

CENTRO DE TERAPIA KONTIKION

Ludoterapia Kontikiana en el proceso de sanación de un corazón roto

Gabriella Troya

**Tesina presentada como requisito para la obtención de la Certificación en
Ludoterapia Kontikiana**

Quito

Mayo, 2022

ÍNDICE

Resumen.....	3
Abstract	4
Introducción	5
Ludoterapia Kontikiana	6
Origen de la Ludoterapia Kontikiana	6
Fundamentos de la Ludoterapia Kontikiana	6
El Juego	7
El uso del Símbolo.....	8
Implementación de retos cómo uso terapéutico.....	9
Uso de la Ludoterapia Kontikiana en Adultos.....	10
Corazones rotos	10
¿Qué es el amor?.....	10
Efectos del amor y desamor en el ser humano.....	13
Duelo.....	17
Cinco fases del duelo propuestas por Kübler Ross.	17
Propuesta de uso de la Ludoterapia Kontikiana para ayudar en el proceso de sanación de un corazón roto.....	19
Herramientas de apoyo para la sanación de corazones de rotos.....	20
Respuesta a las 5 fases del duelo propuestas por Kübler Ross	20
Neuroplasticidad.....	24
Estímulos externos por medio de sensaciones.....	26
Psicología de Movilidad	26
Meditación	27
Arte Terapia.....	27
Psicomagia.....	28
Condicionamiento clásico	28
Implementación de retos	29
Sanando un corazón roto con el uso de la ludoterapia Kontikion	30
Introducción	30
Capítulo Uno “Semilla volveré a ser”	31
Capítulo Dos “Las primeras raíces saldrán”	34
Capítulo Tres “Tiempo de brotar hacia el sol”	36
Capítulo Cuatro “Tallo fuerte y nuevas hojas”	39
Capítulo Cinco “Tiempo de esparcimiento”	42
Conclusiones	45
Recomendaciones	45
Bibliografía.....	46

Resumen

La ludoterapia Kontikiana se origina de diversas investigaciones y corrientes psicológicas, que en conjunto ha probado ser de gran ayuda para niños. Esta propone diferentes herramientas para ayudar a pacientes que están pasando por situaciones complejas a nivel emocional y psicológico, basándose por medio del juego, el uso del símbolo y los retos se puede realizar movimientos psicológicos que permitan introspección, reflexión, control y expresión de emociones en los pacientes. El juego nos permite regular las emociones de manera más natural y placentera lo que nos ayuda a las conexiones neuronales, el símbolo es el lenguaje de la psique, lo que nos permite entrar y salir de esta con información clave para el proceso y finalmente la implementación de retos nos permite hacer cambios en la psique o exteriorizar lo que está guardado allí. En esta investigación se busca adaptar dichas herramientas para la sanación emocional de un corazón roto y sus síntomas, ayudando al paciente a usar el dolor para evolucionar y mejorar. Se analiza diferentes etapas que se experimentan en dicha situación cómo el duelo, para la creación de retos que utilicen símbolos y acciones que permitan al paciente entender sus emociones, gestionarlas y aprender de ellas para su propio bienestar. En conclusión, se espera que con la siguiente investigación se logré comprender mejor lo que conlleva el dolor emocional y psicológico de un corazón roto o desamor para poder usar esta experiencia para evolucionar y sanar las heridas que se generaron debido a esto.

Palabras Claves: Dolor, Ludoterapia Kontikiana, corazones rotos, amor, sanación

Abstract

Kontikian Play Therapy originates from various psychological research and approaches, which together have proven to be of great help for children. It offers different tools to assist patients going through complex emotional and psychological situations, using play, symbols, and challenges to facilitate psychological movements that allow for introspection, reflection, control, and expression of emotions in patients. Play enables us to regulate emotions in a more natural and pleasurable way, aiding in neural connections. Symbols represent the language of the psyche, allowing us to access and exit it with key information for the process. Finally, the implementation of challenges enables us to make changes in the psyche or externalize what is stored there. In this research, the goal is to adapt these tools for the emotional healing of a broken heart and its symptoms, helping the patient utilize the pain for growth and improvement. Different stages experienced in such situations, such as grief, are analyzed to create challenges that employ symbols and actions, enabling the patient to understand, manage, and learn from their emotions for their own well-being. In conclusion, it is hoped that with this research, a better understanding of emotional and psychological pain from a broken heart or unrequited love will be achieved, allowing this experience to be used for personal growth and healing the wounds generated as a result.

