal es más lenta que el cambio de situación, luego persisten más allá de la situación.
- · La misma excitación puede dar lugar a emociones diferentes: el amor y el odio están muy cercanos.

**Emoción:** Ante una situación determinada, importante que nos requiere una respuesta, se da una activación general y simultáneamente hacemos dos evaluaciones, una sobre la situación que ha aparecido y otra sobre nuestras capacidades para afrontarla. De acuerdo con esas evaluaciones nos preparamos para actuar de determinada forma y esa preparación es lo que nos genera la emoción. La activación es común a todas las emociones, la evaluación que hacemos de la situación y de nuestras fuerzas nos produce la emoción específica. La ansiedad es una respuesta de nuestro cuerpo para prepararnos para la lucha o para la huida ante una amenaza o un peligro.

Cuando tenemos que huir de algo que nos amenaza o luchar contra algo que creemos que nos ataca, necesitamos respuestas potentes e inmediatas. Es entonces cuando las emociones nos ayudan, surgen como respuestas automáticas, para prepararnos a la acción. La angustia, la ansiedad o el miedo nos preparan para una huida rápida y efectiva; la ira nos prepara para el ataque demoledor.

Esta preparación puede dar lugar a diferentes emociones que son muy similares: angustia, miedo, inquietud, tensión, preocupación.

## Análisis de la ansiedad

Como toda respuesta se puede ver bajo la perspectiva fisiológica, cognitiva y conductual:

### Componente fisiológico

#### Respuestas fisiológicas de preparación

#### Para ser activo en la huida o en la lucha

Tensión muscular, para huir o para pegar.

El corazón late rápidamente para mandar sangre a los músculos.

La sangre abandona la digestión y se va a los músculos para pegar o correr. "Nudo en el estómago"

La respiración se acelera para mandar oxígeno a los músculos

#### Para ser pasivo en la huida o en la lucha

La sangre abandona los músculos: nos quedamos fríos y blancos de miedo, para quedarnos quietos y pasar desapercibidos.

La respiración se acorta para que no se note.

Tensión en la garganta para quedarnos callados, "nudo en la garganta."  
Tartamudeos, bloqueos.

#### Respuesta crónica

Tics, temblores, dolores (lumbares, cervicales, jaquecas,) Reacciones exageradas de susto. Cansancio.

Taquicardias, Tensión arterial alta.

Problemas de estreñimiento o de diarrea en casos extremos favorecen la úlcera de estómago o de duodeno.

Mareos si el oxígeno no se consume a la misma velocidad.

(Tierra trágame).

Sensación de ahogo y de angustia.

Frecuentes constipados, faringitis crónica.

#### Respuestas de evitación de las consecuencias de la respuesta crónica.

Movimientos que esconden o disimulan. No poderse estar quieto, movimientos de manos, tocarse mucho,...

\*

Tensión en el estómago. Falta de apetito.

\*

Nos agachamos y tenemos una postura encogida.

Acortamos la respiración. El corazón se tiene que esforzar más.

Nos aclaramos la garganta.

## **Componente cognitivo**

### **Respuestas cognitivas de preparación**

Atención a las posibles amenazas.

Planificación de la acción. Intentos de entender que pasa y como corregir el problema.

Disociación = "Aquello no va conmigo".

### **Respuestas crónicas**

Falta de concentración. Memoria muy afectada.

Preocupación. Tardar en dormir. Pensamientos repetitivos y angustiosos. No hacer nada. Apatía. Dormirse.

Estados disociativos.

### **Respuestas de evitación, de las consecuencias de la respuesta crónica.**

No aceptación de los pensamientos. Obsesiones. Aplazamiento. Acciones compulsivas.

Amnesia.

## **Componente conductual**

### **Respuestas conductuales**

Solucionar el problema

Adaptarse y aceptar la situación

Evitar el problema. Si se puede, perfecto, si no aparece la ansiedad crónica.

Actuar: conductas asertivas.

Relajación.

### **Conductas problemáticas para no aceptar la sensación de ansiedad.**

Comer demasiado.

Beber.

Tomar ansiolíticos, sin enfrentarse.

Ver TV para no pensar.

## **Cuando se da la falta de control se puede producir la depresión:**

La depresión frecuentemente acompaña a los trastornos de ansiedad y, cuando esto sucede, también debe atenderse. Los sentimientos de tristeza, apatía o desesperanza, cambios en el apetito o en el sueño así como la dificultad en concentrarse que frecuentemente caracterizan a la depresión pueden ser tratados con efectividad con medicamentos antidepresivos o, dependiendo de la severidad del mal, con psicoterapia. Algunas personas responden mejor a una combinación de medicamentos y psicoterapia. El tratamiento puede ayudar a la mayoría de las personas que sufren de depresión.



## **Conductas higiénicas**

### **Asertividad**

La asertividad "la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento". Está en el tercer vértice del triángulo en el que los otros dos son la pasividad y la agresividad.

Además hay que tener en cuenta el lugar, la oportunidad, la intensidad, las características del interlocutor y el lenguaje no verbal para que la comunicación asertiva sea apropiada.

Se trata de saber pedir, saber negarse, negociar y ser flexible para poder conseguir lo que se quiere y sobre todo expresar los sentimientos. También en hacer y recibir cumplidos, y hacer y aceptar quejas. Se emplean técnicas simples como el banco de niebla o asentir en principio, y el disco rayado.

### **Respuesta de relajación (meditación)**

Frente a la actividad, Benson (1975) define la respuesta de relajación como el resultado de concentrar la atención en un estímulo suave que no tenga muchos cambios, bastante constante, dejando que los pensamientos se vayan de nuestra cabeza y manteniendo la atención en el estímulo.

Con esta definición cualquier actividad como leer un libro, contemplar un paisaje, oír música, etc. que nos absorbe y dejamos que la cabeza se vacíe, se convierte en una respuesta de relajación.

Cuando pensamos lo hacemos por medio de palabras, imágenes y sensaciones. Cuando como técnica de relajación elegimos un estímulo como una palabra, una imagen o una sensación estamos interfiriendo con nuestro medio para pensar. Por eso las técnicas ayudan.

Existen algunas actividades que ayudan a dar la respuesta de relajación, que son las técnicas de relajación y de meditación. Para la meditación Benson se propone una serie de pasos:

1. Se toma una palabra o una frase corta que tenga un significado especial. En la meditación trascendental el mantra es una palabra en sánscrito que carece de

significado para nosotros. Algunos como jansa tienen la ventaja de que se sincronizan mejor con la entrada y salida de aire de los pulmones.

2. Sentados en una posición confortable. Sin ruidos ni nada que nos distraiga.
3. Con los ojos cerrados.
4. Lo más relajados posible los músculos.
5. Sincronizada con la respiración suave y lenta se repite la palabra elegida, junto con la exhalación.
6. Se trata de tener una actitud pasiva, no se tiene que intentar alcanzar ningún estado, ni preocuparse por si funciona o no. Se trata solamente de realizar la técnica, unas veces nos producirá un resultado y otras otro; no siempre tiene que ser el mismo. Cuando acuden otros pensamientos a la cabeza, simplemente se toma nota de ellos y se deja que se vayan, volviendo a la repetición de la palabra. Si nos distraemos, simplemente volvemos a la repetición, sin ningún reproche. Si los pensamientos permanecen machaconamente, sin ningún esfuerzo los dejamos que coexistan pacíficamente con la repetición de la palabra. La repetición tiene que estar presente constantemente.
7. Hacer el ejercicio durante 20 minutos. No utilices despertador que marque la terminación, puedes abrir los ojos y mirar el reloj y después seguir.
8. No levantarse inmediatamente. Continuar sentados al menos un minuto permitiendo que vuelvan otros pensamientos. Abrir después os ojos y esperar otro minuto antes de levantarse.
9. Practicar esta técnica dos veces al día.

Pronunciar la palabra interfiere con nuestra pronunciación interna y de esta forma con nuestros pensamientos, ayuda a dejar la mente vacía de ellos.

Los estudios de Benson muestran algunos de los efectos de la meditación:

1. · Reduce el estrés, los niveles de colesterol en sangre.
2. · La meditación cotidiana deduce la ansiedad y el dolor crónico.
3. · Mejora la salud general de las personas y su calidad de vida.

Benson demostró que los efectos de la respuesta de relajación son los contrarios de la preparación para luchar o para huir, es decir:

1. - Disminuye la tasa cardiaca y la presión arterial en los que la tienen normal o un poco elevada.
2. - Disminuye la tasa respiratoria y el consumo de oxígeno.

Como vemos la meditación ayuda a dejar el pensamiento que nos prepara para la actividad y sobretodo para la ansiedad o la ira que nos ayudan a huir o luchar. Existen además otras técnicas que pueden ayudar, dirigidas a los otros componentes de la actividad como son:

Las respuestas motoras, las conscientes como la tensión muscular y las que son menos conscientes como la respiración. Basándose en ellas podemos ayudar a que aparezca la respuesta de relajación.

### **Aceptación de sensaciones**

Las instrucciones que se dan están tomadas de Barry Stevens (Varios, 1978), con modificaciones que incluyen fundamentalmente un énfasis mucho mayor en la pasividad y en no hacer movimientos ni evitaciones de las sensaciones que llegan a la conciencia. Las instrucciones concretas que se dan son las siguientes:

"Posición, tumbado con las rodillas dobladas y con los pies apoyados en el suelo. Las rodillas pueden ponerse juntas si se está mas cómodo o separadas si se prefiere.

Se trata de centrarse en la sensación mas desagradable que tengamos y entrar en contacto con ella. Permanece en contacto como si fueras un foco de luz que no empuja ni fuerza nada y que tampoco deja nada como está. Se trata de hacernos amigos de nuestras sensaciones de ver como son y como evolucionan por si solas sin intervenir nosotros. Dejando que la sensación evolucione como quiera, si algo nos duele dejamos que el dolor se desarrolle, crezca o disminuya sin intervenir. Al ser una sensación desagradable tendemos de manera automática a intentar que disminuya y desaparezca, ahora hay que dejarla que crezca, si esa es su evolución natural. Contactar ligeramente, que sean las sensaciones las que guíen nuestra conciencia no intentemos sentir lo que queremos sino lo que el cuerpo nos dice. Vamos a observar la sensación, ver sus características, que parte del cuerpo está involucrada, si es aguda, sorda, si siempre es igual o va cambiando con el

tiempo, etc. Lo más importante es observar sin intervenir. Si alguna otra sensación se hace mas fuerte que la que hemos contactado nos vamos a ella. Vamos a dejar que todas las sensaciones desagradables lleguen a nuestra conciencia.