Key Words: Pain, Kontikian Play Therapy, broken hearts, love, healing.

Introducción

Nacer, crecer, reproducirse y morir. Son el ciclo de la vida que nos enseñan a la mayoría desde que se comienzan los estudios primarios. Sin embargo, personalmente añadiría una fase que sucede a todos los seres humanos, así como las otras fases se deben atravesar para evolucionar y crecer, es el amor. El cual no viene simple y sencillamente solo, sino que cómo vamos a explorar a continuación se compone de dos facetas duales importantes: enamorarse y desenamorarse. Somos seres con emociones complejas y el amor es una de las que más cambios genera a nivel físico, emocional y mental.

En el siguiente trabajo se va a abordar sobre lo que sucede cuando las personas se enamoran, un amor romántico que cambia la estructura de pensamiento por completo y nos coloca en un estado dónde sentimos gran interés, pensamientos intrusivos, atracción y preocupación por otra persona. Sin embargo, nos centraremos en qué sucede cuando después de enamorarnos, perdemos al objeto de nuestro amor y cómo el cerebro vuelve a tener un cambio a nivel físico, químico y emocional mucho más fuerte que en el proceso inicial del enamoramiento. (Feldman, 2006 y Fisher, 2004)

Una vez explicado el proceso que se genera en nuestro cerebro mientras sentimos y sufrimos por el amor. Se presenta una propuesta basada en la ludoterapia Kontikiana y diferentes conocimientos recopilados de terapias, sistemas del cerebro, uso de estímulos externos, comunicación con nuestra psique, entre otros para ayudar en el proceso de sanación de un corazón roto. Utilizando cómo eje siempre el juego y el símbolo, elementos que conforman la ludoterapia Kontikiana para generar retos que cualquier persona que este atravesando una herida de corazón roto pueda realizar para mejorar su proceso de sanación personal.

Ludoterapia Kontikiana

Origen de la Ludoterapia Kontikiana

Kontikion se ha desarrollado a través de una metodología de estudio de caso, utilizando la revisión de literatura y casos demostrativos de los pacientes que ingresaron a terapia. Se desarrolló cómo tesis de postgrado para la Universidad San Francisco. Desde entonces se ha utilizado en el centro Kontikion donde por muchos años ha ido demostrando su eficacia para estimular diferentes tipos de inteligencia, desarrollar habilidades y tratar problemas psicológicos, por medio de psicólogos capacitados. El centro Kontikion nace de un conjunto de elementos recopilados que al trabajarlos juntos crean una ludoterapia innovadora. Basándose fundamentalmente en el juego, el manejo del pensamiento simbólico y el uso de retos para interactuar con la psique tanto en el inconsciente cómo en el consciente. (Proaño Chiriboga, 2009)

María Alexandra Proaño es su creadora. Psicóloga Clínica y Máster en educación. Cuenta con una certificación Internacional en Ludoterapia por la Universidad Canterbury Christ Church de Inglaterra. Conocimientos que le sirvieron para el Centro Kontikion que se fundó en Quito. El cual se enfoca en tratar a niños, pero también trabaja en conjunto con el sistema familiar completo. Autora del libro “Camino de las 8 Lunas” que se utiliza en La Tienda Roja Ecuador, dónde se enseña a la mujer sobre su ciclicidad y cómo sanar mediante esta. Actualmente se encuentra trabajando en la “Semilla Solar” que se enfoca en la psicología masculina.

Fundamentos de la Ludoterapia Kontikiana

La Ludoterapia Kontikiana está conformada por dos elementos principales, que son los que vamos a explicar a continuación.