Evitar los movimientos conscientes puesto que generalmente intentan hacer desaparecer las sensaciones desagradables. Vamos a trabajar desde la pasividad. Si algún movimiento involuntario surge dejarlo que ocurra también pasivamente.

La pareja ha de estar muy atenta a su propio cuerpo relajando las tensiones que aparezcan y atenta también a lo que le pasa al compañero, debe estar presente pero sin intervenir en el proceso. De vez en cuando el que está trabajando le informará de lo que siente, de como va y lo que está pasando con la sensación con la que está. El que ayuda debe de animarle a seguir con las sensaciones a mantenerlas sin intentar eliminarlas.

Si alguno no encuentra ninguna sensación desagradable, que empiece a sentir las sensaciones que tiene en la cabeza y luego en el cuello y recorra todo el cuerpo dejando que las sensaciones llenen su conciencia sin intervenir."

### **Exposición:**

La ansiedad es una respuesta sujeta a la ley de la habituación. Si se mantiene el estímulo un tiempo suficiente la respuesta desaparece. Es una respuesta muy elemental y responde a la ley del condicionamiento clásico (el paradigma se explica como en los perros de Paulov).

Se emplea la exposición en la imaginación, en vivo, la implosión y la exposición graduada, que es la más empleada.

### **Desensibilización sistemática:**

Exposición al estímulo temido en la imaginación y en un estado de relajación.

De acuerdo con Wolpe (1981) el papel de la relajación en la desensibilización sistemática es producir un cambio en el funcionamiento del sistema nervioso autónomo que inhiba la ansiedad. En numerosos experimentos se ha probado que la relajación progresiva reduce la actividad autonómica si estamos ante el estímulo

que nos produce ansiedad sin que esta aparezca, conseguiremos el objetivo terapéutico.

Los experimentos controlados y contrastados científicamente han demostrado que estas técnicas son el tratamiento psicológico adecuado para los trastornos de ansiedad, otros métodos son menos eficaces o ineficaces en absoluto.

## **1.2 Psicología del adolescente y adulto.**

Durante la adolescencia no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo francés Jean Piaget determinó que la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales, que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva. Piaget asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educacionales o ambientales de cada uno. Sin embargo, los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

El aumento en el índice de consumo de drogas entre adolescentes es cada vez mayor y el problema parece cada día más difícil de resolverse, la población que se estudiara en este trabajo será la de adolescentes estudiantes de 15 a 19 años. La muestra que se tomara de esta población, para lograr que sea representativa del total será de 50% hombres y 50% mujeres consumidores y no consumidores de drogas.

### **¿Qué es la adolescencia?**

Una característica fundamental que diferencia al hombre de las otras especies animales es que entre su nacimiento y el logro de su plena madurez debe transcurrir un largo período de crecimiento y aprendizaje. Dentro de ese desarrollo vital, la adolescencia es un período que tiene sus antecedentes en la infancia y tiene consecuencias en la vida adulta posterior. Así pues, la adolescencia consiste más en un proceso, en una etapa de transición, que en un

estadio con límites temporales fijos. Sin embargo, es indudable que los cambios que ocurren en este momento, cuantitativamente, se dan en una proporción acelerada y, cualitativamente, asistimos al desarrollo de una nueva organización de la personalidad psicológica y social, acompañada de nuevas necesidades, motivos, capacidades e intereses. Por esta razón, puede resultar útil hablar de la adolescencia como un período diferenciado, dentro del ciclo vital del ser humano.

La adolescencia comienza con la pubertad, es decir, con una serie de rápidos cambios fisiológicos que desembocan en la plena maduración de los órganos sexuales y la capacidad para reproducirse y relacionarse sexualmente.

Como hemos dicho anteriormente, los cambios biológicos marcan el inicio de la adolescencia, pero ésta no se reduce a ellos, sino que se caracteriza además por significativas transformaciones psicológicas y sociales.

La adolescencia, momento de la vida donde se pueden sentir tormentos y fuertes emociones así como frecuentes enfrentamientos entre las generaciones jóvenes y la de los adultos.

Los cambios físicos aparecen a partir de los diez u once años en las mujeres y un poco después en los varones. Debido a la velocidad de la transformación del cuerpo, muchos adolescentes están preocupados por su apariencia y necesitan ser tranquilizados. Todo este crecimiento, utiliza gran cantidad de energía, lo cuál podría tener que ver con la necesidad que tienen de dormir más. El levantarse tarde de los adolescentes irrita a los padres pero no es producto de la pereza de sus hijos, sino de causas hormonales y físicas.

Es importante tener en cuenta que cada sujeto se desarrolla a un ritmo diferente.

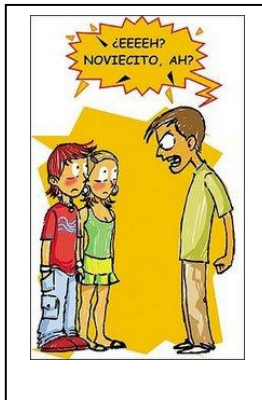
Además del rápido desarrollo físico, se producen grandes cambios emocionales que aunque son positivos, a veces pueden ser confusos e incómodos para los adultos y para el propio sujeto.

Para construir una nueva forma de ser en el mundo... los adolescentes deben salir de sus casas. El grupo de amigos es lo más importante en este momento de la vida, y es el lugar donde ellos van a construir su nueva subjetividad. Los padres se hacen menos imprescindibles. Los jóvenes pasan mucho tiempo hablando por

teléfono, al frente de la computadora, escuchando música o fuera de casa, lo que irrita a los padres y produce conflictos.

Los conflictos y discusiones, aunque sean frecuentes, no tienen que ver con la personalidad de los padres ni con el que ellos. No es que no nos aprecien o no nos quieran más, sino que está relacionado con la necesidad de los adolescentes de independizarse y construir su propio proyecto de vida.

A la vez que se esfuerzan por ser más independientes, intentan nuevos caminos; pero si se enfrentan con dificultades, suelen enfurecerse, estar mal humorados y perder la confianza en sí mismo; lo que los lleva a refugiarse en sus familias.



### **Los problemas más frecuentes que pueden atravesar los adolescentes son:**

#### **Problemas emocionales:**

Que adolescente no se ha sentido tan triste que ha llorado y deseado alejarse de todo y de todos; pensando que lo vida no merece la pena vivirla. Estos sentimientos pueden dar lugar a un estado depresivo que puede esconderse bajo excesos alimenticios, problemas para dormir y preocupaciones excesivas sobre su apariencia física. También pueden expresarse estos trastornos en forma de miedos o ataques de pánico.

#### **Problemas de conducta:**

Por un lado los adolescentes desean que sus padres sean claros y les suministren límites precisos pero cuándo esto se realiza, ellos sienten que le quitan la libertad y no le permiten tomar sus propias decisiones. Se producen desacuerdos y muchas veces los padres pierden el control no sabiendo que les está pasando a sus hijos, ni donde están.

Por lo tanto, es importante que los padres pregunten y conozcan donde están sus hijos, con quién están y adonde van. Y los hijos informen a sus mayores.

**Problemas escolares:**

Muchas veces los adolescentes rechazan ir al colegio expresando así una dificultad en separarse de sus padres. Esto se puede expresar en forma de “dolores de cabeza” o “estómago”.

Otros de los problemas puede ser la dificultad de integración al grupo de pares o conflictos con algún alumno, puede estar siendo acosado por algún compañero. Todas estas situaciones pueden hacer que concurrir al colegio se convierta en una experiencia solitaria y amenazadora.

Otros problemas pueden estar asociados a estados depresivos, ansiosos y a la falta de confianza en sí mismos para encarar los desafíos del aprendizaje escolar y el de hacerse de amigos.

Estos problemas emocionales afectan al rendimiento escolar, pues es difícil poder concentrarse en la tarea cuando se está preocupado por uno mismo, los problemas familiares o de amistades.

**Problemas sexuales:**

A veces los adolescentes son tímidos y están preocupados por su físico y esto lleva a que no hagan preguntas acerca del sexo a sus mayores. En otras oportunidades pueden recibir información errónea de sus amigos y compañeros.

En otras ocasiones, puede ocurrir que sus experiencias sexuales las realicen en situaciones de riesgo de embarazos no deseados o de posibles contagios de enfermedades de transmisión sexual. El frecuentar situaciones de riesgo puede indicar problemas emocionales o reflejar una necesidad de vivir al límite.

Para prevenir dichos problemas sexuales es importante que los padres, docentes, médicos de cabecera o centros de orientación familiar, ofrezcan a nuestros jóvenes la adecuada información y orientación sexual.

**Problemas de alimentación:**

Pueden sufrir de anorexia o bulimia nerviosa. Con respecto a la primera enfermedad, el sujeto se niega a comer y se ve con sobrepeso aunque realmente esté muy delgado. Con respecto a la bulimia, pueden tener sobrepeso o no pero



ellos canalizan sus problemas a través de la ingesta inadecuada de alimentos, esto los deprime y hace que deseen superar este estado de ánimo a través de la comida produciéndose un círculo vicioso difícil de controlar si no se los pone en tratamiento.

### **Problemas con el uso de alcohol, drogas y pegamento:**

El alcohol es la droga que mayor frecuencia causa problemas en los adolescentes. Los padres deben estar atentos a cualquier cambio repentino y grave de conducta de sus hijos.

La mayoría de las dificultades en la adolescencia no son ni graves ni duraderas, pero el adolescente tiene que pasar por alguna de ellas para constituirse en un ser libre e independiente con un proyecto de vida.