El Juego

El juego es la herramienta innata y primaria para desarrollarse durante diferentes etapas de su vida. Comenzando con la relación consigo mismo al ir descubriendo su propio ser mientras interactúa también con la madre, el juego se va desarrollando y llega a ser una necesidad tan importante como alimentarse o dormir. En dicha evolución es cuando aparece el juguete, como un “objeto de interrelación primario”, el que se vuelve una herramienta para comenzar a relacionarse con el mundo y la otredad para desarrollar habilidades de supervivencia. Los objetos son medios que ayudan a que el niño exprese sus emociones, intereses, preocupaciones y pensamientos sobre el medio externo, lo que les permite entenderlo mejor. (Winnicott, 1980; Swank, 2008).

Se puede analizarlo desde diferentes perspectivas que nos brindan información importante, como las que nos puede ayudar a comprender Wilber (1992), citado en el trabajo de Proaño. La perspectiva neurológica donde comprendemos cómo el cerebro se estimula y qué partes de este se activan gracias al juego, la pedagógica en la cual entran conceptos y aprendizajes como el lenguaje, psicológicas para el manejo y expresión de emociones que se generan a través de la información que absorbe la psiquis, social cuando el juego se relaciona con la otredad para explorar interacciones con el colectivo y finalmente terapéutico en el momento que un experto entra en este proceso para ayudar a un objetivo específico que ayude a manejar una situación compleja. (Proaño Chiriboga, 2009)

La importancia del juego en nuestra investigación específica radica en cómo particularmente afecta al cerebro. El estudio citado por Proaño (2009) realizado por Pankesepp (1998) nos explica dos cosas importantes: primero que el sistema límbico conformado por el tálamo, amígdala y neocortex está relacionado con el juego y segundo que algunos de los neurotransmisores que se activan gracias al juego son: acetilcolina, glutamato, dopamina y la serotonina. Las cuales nos ayudan a impulsar la imaginación, aumentar la creatividad, desarrollar la memoria, regular emociones y el estado de ánimo, lo que en conjunto nos permite facilitar el aprendizaje de cualquier niño o persona. Toda esta información validada por esta y otras investigaciones apoyan a la creación de

terapias que utilicen el juego como herramienta para generar un cambio en la psique, ya que como Proaño explica “el juego está vinculado a las emociones, la activación del mismo ayuda a procesar las emociones con mayor eficacia por los neurotransmisores que están involucrados en las mismas.”

El uso del Símbolo

En la tesis de Proaño Chiriboga se explica que el uso de metáforas y símbolos es importante en la terapia del juego Kontikiana ya que son estos los que permiten que por medio de retos el cerebro genere más conexiones neuronales. Al utilizar el símbolo en la terapia psicológica se debe considerar que existen dos tipos: los “naturales” que se originan del inconsciente de la psique, reflejando muchas imágenes arquetípicas que puede originarse de sociedad o historia primitivas y los “culturales” se utilizan para interpretar “verdades eternas” que se han transformado por medio de un desarrollo consciente para llegar a convertirse en imágenes o ideas colectivas por una sociedad. A pesar de que con el tiempo el mundo del símbolo, supersticiones y magia se ha ido alejando del hombre, quien busca racionalidad y sólo creer en la materia o la ciencia. Aún se mantiene una mezcla entre el hombre y sus símbolos, productos de su mente que se puede analizar minuciosamente, para comprender si se refieren a una experiencia individual o son conocimiento consciente general. (Jung, 1995)

El arquetipo debe tener dos aspectos al mismo tiempo, imagen y emoción, ya que dicha emoción es la que carga de “numinosidad” que es la energía psíquica que cada individuo le proporciona, la que nos permite crear dinamismo e interactuar con el símbolo. Como Jung no explica “Son trozos de la vida misma, imágenes que están íntegramente unidas al individuo vivo por el puente de las emociones. Por eso resulta imposible dar una interpretación arbitraria (o universal) de ningún arquetipo” (1995) Lo que nos quiere decir que se debe analizar cada situación según cada individuo y su situación.

El símbolo tiene un conjunto de características que nos ayudan a comprenderlo mejor, por ejemplo, es dual, lo que quiere decir que tiene luz y oscuridad. Su arquetipo o significado tiene un lado positivo y al mismo tiempo proyectará un lado negativo, que se debe tener siempre en cuenta al momento de interpretarlo

y utilizarlo en la terapia. Además, puede tener infinitos significados a parte del individual, cómo mitológico, histórico, antropológico, etc. Conocerlo en diferentes ámbitos nos puede ayudar a utilizarlo de mejor manera para nuestro objetivo en terapia y ayudar al paciente. (Jung, 1995) (Proaño Chiriboga, 2009)

La comunicación que podemos utilizar con la psique puede generarse gracias al uso de elementos psicológicos y podemos llamar a esto “actos psicomágicos”. Jodorowsky es quien fue el primero en considerar la transmisión de mensajes al inconsciente por medio del símbolo. Considerándolo el camino más directo para llegar al inconsciente individual y colectivo dentro de un contexto particular, cómo se explicó anteriormente, conociendo sobre los arquetipos que la persona maneja particularmente. Una vez que aprendemos el lenguaje del símbolo, al que se refiere cómo “el lenguaje del alma”, podemos utilizarlo en la psique para generar cambios o revelaciones en el paciente. (Proaño Chiriboga, 2009).

Implementación de retos cómo uso terapéutico

Anteriormente se explicó sobre la neurociencia y la biología del juego que nos explica el porqué usarlo en procesos terapéuticos puede tener muchas ventajas. Los retos son juegos dirigidos por un terapeuta y diseñados para un paciente o situación específica. Por medio de estos se espera poder visualizar la realidad que vive o piensa el paciente, para comprenderlo a mayor profundidad y saber si se debe mover algo dentro la psique del paciente en busca de su bienestar personal.

Los juegos deben crear con metáforas y símbolos que nos ayuden a cumplir el objetivo propuesto, por lo que es importante que el terapeuta que acompañe y el que vaya a crear el reto tengan conocimientos de simbología y arquetipos. El primer tipo de reto es de exploración, el cual nos permite ver cómo el paciente está comprendiendo la situación de vida en la que se encuentra. El segundo tipo es uno de movimiento, donde podemos comunicarnos por medio del símbolo y enviar un aprendizaje o información a la psique del paciente. Y el último tipo de reto, es el de validación para reforzar y verificar cómo fue recibida e interiorizada la información que anteriormente se le proporcionó. En general se deben tomar en cuenta las siguientes características para cualquier reto que se vaya a crear:

debe ser entretenido, tener un objetivo alcanzable y claro, basarse en el contexto del paciente y revisar todos los posibles significados duales de los símbolos que se van a utilizar. (Proaño Chiriboga, 2009)

Uso de la Ludoterapia Kontikiana en Adultos

El uso de la ludoterapia en adultos tiene ventajas, así como Jung nos demostró que al enfocar la terapia en el juego y la creatividad podemos captar la atención y concentración del paciente, sin necesidad de que tenga una límite de edad específico. Es una vía de comunicación directa con el inconsciente de la psique del adulto, es mucho más relajada y puede llegar a explorar partes de su mundo interior que en otro tipo de terapia sería más difícil acceder, ya que cuando se lo toma como un juego o algo entretenido más ligero nos volvemos más vulnerables, lo que nos permite ver mejor los problemas emocionales que estamos viviendo. El inconsciente reacciona mejor a estas herramientas más lúdicas, que pueden ser el arte, uso de símbolos, cerámica, movimiento, etc. Herramientas que en la introspección nos revelan más información sobre nosotros mismos, quienes somos y que nos estamos enfrentando en ese momento de nuestra vida. Entra en contacto con nuestro niño interno y nos permite bajar las defensas, dejándonos experimentar las emociones sin tanto miedo y con una mentalidad más abierta (Jung, 1983).

Corazones rotos

¿Qué es el amor?