Los padres todavía cumplen un papel importante brindando una base segura a sus hijos. Para ello tienen que ponerse de acuerdo entre sí sobre como están manejando las cosas y apoyarse el uno al otro. No hay que realizar alianzas con el hijo, contra el otro progenitor.

Los padres son los que mantienen a sus hijos, por eso ellos tienen que decidir cuáles son las reglas del juego aunque a veces puedan ser negociadas y acordadas entre padres e hijos. Dichas reglas deben ser razonables y serán menos restrictivas cuando el adolescente se haga más responsable.

Se debe mantener un diálogo fluido y permanente con los hijos así ellos podrán acudir a nuestro encuentro cuando lo necesiten. Para ello es preciso que se sientan escuchados, no criticados y no avasallados.

### **Adulto.**

Antes de comenzar a describir las características del adulto, cabe mencionar en forma sintética algunos de los principales enfoques que han dedicado esfuerzos para comprender el desarrollo de los humanos, tanto en forma individual como en su posición dentro de un proceso social.

### **La perspectiva mecanicista o conductista**

Aunque sus antecedentes se ubican en las aportaciones de Thorndike y Pavlov, los personajes que más renombre ha tenido en nuestros tiempos son J. B. Watson y B. F. Skinner. Este último con otros seguidores, postuló que el comportamiento del hombre, como animal, está supeditado a las consecuencias que recibe del medio ambiente sean estas reforzantes o castigantes.

Otro personaje ubicado en esta perspectiva es A. Bandura con su afirmación sobre el aprendizaje social. Según Bandura, aprendemos con base a lo que observamos le sucede a otras personas por su comportamiento.

### **La perspectiva organicista o psicogenética.**

El defensor más destacado de este enfoque fue el biólogo suizo Jean Piaget quién afirmó que el pensamiento de los individuos se va formando como consecuencia de la misma formación de estructuras cognitivas que, al reunirse, forman a su vez esquemas más complejos. Estos mismos esquemas se relacionan con otros constructos y/o con otros esquemas y la complejidad del proceso intelectual se convierte así en un estado dinámico de un intercambio constante de información entre el sujeto y el medio; es decir, se combina la maduración y la experiencia del sujeto.. De acuerdo con este enfoque, el humano pasa por las siguientes etapas: sensorio motriz, pre operatoria, operatoria concreta y operatoria formal (La etapa operatoria formal corresponde al adolescente y al adulto).

Como parte de este proceso cognitivo también se incluye el desarrollo de la moral, en la que los valores de “bueno y malo” se van modificando de acuerdo a las experiencias que el individuo tiene con la comunidad y a las expectativas que esta tiene sobre sus integrantes. Una aportación muy importante de uno de los seguidores de este contexto es la de Ausubel quien propuso que en el proceso de desarrollo de los individuos se manifiesta constantemente el aprendizaje significativo.

### **La perspectiva psicoanalítica o psicodinámica.**

Como ya se mencionó, S. Freud -médico vienés- es considerado el pedestal del psicoanálisis. Esta postura manifiesta que contamos con una energía psicosexual y que su constante presión por manifestarse permite a los individuos permanecer activos; por otro lado, su infraestructura psíquica limita la expresión desmedida de esa energía. Los estados emotivos del hombre juegan un papel primordial en este punto de vista. Considerando que esta energía se centra en diferentes partes del cuerpo, se asume que las etapas de desarrollo son: oral, anal, fálica, latencia y genital. Esta última inicia en la pubertad y continúa a lo largo de la vida.

Otro personaje muy relacionado con la postura de Freud fue E. Erikson quien propuso que el hombre rige su vida en la lucha por ubicarse en algunas de las ocho etapas críticas.

### **La perspectiva humanista.**

En 1982 un grupo de psicólogos fundó la Asociación de Psicología Humanista como reacción contra las posturas mecanicistas de la teoría conductista y, según ellos, de la psicoanalítica. Los humanistas, como los organicistas, consideran que las personas tienen en sí mismas la habilidad para manejar sus vidas y propiciar su propio desarrollo. Además, estos teóricos destacan las capacidades individuales para lograrlo en forma saludable y positiva, mediante las cualidades específicamente humanas de selección, creatividad, evaluación y autorrealización. Esta perspectiva se fundamenta en la creencia de que la naturaleza humana básica es neutra o buena, y que cualquier característica negativa es resultado de la interacción con la influencia negativas del contexto del individuo.

El humanismo no hace diferenciación clara de etapas o estadios en el transcurso de la vida, sólo hace una distinción entre los períodos anterior y posterior a la adolescencia. Uno de los personajes inscritos en este enfoque es Carls Rogers por sus ideas con relación a los valores y al proceso de adaptación social del individuo.

Dos personajes más del humanismo son Abraham Maslow y Charlotte Buhler, quienes postularon que existen estadios secuenciales en el desarrollo del

individuo. En este sentido, la teoría describe el crecimiento psicológico de la persona. Abraham Maslow identificó una jerarquía de necesidades que motivan el comportamiento humano, de tal forma que cuando una persona ha satisfecho las necesidades más elementales, se esfuerza por satisfacer las del siguiente nivel, y así sucesivamente, hasta que se logra satisfacer el orden más elevado de requerimientos. La persona que satisface las necesidades más elevadas es para Maslow, la ideal, la “persona autor realizada”.

De acuerdo con Maslow, el orden ascendente de estas estas necesidades son:

- Fisiológicas: de aire, alimento, bebida y descanso, para lograr el equilibrio dentro del organismo.
- Seguridad: de protección, estabilidad, para verse libre de temor, ansiedad y caos, mediante una estructura que establece leyes y límites. Minimización de estados de ansiedad por carencia de oportunidad de manifestarse como ser productivo. Tranquilidad de contar con las condiciones mínimas de subsistencia (casa, vestido)
- Pertenencia y amor: de afecto e intimidad, proporcionados por la familia, los amigos y personas que nos aman.
- Estima: de auto respeto y respeto de los demás.
- Autorrealización: el sentido de que la persona hace lo que es capaz y está satisfecha y preparada para “ajustarse a su propia naturaleza”.

A reserva de respetar las diferentes posturas y aprovechar algunas de las aportaciones relacionadas con el contexto educativo de los adultos, cabe señalar que existen diversas opiniones acerca de la forma en que se puede subdividir el desarrollo humano para su estudio y comprensión. En forma general podemos afirmar que las mayorías de los enfoques o perspectivas coinciden en la siguiente fragmentación, aclarándose que esta sólo persigue poder identificar momentos notables del continuo desarrollo:

Primera Infancia, niñez temprana, niñez intermedia, adolescencia, juventud, adultez temprana, adultez tardía y senectud.

Ya que el hito o punto principal del contexto de este material es sobre la educación para adultos, este documento versará sobre la edad adulta temprana y la intermedia.

### **Edad adulta temprana.**

Los humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período de los 20 a los 40 años, edades límite aproximadas que la mayoría de los estudiosos han establecido para definir al joven adulto. Durante estas 2 décadas se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, la felicidad y el éxito del individuo. Es en esta etapa de la vida cuando la mayoría de las personas dejan el hogar paterno, obtienen el primer empleo, se casan, tienen hijos y los crían, es decir, tiene las principales transiciones. Para la sociedad, estos años son los más importantes de toda la vida.

La manera como comen los adultos, cuándo beben, si fuman o no, qué clase de ejercicio hacen, cómo manejan las tensiones, todas estas opciones de las formas de vida pueden tener un impacto primordial en el funcionamiento físico presente y futuro, como se verá en este capítulo; también se analizarán las implicaciones de las decisiones que se toman sobre el colegio y la educación media o superior, que están relacionadas con los desarrollos del desempeño intelectual del joven adulto.

En la segunda parte de este capítulo se analizan dos enfoques diferentes para explicar el desarrollo social y emocional en la adultez, las teorías de Erikson, de las etapas críticas, relacionadas con la normatividad acorde a la edad, que han inspirado varios estudios intensivos sobre los adultos, y la teoría de la periodización de acontecimientos que acentúa las experiencias de la vida más que la edad cronológica al explicar por qué las personas sienten y actúan de determinada manera. Con un conocimiento de estas dos teorías, es más fácil comprender los acontecimientos de la adultez joven - y de la adultez tardía, a revisarse más adelante- que se relacionan con algunas opciones fundamentales: casarse o permanecer soltero, tener hijos o no, elegir una conducta sexual, entablar amistades.

Intentando hacer un análisis más dirigido, se describen las características del desarrollo físico e intelectual en esta primera parte para, más adelante, describir las del desarrollo social y de la personalidad.

Hagamos primero una reflexión sobre estos puntos...

¿Que relación puede existir entre los estilos de vida de los jóvenes adultos y su salud física?

¿Cómo se relacionan el funcionamiento intelectual y el razonamiento moral en los adultos jóvenes?

¿Que beneficios -o perjuicios- tienen aquellos que no acuden a la escuela?

¿Qué impacto tienen la edad, el sexo y la familia en el desarrollo de la carrera y en la satisfacción en el trabajo?

Para mucha gente, la esencia de los adultos jóvenes está encerrada en estas palabras: "El tiempo - no hay nunca suficiente tiempo para hacer todo lo que yo quiero y todo lo que yo debería hacer" -. Habla un estudiante de último año de universidad que trata de entrar en todos los cursos necesarios para prepararse a la escuela de médicos. También expresan los sentimientos de una mujer joven que recientemente ha sido contratada como abogado, que trabaja 80 horas a la semana mientras trata de encontrar tiempo para la vida personal, la que incluye ver a su novio y hacer "aerobics" diariamente. Expresan el dilema de una persona joven que ha llegado al campo de trabajo y cuyo jefe cuestiona su compromiso con la carrera cuando él deja el trabajo lo suficientemente temprano para comer con sus hijos; también pueden reflejar las presiones de una madre soltera que, abrumada por el estrés de criar un bebé sola y arreglárselas para que todo le alcance, siente que esto la conduce a fumar mucho y a comer muy poco.

La gente en estas situaciones establece prioridades cada día de su vida. Toma decisiones importantes que afectan su salud, sus carreras y sus relaciones personales. Todavía están madurando de muchas maneras muy importantes.

Como veremos en este material, los años adultos tienen un gran potencial de desarrollo intelectual, emocional y aún físico. Los avances importantes ocurren durante temprana edad adulta (definida arbitrariamente como el periodo entre los

20 y los 40 años de edad) a través de la edad media (considerada aquí de los 40 a los 65) y a través de los últimos años de la vida adulta (a los 65 y después).

Algunos de estos avances suceden como resultado de los papeles nuevos y significativos que mucha gente asume en la edad adulta: como trabajador, esposo y padres. Estos afectan la manera como la gente piensa y actúa; esto afecta la manera como realiza estos papeles - o si no los realiza -.

Las interacciones entre los diversos aspectos del desarrollo - físico, intelectual, social y emocional- están influyendo en forma muy importante durante este período. Veremos, por ejemplo, cómo la personalidad afecta la salud cuando examinamos los factores que llevan a algunas personas a fumar, a beber o a hacer ejercicio o que aumentan el riesgo de un ataque al corazón; así mismo se hablará sobre el proceso intelectual y ,como parte de ese, la situación que se vive respecto a la moral. Miraremos también la experiencia de la escuela media superior o superior y el desarrollo intelectual y de personalidad que sucede cuando el individuo pasa más del tercio de su tiempo en ella. También se analizará el momento en que se elige una carrera y/o un estilo y modo de vida.

### **Desarrollo físico.**

#### **Funcionamiento sensorial y psicomotor.**

Volteando una mirada a nuestro rededor podremos comprobar que el adulto joven típico es un espécimen físicamente bueno, le caracteriza su fuerza, energía y resistencia. Desde la mitad de los 20 años, cuando la mayor parte del cuerpo está completamente desarrollado (en tamaño) hasta alrededor de los 50, el declive de las capacidades físicas está generalmente tan graduado que se nota difícilmente.

Hoy día los que tienen veinte años tienden a ser más altos que sus padres por la tendencia secular, consecuencia de una mejor alimentación y atención a la salud. Entre los años 30 a los 45, la altura es estable luego comienza a declinar.

La fuerza muscular tiene su punto entre los 25 y los 30 años de edad y luego viene una pérdida gradual de 10% entre las edades de los 30 a los 60. La mayor parte del debilitamiento ocurre en la espalda y en los músculos de las piernas, un poco menos en los músculos de los brazos. La destreza manual es más eficiente en los

adultos jóvenes; la agilidad de los dedos y los movimientos de las manos empiezan a disminuir después de la mitad de los 30 años.

Los sentidos están también más agudos durante la vida adulta joven. La agudeza visual es más penetrante alrededor de los 20 años y empieza a declinar alrededor de los 40. Una pérdida gradual de la audición empieza típicamente antes de los 25 años, después de estos, la pérdida llega a ser más real. El gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y a la temperatura generalmente no muestran ninguna disminución hasta cerca de los 45 a los 50 años.

## **Salud.**

### **Estado de salud**

Como usted mismo podrá comprobar, los adultos jóvenes son la gente más sana de la población. Aproximadamente el 90% de los jóvenes opinan que su salud es excelente, muy buena o buena. La gente de este grupo de edad informa que tiene mucho menos resfriados e infecciones respiratorias que cuando niños; y que cuando tiene resfriados, generalmente se deshace de ellos fácilmente. Muchos adultos jóvenes nunca están seriamente enfermos o incapacitados. Menos de 1% están limitados en la habilidad de moverse y hacer cosas por dolencias crónicas o deterioro.

Cerca de la mitad de todas las dolencias agudas experimentadas en la vida adulta joven son respiratorias, y otro 20% son heridas. Las dolencias crónicas más frecuentes, especialmente en familias de bajos ingresos, son problemas de la espalda o de la columna, deterioro de la audición, artritis e hipertensión. Las razones más frecuentes para la hospitalización en estos años son alumbramientos, accidentes y enfermedades del sistema digestivo y genitourinario.

Dado el estado saludable de la mayoría de los adultos jóvenes, no es de sorprender que los accidentes (principalmente de automóvil) sean la causa principal de muerte en la gente entre los 25 y los 34. La siguiente es cáncer, seguida de enfermedades del corazón, suicidio y homicidio provocado por



agresión física o verbal. Entre las edades de 35 y 44, sin embargo, el cáncer y las enfermedades del corazón son los asesinos más grandes.

La raza y el sexo establecen una diferencia significativa en las tasas y las causas de mortalidad en la edad adulta joven. La gente negra en los Estados Unidos de Norteamérica y la gente de origen sudamericano tiene dos veces más probabilidad que la blanca de morir en esta época dentro de las grandes ciudades. Los hombres en el grupo de edad de los 25 a los 44 tienen dos veces más probabilidad de morir que las mujeres de esta edad.

Los hombres tienen más probabilidad de morir en accidentes automovilísticos y las mujeres por cáncer.

### **Influencias sobre la salud y el buen estado físico.**

La buena salud no es solamente una cuestión de suerte; a menudo refleja la manera como vive la gente. Los seres humanos no son la consecuencia de la herencia que legan sus padres - sanos o enfermizos -; pueden hacer mucho para mejorar su propia salud.

La salud, como está definida por la Organización Mundial de la Salud, es "un estado de bienestar completo, físico, mental y social y no es solamente la ausencia de enfermedad y achaques". La gente puede buscar tal estado de bienestar realizando algunas actividades como comer bien, hacer ejercicio regularmente, abstenerse fumar o tomar en exceso.

El enlace entre la conducta y la salud señala la relación entre los aspectos físicos intelectuales y emocionales del desarrollo. Lo que la gente hace influye en cómo se siente. Aún cuando la gente sabe la verdad, acerca de los buenos hábitos de salud, su personalidad, su ambiente social y su estado emocional a menudo pesan más que el estar enterado de lo que deberían hacer y los lleva a una conducta que no es saludable.

Algunas de las conductas que están fuerte y directamente ligadas con la salud son:

**DIETA.** El dicho popular "tú eres lo que comes" resume la gran importancia de la dieta para la salud física y mental. Lo que la gente come determina en medida considerable cómo es su apariencia, cómo se siente físicamente y qué probabilidad tiene de sufrir alguna(s) enfermedad(es). Dolencias como la diabetes y la gota, por ejemplo, son más comunes entre la gente que come alimentos abundantes.

**Ejercicio.** Como se puede apreciar en los medios masivos de comunicación gráfica, lo último en la moda de vestir en estos días son los zapatos para correr, las sudaderas o playeras de colores y los pants coordinados. Con el deseo de tener buena apariencia y sentirse bien, algunas personas ejercitan sus músculos y están encontrando que el ejercicio puede ser divertido, además de establecer o continuar sus relaciones sociales. Hoy día "la manía de estar en forma" ha recorrido un largo trecho hacia el mejoramiento de la salud. La gente que más ejercicio realiza como deporte es más probable que sea la que tiene menos de 40 años, que tiene un nivel económico medio o alto, cuenta con niveles intermedios o superiores de educación, con una entrada relativamente alta y una ocupación de alto nivel, se considera a sí mismo en excelente estado de salud y cree que tiene un control considerable sobre su salud. Sea que trote o salte, nade, monte en bicicleta o brinque, la gente que hace ejercicio está cosechando muchos beneficios. Mantiene el peso deseable del cuerpo, desarrolla músculos, hace más fuertes el corazón y los pulmones, baja la presión arterial, se protege contra los ataques del corazón, el cáncer y la osteoporosis (adelgazamiento de los huesos que tiende a afectar a las mujeres de más edad, lo que causa fracturas), alivia la ansiedad y la depresión, evita alimentación sin nutrientes y tóxicos como café, tabaco y alcohol; esto muy posiblemente alarga la vida.

**TABACO.** La gente que fuma se expone a incrementar el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, de las vías respiratorias y buen número de otros desórdenes que es probable que acorten sus vidas. El fumar está relacionado con cáncer de pulmones, como también con el de laringe, boca, esófago, vejiga,

riñones y páncreas; problemas gastrointestinales, tales como úlceras; ataques al corazón y enfermedades respiratorias como bronquitis y enfisema. Los niños de madres fumadoras muestran la función del pulmón disminuida, los que no fuman y están casados con personas que fuman mucho y los hijos de mujeres que fuman, enfrentan un riesgo especial de cáncer del pulmón. Aunque el porcentaje poblacional de fumadores ha disminuido, el número de mujeres que fuma se ha elevado.

**ALCOHOL.** La propaganda en los medios televisivos une al Brandy, Whisky, cerveza, tequila y otras bebidas con la buena vida y la diversión (note usted el tipo de personas y los escenarios que muestran). La mayoría de los adultos expresan hospitalidad al ofrecer un vaso de vino, una cerveza o un coctel, y se presiona a menudo a una persona que no bebe, para que dé explicaciones de su rechazo. Para algunos grupos de hombres, el beber representa virilidad o “control” de su hogar. Es posible que la bebida moderada proteja contra la enfermedad del corazón y/o ayude a la digestión pero en esto no ha sido plenamente demostrado. Lo que si se ha demostrado es el efecto dañino que el alcohol tiene sobre millones de tomadores y de la gente alrededor de ellos. El excesivo uso a largo plazo puede llegar a enfermedades físicas tan graves como cirrosis del hígado, cáncer y problemas del corazón. Además del daño al hígado, los tomadores tienen probabilidades de sufrir de otros desórdenes gastrointestinales (lo que incluye las úlceras, las enfermedades del corazón, el daño del sistema nerviosos y otros problemas médicos. El abuso del alcohol es causa principal de muertes por accidentes automovilísticos, el alcohol está también comprometido con las muertes por ahogamiento, suicidio, incendio, caídas y es un factor en muchos casos de Algunos adultos jóvenes encuentran un gran satisfactor en el alcohol debido a que interpretan que el tomar les da prestigio entre sus compañeros. En muchas ocasiones les permite des inhibirse y expresar lo que en condiciones normales no se atreverían a decir de si mismos, su compañera(o), el trabajo, sus compañeros, aspiraciones y/o frustraciones; aparentemente es más fácil perdonar a alguien por agredir verbal o físicamente a otro cuando se esta fuero de control.