El amor es una necesidad fisiológica, un instinto primario que nos hace buscar un compañero para aparearnos. Algo que parece tan básico y simple, es sorprendente cómo ha sido una de las mayores fuerza e inspiración para hacer el mundo más bello con historias, libros, óperas, música, etc. Sin embargo, de la misma forma ha causado los dolores más agonizantes en quienes han sufrido un desamor o rechazo. (Fisher, 2004)

El amor romántico está enraizado en el cerebro del ser humano desde hace siglos, es una experiencia universal. Se ha ido comprobando con vestigios,

escritos y leyendas de todas partes del mundo. “Un estudio sobre ciento sesenta y seis culturas diferentes los antropólogos encontraron vestigios de amor romántico en ciento cuarenta y siete, casi el noventa por ciento de ellas” Desde canciones, poemas o mitos protagonizados por todo tipo de personas y personajes de todas las culturas del mundo. (Fisher, 2004)

Fisher propone tres redes cerebrales primarias: El deseo, el amor romántico y el cariño, que evolucionaron para la reproducción de la especie. El deseo se lo ve cómo algo puramente sexual y sin importar con quién, el amor romántico ayudaba a que enfoquen su energía en un sólo individuo ya que el sentimiento se generaba con el cortejo y finalmente el cariño es la paz y seguridad que se siente con el amor, lo que permitía que una pareja esté mucho tiempo junta y pueda criar a sus hijos (2004).

Sternberg (1988) describe de misma forma en tres facetas al amor, con características muy similares a las de Fisher, en la teoría triangular del amor, está el componente de la intimidad, componente de la pasión y el componente del compromiso. La intimidad, crece en el inicio de la relación, pero conforme evoluciona puede estancarse, se empieza a darlo por sentado y otros componentes se convierten en prioritarios. La pasión es el componente más fisiológico que suele ser comúnmente sexual, es la que da intensidad a la relación y que distingue más el tipo de relación romántica con una pareja que con cualquier amistad o familiar. Y finalmente tenemos el compromiso, la decisión consciente de amar a la persona, se alimenta desde el comienzo de la relación con la intimidad y la pasión, puede aumentar o disminuir dependiendo las situaciones que cada pareja experimente. Lo que este autor nos dice es que dichos componentes se relacionan y dependiendo si están o no presentes en la relación generan ocho diferentes tipos de amor: Falta de amor, cariño, encaprichamiento, amor vacío, amor romántico, amor de compañía, amor loco y el amor consumado. Estos tipos de amor muestran el sistema dinámico y complejo que puede llegar a ser, manteniéndose en constante evolución junto con los individuos que lo experimentan. (Feldman, 2006 y Coon, 2005)

Viéndolo desde esa perspectiva parece simple, pero se complica por todos los procesos que conllevan esas tres redes. Es un “cambio brusco” en nuestra mente, dónde ahora tenemos a alguien sumamente importante que afecta nuestra vida personal. Cómo Romeo dijo “Julietta es el sol”, más que sólo ser palabras bonitas, expresa muy bien lo que hacemos cuando nos enamoramos, colocamos a esa persona cómo nuestro centro y le damos un “significado especial”. Mientras cómo vimos antes el deseo puede sentirse por varias personas, el amor romántico suele ser especializado para una en particular por la energía que conlleva construir este vínculo tan fuerte. (Fisher, 2004)

Esto nos provoca el pensamiento obsesivo de aquella persona nueva y amada, el famoso “pensamiento intrusivo” que es tenerla todo el tiempo presente en nuestra mente. Aunque esto pueda parecer inofensivo, cuando el amor no es recíproco o perdemos al objeto de nuestro amor, este síntoma no desaparece junto con la persona que nos abandona, sino que caso contrario puede aumentar, causando graves problemas y dolor en la vida diaria de la persona abandonada. (Fisher, 2004)

Todo esto se resume en que la unión emocional puede llegar a ser tan intensa que los psicólogos creen que “percepción que tiene el amante de sí mismo se desdibuja” y en el punto más fuerte del enamoramiento nos hace querer eliminar las barreras que nos separan del objeto de nuestro amor y nosotros mismos. Así podemos comprender la famosa “dependencia emocional”. El momento de separación comienza a generar ansiedad y esto hace que se busque maneras de pasar más tiempo junto a la persona amada (Fisher, 2004). Lo ideal es que en una relación se desarrolle un “apego seguro” que a diferencia de su opuesto nos proporciona estabilidad emocional. Tiene cómo características que genera comprensión, apoyo y afecto en una relación, la persona se sienta cómoda con el hecho de depender de otros porque se sienta segura de lo que esta brinda a los demás y no siente preocupación por la posibilidad de ser abandonada. Una ruptura amorosa inevitablemente va a doler, pero si se consigue este tipo de apego la sanación puede ser mejor comprendida (Coon, 2005).

Efectos del amor y desamor en el ser humano

El fuego me recorre el cuerpo - el dolor de amarte. El dolor me recorre el cuerpo con las llamas del amor que siento por ti. La enfermedad del amor por ti me inunda el cuerpo. El dolor es como un furúnculo a punto de explotar mi amor por ti. Consumido por el fuego de mi amor por ti. Recuerdo lo que me dijiste. Pienso en tu amor por mí. Me desgarras tu amor por mí. Dolor y más dolor. ¿Dónde te vas con mi amor? Me dicen que te irás de aquí. Me dicen que me abandonarás. Mi cuerpo está entumecido de dolor. Recuerdo lo que te he dicho, mi amor. Adiós, mi amor, adiós.” Así se expresaba un indio kwakiutl del sur de Alaska en este desolador poema traducido de su lengua materna en 1896. (Fisher, 2004, 17)

Tantos años de historia que la humanidad ha pasado, es inimaginable pensar cuántas historias de amor cómo la del poema han existido. Desde que hay registros de la escritura o leyendas que se pasaban de forma oral por generaciones, podemos saber de mujeres y hombres que sintieron emociones tan fuertes cómo las que hoy sentimos miles de años después. Poemas, canciones e historias cómo las más famosas de “Romeo y Julieta, Paris y Helena, Orfeo y Euridice, Abelardo y Eloise, Troilo y Crésida o Tristán e Isolda” que vienen de todo el mundo, son diferentes, pero todas se basan en el tan conocido y complejo sentimiento del amor, junto con las consecuencias de perderlo o gozarlo (Fisher, 2004).

Los estudiantes Universitarios de Case Western Reserve, lugar donde se realizó investigación. Afirmaron que el 93% por ciento entre hombres y mujeres han sido rechazados por la persona que amaban y el 99% por ciento admite haber rechazado a alguien que estaba enamorado de ellos. Podemos concluir que difícilmente alguien escapa de tener su corazón roto románticamente por alguien más, ni de los sentimientos que se generan cómo desesperanza, dolor, miedo, vacío y enojo. La siguiente frase de Emily Dickenson que nos coloca Fisher es acertada para describir esto “La separación es todo lo que necesitamos saber del infierno” (Fisher, 2004, 175)

En la investigación de Fisher, se realizó cuestionarios y aquellos que respondían las preguntas pensando en parejas pasadas tenían la tendencia a ser más “frágiles emocionalmente”. Los mismos síntomas que alguien podía experimentar por estar enamorado, aquellos con los corazones rotos los sentían con mayor intensidad, por ejemplo, comer y dormir era difícil, se sentían más retraídos al ver a su ex pareja o enamorado, los pensamientos intrusivos eran más frecuentes y el corazón aumentaba su frecuencia cardiaca al pensar en ellos. Es interesante ver cómo los mismos síntomas pueden ser positivos o negativos dependiendo del contexto del enamorado, si es correspondido todos serían por la felicidad y emoción, pero si es rechazado, se dan por el dolor y la frustración, mismas reacciones diferentes emociones. El amor es voluble, inconstante, se puede apagar y volver a reavivar, está tan vivo cómo las mismas personas que lo crean, transforman y destruyen (2004).