**VIOLENCIA FAMILIAR.** A pesar del daño que el alcohol puede hacer a la salud física y psicológica, mucha gente que tiene problemas por tomar, no lo admite. Mientras la gente no reconozca un problema, ella misma no puede hacer nada por él. El tratamiento más efectivo contra el alcoholismo hasta la ahora ha sido el grupo orientado de Alcohólicos Anónimos, el cual enfatiza el reconocimiento del problema, la total abstinencia y el apoyo emocional de otros alcohólicos.

**ESTRÉS.** El estrés es la reacción fisiológica y psicológica del organismo a las demandas hechas sobre él. El que un hecho se tome estresante o no depende de la manera como lo interprete una persona y los efectos que le produce. Cantidades mínimas de estrés son una parte inevitable de la vida de cada uno pues la ansiedad promueve nuestra actividad. Pero el estrés - o más bien la manera como la gente lo maneja- está llegando a considerarse cada día más como factor de agravación de enfermedades tales como la hipertensión, del corazón, el ataque y las úlceras. Los graduados de universidad, los que ocupan puestos de mandos medios o superiores, y la gente con altos ingresos son los que tienen más probabilidad de sufrir el estrés frecuente; aunque no exime a otros de tener estrés ocasional. Los síntomas físicos más comunes informados del estrés incluyen dolores de cabeza, dolores en los músculos o tensión, dolores de estómago, mal olor de boca y fatiga. Los síntomas psicológicos más comunes incluyen nerviosismo, ansiedad, tensión, cólera, irritación y depresión. Influencias indirectas sobre la salud. Claramente, lo que la gente haga o se abstenga de hacer y el modo como responda a los cambios de vida y los retos puede afectar directamente su salud. Ciertas influencias indirectas - educación, condición económica, sexo y estado marital- están también relacionadas con la salud y la conducta protectora de la salud.

**FACTORES SOCIO-ECONÓMICOS.** La condición financiera de la familia es una influencia importante sobre la condición física de los niños; así, no es sorprendente que el ingreso afecte la salud de los adultos también. No es claro si

es un mejor cuidado de la salud o un estilo de vida más saludable lo que ayuda a proteger con mayores influencias, pero ambos factores parecen importantes.

**EDUCACIÓN.** El nivel cultural de las personas también es un factor importante, los adultos que no han estudiado en los niveles medio superior o superior tienen un riesgo más alto de desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión (presión arterial alta) y enfermedad cardiovascular (corazón). Cuando menos educación haya tenido la gente, sus probabilidades de contraer tales enfermedades son mayores, o de ser seriamente afectados por ellas e, incluso, morir de ellas. Esto no quiere decir que la educación por sí misma sea la causa de la buena salud, sino que solamente es una indicadora de otros factores que pueden serlo; estos factores pueden incluir recursos económicos, dieta y otros hábitos de salud, y la habilidad en solucionar problemas (incluyendo los concernientes a la salud personal). La gente con más educación tiende a provenir de familias con más dinero y así puede proporcionar mejor comida y cuidado preventivo de la salud y más eficiente tratamiento médico. Además, la gente con más dinero y mejor educada tiende a tener hábitos personales sensatos y a estar enterada de la importancia de un modo de vida saludable. Así mismo, tiene mucho más alternativas sociales y económicas para asistir a los servicios médicos. Por otro lado, tienden a hacer más ejercicio y a comer más nutritivamente. Finalmente, la gente con más escolaridad puede tener más desarrollada la confianza en sí misma y haber aprendido a manejar el estrés más afectivamente.

**SEXO Y ESTILO DE VIDA.** Cabe aquí señalar una diferencia sexual, las mujeres tienen los porcentajes más bajos de muerte durante toda la vida adulta. Sin embargo, informan estar enfermas más a menudo que los hombres y usan los servicios de salud más frecuentemente. Estas diferencias pueden deberse a diferentes causas; una de ellas es el factor biológico, la fortaleza de la mujer en cualquier etapa de la vida se ha atribuido a la protección genética proporcionada por la presencia de dos cromosomas X y, en las mujeres maduras, a los efectos benéficos de las hormonas femeninas. Al mismo tiempo, la menstruación y el

embarazo tienden a hacer que las mujeres están conscientes del cuerpo y su funcionamiento, y las normas culturales estimulan el manejo o supervisión médica de estos procesos. Las mujeres van al médico durante el embarazo, mientras están tratando de quedar embarazadas y para pruebas rutinarias como la citología, lo que detecta el cáncer de la cervicourinario y tiene más probabilidad de ser hospitalizadas que los hombres, la mayoría a menudo para cirugía relacionada con el sistema reproductivo. Las diferencias de conducta y actitud entre los sexos parecen también ser importantes. Las visitas más frecuentes de la mujeres a sus médicos reflejan la sensibilidad más grande de sus cuerpos. Saben más sobre la salud, piensan más y hacen más para evitar la enfermedad, están más conscientes de los síntomas y de la susceptibilidad, y tiene más probabilidad de expresar sus miedos y sus preocupaciones médicas.

**ESTEREOTIPOS SEXUALES.** El estereotipo del papel del sexo puede tener que ver en la salud: los hombres pueden creer que la enfermedad no es masculina y tienen menos probabilidad de admitir cuando no se sienten bien. Así, el hecho de que las mujeres digan más a menudo que los hombres que están enfermas, no significa que las mujeres tengan una salud general peor, no necesariamente significa que se estén imaginando males o que sientan preocupaciones patológicas por la enfermedad. Puede ser más bien que el mejor cuidado que las mujeres tienen de ellas mismas las ayuda a vivir más tiempo que los hombres. El estado civil. El matrimonio también tiene influencia, parece ser saludable tanto para las mujeres como para los hombres, situación que se verá con un poco más detalladamente en párrafos ulteriores.

**DESARROLLO INTELECTUAL.** El sentido común señala que los adultos piensan de una manera diferente a los niños que los adultos pueden sostener diferentes clases de conversaciones, comprender material mucho más complicado y resolver problemas más allá de las capacidades de la mayoría de los niños o aún de muchos adolescentes -. Pero ¿qué tan correcto es esto? Y si las diferencias existen, ¿cuál es la base de ellas?

**INTELIGENCIA Y CONOCIMIENTO.**-La valoración psicométrica. Un medio obvio de intentar descubrir si la inteligencia aumenta o disminuye durante la vida adulta es hacer a los adultos de diferentes edades pruebas psicométricas similares a las que usan para medir la inteligencia en los niños. Miremos cómo han sido los resultados de tales pruebas.

**ESTUDIOS TRANSVERSALES VERSUS ESTUDIOS TRANSVERSALES LONGITUDINALES.**- El funcionamiento intelectual está generalmente en un nivel alto en la vida del adulto joven. Por muchos años se creyó que la actividad intelectual en general llegaba a su punto máximo alrededor de los 20 años y luego declinaba. Esta conclusión estaba basada en los resultados de los estudios transversales, los cuales hacían pruebas a gente de varios grupos de edad y encontraban que los adultos jóvenes lo hacían mejor. Sin embargo, el desempeño intelectual superior de la gente joven puede no significar que la inteligencia disminuya con la edad, sino que la gente joven de hoy ha tenido experiencias diferentes y, por consiguiente, ha desarrollado sus habilidades intelectuales más que la gente nacida una generación antes.

Los estudios longitudinales, que examinan a la misma gente periódicamente a través de los años, han mostrado un incremento de la inteligencia en general por lo menos hasta los 50.

Inteligencia fluida versus inteligencia cristalizada. El cociente intelectual, reflejo aparente de la inteligencia, no basta para hablar de esta última. Se ha identificado la existencia de diferentes clases de habilidades intelectuales: inteligencia "fluida" y "cristalizada". La inteligencia fluida comprende el proceso de percibir relaciones, formar conceptos, razonamientos y abstracciones. Este tipo de inteligencia está considerada como dependiente del desarrollo neurológico y relativamente libre de las influencias de educación y cultura. Es, por consiguiente, probada por tareas en las cuales el problema propuesto es nuevo para todos o, por otro lado, es un elemento cultural común en extremo. Por ejemplo, a la gente se le puede agrupar letras y números, hacer pareja con palabras relacionadas o recordar series de dígitos. La inteligencia fluida está medida por tales instrumentos. La inteligencia

cristalizada, por otra parte, comprende la habilidad de recordar y usar la información aprendida y depende, por consiguiente, más de la educación de la experiencia cultural. Este tipo de inteligencia se mide por pruebas de vocabulario, información general y respuestas a los dilemas sociales. Muy probablemente esta inteligencia cristalizada este estrechamente relacionada con el tan buscado aprendizaje significativo propuesto por el enfoque cognoscitivista.

La inteligencia fluida parece alcanzar su desarrollo completo en los últimos años de la adolescencia y comenzar a declinar en los primeros de la vida adulta. Sin embargo, la gente puede continuar haciendo mejor las pruebas de inteligencia cristalizada hasta cerca del final de la vida.

Mejor que tratar de mediar un incremento cuantitativo o declinación de la inteligencia adulta, algunos expertos en desarrollo han buscado los cambios cualitativos en la manera como la gente piensa a medida que madura.

### **Aproximaciones teóricas**

Al describir el desarrollo intelectual desde la infancia a través de la adolescencia, estábamos preocupados con la manera como las habilidades cognoscitivas se desarrollan y progresan a través de los diferentes niveles cualitativos. Piaget atribuyó estos cambios a la combinación de la maduración y la experiencia.

¿Qué sucede entonces en un adulto? Como es de esperar, la experiencia juega un papel especialmente importante en el funcionamiento intelectual. Pero las experiencias de un adulto son diferentes y, generalmente, mucho más amplias que las de un niño, cuyo mundo está definido grandemente por el hogar y la escuela. Por la diversidad de las experiencias del adulto, hacen generalizaciones acerca del conocimiento de los adultos es extremadamente difícil.

Otro de los modelos de tendencia cognoscitiva describe diferentes estadios cognoscitivos argumentando que el desarrollo intelectual procede como una serie de transiciones desde

- *qué necesita saber.* - adquisición de habilidades en la niñez y en la adolescencia, a través de



- *cómo debería usar lo que yo sé.*- integración de estas habilidades dentro de un marco práctico, a
- *por qué debería saber.*- búsqueda del significado y el propósito que culmina en
- *la sabiduría de la vejez.*

### **La teoría triárquica**

Otra manera de mirar lo que distingue el funcionamiento intelectual de los adultos y los niños es en términos de ciertas clases de pensamiento que llegan a ser más importantes y más completas en la vida adulta. ¿Recuerda usted que en sus años de estudio en la primaria o la secundaria (en profesional, incluso) hubo compañeros que obtenían muy buenas calificaciones, otros tenían promedios mínimos (pasaban de panzazo- decimos-) y un mayor número, en algunas materias “les iba bien” y en otras “ahí la llevaban”? ¿Que pasó con ellos? Seguramente alguno de los “aplicaditos” que conoció no son ahora ejecutivos o potentados, contrariamente con alguno de los “vagos” que no prometían, ahora es una destacada personalidad. ¿Cuántas veces hemos visto a personas que, sin contar con la educación elemental, obtienen resultados de un cálculo matemático más rápido que un profesional? Estas notorias situaciones parecen ser explicadas si consideramos que puede presentarse alguno de estos elementos.

El elemento componente.- ¿Qué tan eficientemente la gente procesa y analiza la información? Este es el lado crítico de la inteligencia, el cual le dice a la gente cómo aproximarse a los problemas, cómo hacer para solucionarlos y cómo monitorear y evaluar los resultados. La gente, fuerte en esta área es buena para presentar pruebas de inteligencia, buscar fallas en discusiones y resolver exámenes tipo memorístico.

El elemento de experiencia.- Esto se refiere al cómo se aproximan las personas a las tareas nuevas y familiares. Esta es la dimensión de la inteligencia de penetración, la que permite a la gente comparar la nueva información con la que ya sabe, o llega a nuevas maneras de reunir los hechos - como hizo Einstein cuando descubrió su teoría de la relatividad -. El desempeño automático de operaciones familiares (como identificar palabras conocidas) es un importante

aditamento para la penetración, porque deja la mente libre para acometer tareas no familiares (como decodificar palabras nuevas). Elemento contextual: Este se encuentra más relacionado con la interacción de la gente con su medio ambiente. Esta es la práctica, aspecto de la inteligencia del “mundo real” que llega a ser de un valor que va en aumento en la vida adulta, por ejemplo, al seleccionar un lugar para vivir o un campo para trabajar. Es la habilidad para juzgar una situación y resolver qué hacer; sea adaptarse a ella, cambiarla o encontrar una nueva situación más cómoda.

### **Desarrollo moral**

Los teóricos más influyentes en el campo del razonamiento moral sostienen que el desarrollo moral en la infancia y en la adolescencia descansa en el desarrollo cognoscitivo, el desprenderse del pensamiento egocéntrico y la habilidad creciente de pensar en abstracto. Hemos visto, sin embargo, que muchos adolescentes no alcanzan los estadios más altos del pensamiento moral (autonomía de moralidad), quedando sujetos a la moralidad o decisión de los adultos (moralidad heterónoma).

### **El papel de la experiencia en los juicios morales**

El adagio “vive y aprende” resume el desarrollo moral del adulto. La experiencia, a menudo, lleva a la gente a reevaluar su criterio sobre lo que es correcto y justo. Generalmente, las experiencias que promueven tal cambio tienen un componente emocional fuerte, lo que motiva el volver a pensar, de manera tal que las discusiones impersonales e hipotéticas no pueden descontrolarnos. A medida que la gente pasa por tales experiencias, tiene más probabilidad de ver los otros puntos de vista de otras personas en relación con los conflictos morales y sociales. Es más probable que alguien que ha tenido una experiencia real con cáncer, perdona a un hombre que roba una droga preciosa para salvar a su esposa que se está muriendo, que alguien que no ha pasado, por esta experiencia, y que dé como explicación para perdonar, su propia enfermedad o la de un ser amado. El estadio cognoscitivo, entonces, parece establecer el límite

más alto para el potencial de crecimiento moral. Alguien cuyo pensamiento está todavía en el nivel de las operaciones concretas no es probable que exhiba un nivel complejo para tomar decisiones de carácter. Pero alguien en el estadio cognoscitivo de operaciones formales puede no obtener el nivel más alto de pensamiento moral tampoco - hasta que la experiencia alcance el conocimiento -.

E) Técnica de la participación activa y directa de los alumnos: Habrá que inducir a los discentes a participar con sus sugerencias y su trabajo:

- En el planeamiento o programación de las actividades tanto en la clase como fuera de ella.
- En la ejecución de trabajos o tareas.
- En la valoración y juicio de los resultados obtenidos.

F) Técnica del trabajo socializado: Adopta distintas formas:

- Organización de toda la clase en forma unitaria, en función del trabajo que se va a realizar.
- División de la clase en grupos fijos con un jefe y un secretario responsables, por un trabajo y por un informe que deberán presentar a la clase.
- Subdivisión en grupos libres y espontáneos, sin organización fija. Mattos afirma que se trata de la tendencia paidocéntrica liberal.

Las normas para seguir en el empleo de esta técnica de incentivación podrían ser:

- Organizar a los alumnos en grupos de trabajo con mando propio.
- Distribuir los trabajos entre los grupos actuales.
- Hacer que cada grupo presente o relate a la clase el resultado de sus trabajos.
- Permitir el debate de las conclusiones a que cada grupo llegue.
- Expresar un juicio sobre el valor y mérito de los trabajos realizados por los grupos incentivándolos para que realicen trabajos todavía mejores.

G) Técnica de trabajo con objetivos reforzados: En primer lugar habrá que señalar unos objetivos, metas o resultados que la clase ha de alcanzar.

- Insistir en la relación directa entre las normas que se deben seguir y los objetivos propuestos.
- Iniciar las actividades de los alumnos y supervisar su trabajo de cerca.
- Informar regularmente a los alumnos de los resultados que están obteniendo.

- Emitir una apreciación objetiva de los resultados obtenidos poniendo de relieve “las marcas” que se vayan superando.

H) Técnica de la entrevista o del estímulo personal en breves entrevistas informales:

- Convencer a los alumnos de que no están aprovechando bien su capacidad, o del todo.
- Mostrarles la posibilidad que tienen de mejorar su trabajo.
- Sugerirles un método de estudio, con procedimientos específicos de trabajo que contribuirán a la mejora deseada.
- Comprender a los alumnos en sus esfuerzos por mejorar el trabajo que efectúan.
- Elogiar a los alumnos por los aciertos conseguidos y por el progreso realizado, inspirándoles confianza en su propia capacidad.

Y) Otras técnicas que podríamos anotar son:

- Problemática de las edades: el docente debe procurar relacionar, siempre que sea posible, el asunto a ser tratado con los problemas propicios de cada fase de la vida: problemas de profesión, economía, religión, moral, libertad...
- Acontecimientos actuales de la vida social.
- Elogios y censuras que pueden funcionar como técnicas motivadoras si son usadas con prudencia.
- Experimentación: una tendencia común a todos es el hacer algo, esta tendencia es manantial de valiosas motivaciones.

Es evidente que las técnicas de motivación citadas, y otras no citadas, no constituyen recursos y resortes de eficacia mágica y resultados infalibles, capaces por sí mismas de producir automáticamente buenos resultados; la aplicación de las mismas supone que el profesor conoce y sabe emplear las normas psicológicas de las buenas y auténticas relaciones humanas.

La motivación puede reforzarse con incentivos o estímulos externos de los cuales los más corrientes son las alabanzas y las represiones.

## **La experiencia de la escuela superior**

¿Quién va a la Universidad?

Actualmente los salones de la universidad o de escuelas de estudios técnicos, profesionales incluyen muchas diferentes clases de estudiantes pues provienen de diversos estratos socio económicos, culturales, religiosos: incluyéndose aquí el incremento de mujeres en la matrícula de carreras que anteriormente estaban tipificadas para mujeres.

En general, los estudiantes más capaces van a la universidad. A pesar de que la condición socioeconómica puede afectar el acceso a una educación superior, muchos estudiantes aventajados obtienen becas.

Un buen número de estudiantes van a facultades o universidades durante cuatro o cinco años; un número más pequeño, generalmente estudiantes de desempeño académico y nivel socioeconómico más bajos, asisten a escuelas vocacionales o técnicas. Las instituciones públicas atraen a la mayoría de los estudiantes por las bajas cuotas de colegiatura, pero existen instituciones de renombre que son codiciadas por algunos estudiantes (en algunos casos es más motivante por sus padres quienes prevén situaciones futuras).

### **Desarrollo intelectual y de la personalidad en la universidad**

La universidad es, a menudo, un período de descubrimiento intelectual y de crecimiento personal. La edad tradicional del estudiante de universidad (quien, por supuesto, no es necesariamente ya el estudiante típico) está en transición de la adolescencia a la vida adulta. La universidad ofrece la oportunidad de cuestionar suposiciones sostenidas en la niñez, que pueden de otra manera interferir con el establecimiento de la identidad del adulto.

Los estudiantes cambian en respuesta a la diversidad del conjunto de los estudiantes, que pueden plantear retos a opiniones y valores sostenidos por largo tiempo a la cultura misma del estudiante, que está estructurada de manera diferente por la cultura de la sociedad, a la larga; por el programa, que puede ofrecer discernimientos y nuevas maneras de pensar y por los miembros de la facultad que pueden tomar un interés personal en el estudiante y proveerle nuevos modelos; situación muy relacionado con el denominado “currículum oculto”. Los retos académicos y sociales que se encuentran en la universidad a menudo llevan

al crecimiento moral e intelectual. Es por esta razón que en nuestra comunidad se rechaza a los egresados de algunas instituciones educativas y se prefiere a otras. La filosofía inmersa en los directivos, profesores y los propios estudiantes, puede hacer diferente a una universidad de otra, pese a que se rigen por el mismo curriculum.

### **Diferencias de sexo en el desarrollo en la universidad**

Pasaron ya los días en que muchas mujeres de universidad decían sarcásticamente (sólo parte en broma) que estaban allí para obtener su diploma de "S.R.A. (señora, Sra.), sin embargo, algunos estudios de los setenta que las chicas quedan atrás académicamente en la educación superior. Al parecer esto tiene una relación con la autoestima y las aspiraciones más limitadas que los hombres. Algunas mujeres tienden a evitar los riesgos académicos y especialmente a alejarse de las matemáticas. Son más detallistas al preparar la clase y tomar notas, pero les causa tensión exponerse a los exámenes.

Pero no sólo las propias mujeres son las que se afectan a su desarrollo como estudiantes, existen patrones de discriminación de sexo. Algunos profesores - varones - prefieren interactuar con el varón como futuro profesionistas, haciéndolo con las mujeres como objetos sexuales; Algunas profesoras se ven menospreciadas por sus compañeros profesores argumentando que su carrera docente es refugio de su frustrada carrera (aunque también lo puede ser para el varón pero no se manifiesta entre ellos). También los propios compañeros estudiantes pueden discriminar a la mujer ubicándola como futura competencia por sus atributos biológicos más que por los intelectuales. Aunque hay apertura (incluso legal) para que las mujeres ingresen a cualquier carrera, aún existen tipificaciones marcadas en algunas profesiones.

### **Abandono de la universidad**

Quien abandona la universidad se define como un estudiante que se toma un tiempo antes de continuar sus estudios en la misma escuela ("interrumpe"), o se cambia a otra, o abandona los estudios de universidad del todo. Cerca de la mitad

de los estudiantes inscritos en las universidades nunca obtienen su título o cédula profesional.

No hay un retiro típico. Los estudiantes dejan la escuela por toda suerte de razones - matrimonio, deseo de estar cerca de alguien a quien aman, cambio en la condición ocupacional, requerimientos socio-económicos de subsistencia o no satisfacción con algunos aspectos de la escuela en la que ellos entraron -.

Para algunos estudiantes, la decisión de dejar la universidad temporalmente puede ser un poco positivo. Muchos estudiantes ganan más trabajando por un tiempo, enrolándose en una institución más compatible con sus intereses personales o laborales, o solamente permitiéndose más tiempo para madurar.

Cabe aquí señalar que no es lo mismo enrolarse (inscribirse) a la escuela por “tener que estudiar” a hacerlo por la necesidad, autoconvigente, de que el estudio proveerá mejores oportunidades para el logro y/o mantenimiento de un estilo de vida seleccionado.

### **El desarrollar de un modo de vida**

La vida del adulto joven es la época en que la mayoría de la gente ingresa en sus primeros trabajos de tiempo completo y labran así un aspecto importante de su identidad, al lograr la independencia financiera y mostrar su habilidad para asumir responsabilidades de adulto. Mucho antes de esta época, sin embargo, y mucho después de ella, el trabajo ha jugado y continuará jugando un papel importante en el desarrollo. Los niños piensan acerca de lo que quieren ser cuando grandes y, a pesar de que sus pensamientos son a menudo fantásticos, muchas de las carreras han nacido de un sueño de niño. La adolescencia lucha por desarrollar una identidad vocacional, la gente de edad intermedia a menudo cuestiona su elección de carrera y hace cambios voluntariamente - o forzada a ello por el desempleo- y muchos adultos de más edad necesitan arreglárselas con los problemas del retiro. El trabajo está fuertemente ligado con todos los aspectos del desarrollo intelectual, físico social y emocional.

Para comprender un poco más el contenido de los que a continuación se expone, valdría la pena autocuestionarse ¿Cómo me siento - o me sentí- como adulto jóvenes en mi trabajo?

A la larga, los trabajadores jóvenes (de menos de 35 años), quienes están en el proceso de labrar sus carreras, están menos satisfechos con sus trabajos, en general, de lo que estarán más tarde, o al menos hasta los 60. Están menos comprometidos con sus empleos, menos comprometidos con sus empleadores y tienen más probabilidad de cambiar empleo de la que tendrán más tarde en la vida.

¿Qué hace que crezca la satisfacción en el trabajo con la edad?. No hay seguridad al respecto. No hay diferencias claras de edad en aspectos específicos de la satisfacción en el empleo (satisfacción con promoción, supervisión y compañeros de trabajo), y se han mezclado hallazgos relativos y a la satisfacción con el salario. Es posible que la relación entre la edad y la satisfacción en general con el empleo puedan reflejar la naturaleza del empleo en sí mismo. Cuando más tiempo trabaja la gente en una ocupación específica, más gratificante puede ser el trabajo y mientras más se conozcan las características positivas de la institución empleadora, sus principios, políticas - con sus argumentos- , estructura y alcances, más probablemente se infiltra un compromiso del trabajador con ella. Para llegar a estos alcances el joven adulto requiere de tiempo (lo que en su momento lo convertirá en adulto intermedio).

Las características propias del joven adulto puede llevarlo a mirar su empleo con ojo más crítico de lo que lo hará cuando haga un compromiso más serio.

Puede haber más de una diferencia de desarrollo, sin embargo, en las necesidades de la personalidad que están asociadas con el trabajo. Los trabajadores más jóvenes, por ejemplo, están más preocupados por el nivel de interés de su trabajo, por las oportunidades de desarrollar sus habilidades y por las oportunidades de progreso. Los trabajadores de más edad se preocupan más por supervisores y compañeros de trabajo amistosos y por recibir ayuda en su trabajo.



¿Cómo se desempeñan los adultos jóvenes en el empleo? Hallazgos acerca de la relación entre la edad y el desempeño en el trabajo están mezclados. Los trabajadores más jóvenes tienen más ausencias que se pueden evitar que los más viejos, posiblemente por el nivel más bajo de compromiso con el trabajo. Los trabajadores más viejos tienen más ausencias inevitables, probablemente como resultado de mala salud y recuperación más lenta de los accidentes.

Como veremos más adelante, muchos trabajadores continúan siendo productivos hasta muy tarde en la vida. En general, las diferencias de edad en el desempeño parecen depender mucho de cómo se mide el desempeño y de las demandas de una clase de trabajos específico. Un empleo que requiere reflejos rápidos, por ejemplo, tiene más probabilidad de que sea desempeñado mejor por una persona joven, uno que depende de la madurez de juicio puede ser mejor ejecutado por una persona mayor.

### **Modelos de estudio del desarrollo del adulto.**

Hoy en día, poca gente cree que las personalidades dejan de desarrollarse cuando los cuerpos están completamente desarrollados. La mayoría de los seguidores de la teoría del desarrollo están convencidos ahora de que los seres humanos son capaces de cambio y crecimiento, siempre y cuando vivan. En ésta parte del material se revisarán dos de las principales perspectivas sobre el desarrollo del adulto que han surgido durante las últimas décadas: modelo de crisis normativa y el modelo de programación de eventos.

La teoría de Erikson es un ejemplo del modelo de crisis normativa, que describe el desarrollo humano desde el punto de vista de una secuencia definitiva de cambios sociales y emocionales, relacionados con la edad.

Quienes proponen el modelo de programación de eventos ven el desarrollo no como el resultado de un plan establecido u horario de crisis, sino como el resultado de las épocas en la vida de las personas, cuando tienen lugar eventos importantes. De tal modo, este modelo tiene en cuenta una variación más individual. Según este punto de vista, si los eventos de la vida ocurren como se espera, el desarrollo sigue su curso suavemente; si no, se puede producir estrés, y

afectar así el desarrollo. El estrés puede provenir bien sea porque ocurre un evento inesperado (como la despedida de un trabajo) o porque un evento inesperado sucede más pronto o más tarde de lo usual o no sucede (por ejemplo, si a los 35 años uno no está casado todavía, o ya es viudo). Este modelo, entonces, se interesa en la edad cronológica solamente hasta donde se relaciona con las normas que la gente espera de acuerdo con la cultura en la cual se ha desarrollado.

### **Modelo de crisis y normativa**

Como se mencionó al principio de este documento, Sigmund Freud y Erik Erikson de quien retomaremos principalmente sus postulados- propusieron cada uno una serie de etapas en las cuales la gente necesita resolver problemas críticos en su desarrollo. Freud no llevó sus teorías de desarrollo más allá de la adolescencia, pero Erikson continuó y propuso tres crisis en la edad adulta: una en la edad adulta temprana; una en la edad adulta intermedia y una en la última etapa de la edad adulta. La Crisis de la intimidad versus aislamiento es la sexta de las 8 crisis de Erikson y lo que él considera que es el problema principal de la temprana edad adulta. De acuerdo con esto, los adultos jóvenes necesitan y desean intimidad; es decir, necesitan tener profundos compromisos personales con otros. Si no son capaces, o temen hacerlo, pueden tornarse aislados y abstraídos. La habilidad de lograr una relación íntima, la cual demanda sacrificio y compromiso, depende del sentido de identidad, el cual tiene que haber sido adquirido en la adolescencia. Un adulto joven que ha desarrollado una firme identidad está listo para fusionarla con la de otra persona.

Hasta que la persona no esté lista para la intimidad, la “verdadera genitalidad” no puede ocurrir. Hasta este punto, las vidas sexuales de la gente han estado dominadas bien sea por la búsqueda de su propia identidad o por “luchas fálicas o vaginales que hacen de la vida sexual una clase de combate genital”, según Erikson. Sin embargo, la gente psicológicamente sana está dispuesta a arriesgar la pérdida temporal del yo en el coito y el orgasmo, así como en amistades muy estrechas y otras situaciones que requieran absoluta entrega.

El adulto joven, entonces, puede aspirar a una “utopía de genitalidad” -orgasmo mutuo en una relación heterosexual amorosa, en la que se comparte la confianza y se regulan los ciclos de trabajo, procreación y recreación -.

La “virtud” que se desarrolla durante la edad adulta temprana es la virtud del amor, o dependencia mutua de devoción entre parejas que han escogido compartir sus vidas. La gente necesita también cierta cantidad de aislamiento temporal durante este período para pensar en algunas elecciones importantes, por su cuenta. A medida que los adultos jóvenes resuelven las demandas, a menudo conflictivas, de intimidad, competitividad y reserva, desarrollan un sentido ético, el cual Erikson considera la marca del adulto.

Como parte de esta postura normativa, los psicoanalistas incluyeron los denominados Mecanismos de defensa del yo y adaptación a la vida. Amen de los conocidos mecanismos como la introyección, el desplazamiento, la intelectualización y la proyección - que se manifiestan abiertamente en la adolescencia -, vale la pena considerar algunos mecanismos de defensa del yo identificados en la vida adulta, o formas características de como la gente se adapta a las situaciones de la vida: mecanismos maduros, por ejemplo, el uso de humor o ayudar a otros; mecanismos inmaduros, por ejemplo, desarrollar dolores con bases no físicas, mecanismos psicópatas, en los cuales la gente distorsiona la realidad y mecanismos neuróticos, por ejemplo, represión de la ansiedad, intelectualización o desarrollo de temores irracionales. Al parecer, los hombres que utilizan los mecanismos maduros adaptables son más exitosos, se consideran más felices, obtienen más satisfacción de su trabajo, disfrutan de amistades más intensas, son mental y físicamente más saludables y aparentan mejor adaptación al medio. En resumen, además de los factores ya mencionados

Otra de las ideas manifestadas dentro de la perspectiva normativa se refieren a cuatro periodos superpuestos de alrededor de 20 a 25 años cada uno. Las épocas están conectadas por períodos de transición de aproximadamente cinco años, cuando la gente valora las estructuras que ha establecido y explora posibilidades de reestructurar sus vidas para la siguiente época (nótese que los cortes siguen siendo arbitrarios):

**Edad pre-adulta** (0 a 22 años), los años formativos desde la concepción hasta el final de la adolescencia.

**Edad adulta temprana** (17 a 45 años), en la que la gente hace elecciones de vida significativas y exhibe la mayor energía pero también experimenta el mayor estrés.

**Edad adulta intermedia** (40 a 65 años), en la cual la mayoría de la gente ha reducido en cierto modo las capacidades biológicas, pero ha aumentado las responsabilidades sociales.

**Ultima etapa de la edad adulta** (60 años en adelante), la fase final de la vida.

Estas no son etapas, en el sentido de que una es menos avanzada que la otra, sino “ciclos estacionales” de desarrollo, cada uno con sus propias funciones. En cada periodo de la vida, una persona determinada puede tener grados de éxito variables al construir una estructura de vida satisfactoria. Dentro de la composición superpuesta de estos estadios se pueden notar etapas transitorias:

**Transición del adulto joven** (17 a 22 años). Durante la transición del adulto joven, la cual para cualquier individuo dado puede tomar de tres a cinco años, una persona necesita pasarse de la edad preadulta a la adulta, mudarse de la casa de sus padres y volverse más independiente tanto financiera como emocionalmente. El joven que va a la universidad ingresa en una situación institucional equidistante de ser un niño en la familia y alcanzar una condición de adulto completo.

Ingreso a la estructura de la vida para la edad adulta temprana (22 a 28 años). Durante la etapa de principiante, la cual también es llamada “Ingreso al mundo del adulto”, la persona joven se vuelve un adulto y establece el ingreso a la estructura de la vida para la edad adulta temprana. Esto puede consistir en relaciones con el otro sexo, que usualmente resultan en matrimonio e hijos; compromiso con el trabajo, que resulta en la selección de una ocupación; escoger un hogar;

relaciones con amigos y con la familia; y compromiso con grupos cívicos y sociales.

En estos periodos críticos dos características importantes del ingreso a la estructura de la vida son el “sueño” y el “consejero”. Los hombres a menudo ingresan en la edad adulta con un *sueño* de su futuro, expresado en términos de una carrera. La visión de, por ejemplo, volverse un escritor famoso o ganar un reconocimiento importante por su trabajo los estimula y vitaliza mucho de su desarrollo adulto. Pero la comprensión común y frecuente, generalmente en la mitad de la vida; de que el apreciado sueño no será cumplido puede precipitar una crisis emocional. La forma como los hombres enfrentan la necesidad de reevaluar sus metas y reemplazarlas por unas más alcanzables determina qué tan bien se las arreglarán en la vida. El éxito de un hombre está fuertemente influido durante estos años de aprendizaje por el hallazgo de un *consejero*, es decir, alguien que sea alrededor de 8 a 15 años mayor que tome interés en él, le ofrezca asesoría e inspiración y le transmita sabiduría, apoyo moral y ayuda práctica tanto en la carrera como en asuntos personales.

Transición de los 30 años. Alrededor de los 30 años, los hombres les echan otra mirada a sus vidas. Se preguntan si los compromisos que han hecho durante la década anterior han sido prematuros - o hacen compromisos firmes por primera vez -. Algunos hombres pasan a través de esta transición muy fácilmente, otros experimentan crisis de desarrollo, en la cual encuentran intolerables las estructuras de su vida presente pareciendo, sin embargo, incapaces de formar unas mejores. Los problemas, con el matrimonio son ahora frecuentes, y la tasa de divorcio lleva al máximo. El papel del trabajo cambia a medida que el hombre cambia de trabajo, es ascendido o se formaliza después de un período de incertidumbre. Si las elecciones hechas ahora son acertadas, proporcionan un fundamento firme para la siguiente estructura de vida. Si son inadecuadas, pueden debilitarse peligrosamente.

Culminación de la estructura de vida para la edad adulta temprana (33 a 40 años). Los primeros treinta años anuncian lo que Levinson ha llamado *formalización*, un

esfuerzo combinado por realizar las aspiraciones juveniles de uno. La fase de aprendizaje está terminada, y los hombres están listos para establecer la estructura de vida culminante para la edad adulta temprana. Hacen compromisos de mayor profundidad en el trabajo, la familia y otros aspectos importantes de su vida. Los hombres se fijan metas específicas para sí mismos (ser profesores universitarios, un cierto nivel de ingresos, o hacer una exposición individual de arte) con un horario establecido, siempre esperando que suceda un acontecimiento importante alrededor de los 40 años. Se ocupan de establecer su posición conveniente en la sociedad - de fijar y asegurar su vida firmemente en la familia, ocupación y comunidad -. Al mismo tiempo, continúan ocupándose de progresar - de construir una vida mejor, mejorar y utilizar sus habilidades, volverse más creativos y hacer más contribuciones a la sociedad -. Estas dos tareas son contradictorias, puesto que la gente no puede avanzar si cumple un compromiso muy fuerte para la estabilidad y, de esta manera, se necesita que tengan lugar algún manejo y una constante evaluación de prioridades. Entre los 35 y 40 años, hacia el final del período de formalización, viene uno llamado "*dueño de su vida*". Ahora, un hombre se irrita con la autoridad de los que tienen poder e influyen sobre él, y desea escaparse y hablar con su propia voz; pero teme una pérdida de afirmación y respeto. Durante este período, un hombre a menudo abandona a su consejero y está de malas con su esposa, hijos, seres queridos, jefe, amigos o compañeros de trabajo. La forma como un hombre resuelve o fracasa al resolver los problemas de esta fase afectará la forma de manejar la transición de la mitad de la vida.

## Bibliografía

- ✓ Abrador, Francisco Javier.(1984) Los Modelos factoriales Biológicos en el estudio de la personalidad. Bilbao: Desde de Brower.
- ✓ Aebli Hans. Una didáctica fundada en la psicología de Jean Piaget. Buenos Aires: Editorial KAPELUSZ. 1979.
- ✓ BENSON, H. (1975). (1975) The relaxation response. New York: William Morrow,
- ✓ CLAY (1982) Introducción a la psicología social reimpresión México Ed. Trillas.
- ✓ CUELI, José. (1990) Teorías de la Personalidad. México: Trillas,
- ✓ Diccionario Enciclopédico. ESPASA. España: ESPASA-CALPE. 1979.L
- ✓ De Bartolomeis F. La psicología del adolescente y la educación. México: Ediciones ROCA. 1985
- ✓ Enciclopedia de la Psicología y la Pedagogía. España: Editorial SEDMAY-LIDIS. 1978.
- ✓ EYSENCK, H.J. (1982) Fundamentos biológicos de la personalidad. Fontanella, Barcelona.
- ✓ Hernández R. G. Paradigmas de la Psicología Educativa. Modulo del Desarrollo de la tecnología educativa (Bases sociopedagógicas). Instituto Latinoamericano de Comunicación Educativa.1989.
- ✓ Papalia D. E. & Wendkos O.S. **Desarrollo Humano** México: Mc Graw Hill, 4ª edición, 1992.
- ✓ SCHACHTER, S., Y SINGER, J. E. (1962) Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. Psychological Review.
- ✓ U.N.A.M., Facultad de Psicología. Desarrollo Psicológico, prácticas: Enfoques del desarrollo psicológico. México, 1989.
- ✓ "LOS REMEDIOS FLORALES DE EDUARD BACH" Educación Oficial E. Bach en México Centro Bach Inglaterra.
- ✓ Dr. Götz Blome. El nuevo manual "LA CURACIÓN POR LAS FLORES DE BACH" 1995 Ediciones Robin Book, SL. Libergraft, Constitución, 19, 08014 Barcelona.
- ✓ Recopilación y búsqueda de contextos para la ANTOLOGIA. Dra. Maria E. Flores Fernández: <http://es.scribd.com/doc/89670646/Dra-Flores-Curriculum-Oficial>  
<http://www.facebook.com/licenciaturaennaturopatia.ive.veracruz> , Móvil: 2288471578

Con especial dedicación a todos mis alumnos de la Lic. en Naturopatia Sede Veracruz, como un apoyo a su entrega tan apasionada por conocer y desentrañar los misterios de la Naturaleza y ponerlos con el saber científico que les toca vivir, a la disposición de todo ser humano que quiera hacerse cargo de su SALUD y FELICIDAD. El mañana es de ustedes, sin lugar a dudas.  
Maria Flores