Se ha comprobado cómo los cambios que se dan en la vida, tanto buenos y malos generan más vulnerabilidad en el sistema inmunológico que se genera por el estrés. El estrés afecta a todo nuestro sistema físico y mental. Exámenes, mudanzas, despidos, existen gran variedad de situaciones que pueden afectarnos, sin embargo, los divorcios y separaciones del ser amado se encuentran en el top de las situaciones que más pueden acumularnos estrés debido a todos los cambios que nuestra realidad, la cual se debe reajustar de forma repentina generando varios cambios indeseados. Se debe tener precaución con el estrés ya que tiene relación directa con nuestro sistema inmune, lo que puede causar que nos enfermemos con más frecuencia. El aprender a atenuarlo y controlarlo nos puede ayudar con nuestro proceso de sanación (Coon, 2005).

Las bases del amor se encuentran en el cerebro, para ser específicos en el sistema límbico y la corteza cerebral. Curiosamente las neuronas que provocan esta emoción son las mismas que actúan en otras acciones que generan placer cómo con el uso de estupefacientes, comer algo delicioso o durante el juego. (Escobar Briones & Escobar, 2007)

La forma en la que recibimos información es por medio del cerebro. El encéfalo, es uno de los actores principales. Se puede considerar que es el “centro de mando de nuestro cuerpo”. Su función en el proceso del enamoramiento y desenamoramiento se basa en su “plasticidad” que es la capacidad de adaptarse a los cambios externos, los cuales llegan por medio de los sentidos, convirtiendo este intercambio de información en su lenguaje de comunicación con el mundo y nuestra psique. Las estructuras presentes en el sistema nervioso y encéfalo, son las neuronas. Todas son vitales para esta comunicación interna y externa, su función es recibir y transmitir información. Tenemos diferentes tipos de neuronas especializadas en diferentes tipos de comunicación: neuronas sensoriales, motoras e interneuronas. Esta comunicación se produce por impulsos electro-químicos, que se generan por estímulos e información, por lo que se debe tomar en cuenta que para mayor comunicación entre estos sistemas se debe enviar mayor información. (Morris & Maisto, 2009)

El sentimiento del amor se origina en una zona que se identifica como “circuito de recompensa”, el cual se conecta directamente con las zonas del cerebro mencionadas anteriormente. En este participan neurotransmisores como la dopamina y serotonina, entre otros. Este proceso químico es lo que todos conocemos comúnmente como “enamoramiento”, una etapa donde el cerebro deja de razonar como lo haría comúnmente ya que el circuito de recompensa afecta a la corteza donde se realiza la toma de decisiones. Se estima que dura de dos a seis meses, dependiendo de cada caso individual. (Pasantes, 2017)

Los neurotransmisores. Son las sustancias químicas que permiten que haya una conexión entre las neuronas por medio de los espacios sinápticos. Cada uno está designado a encajar con un “sitio receptor” específico, como una llave y una cerradura. Hemos explicado algunos de los que participan en las emociones y el amor, pero a continuación vamos a describir los principales de forma general. La Acetilcolina contribuyen con la atención, motivación, movilidad y memoria, la Dopamina predomina en el placer pero al mismo tiempo se manifiesta en emociones y comportamientos, la Serotonina regular el ánimo y el sueño, está implicada con los síntomas de la depresión y el dolor, la Norepinefrina está relacionada con el aprendizaje, la memoria y ánimo y las Endorfinas tienen una

función importante que suele ocurrir comúnmente cuando se ejercita qué es inhibir el dolor (Morris & Maisto, 2009).

Millones de enamorados se han sentido invadidos de emociones al recordar momentos del pasado con su pareja. Lo que nos ha servido por tantos años para aprender y almacenar información, cuando sufrimos una pérdida amorosa se vuelve una de las causas por las que más sufrimos. “La memoria nos permite conectar el pasado con el futuro” y esta cualidad es importante para la vida de cualquier persona, sin embargo, cuando comenzamos a vivir más en el pasado es cuando nos afecta anímicamente y psicológicamente, llegando a causar depresión (Fernández, 2021). Un poema chino llamado “La estera de bambú de Yuan Chen” del siglo IX nos permite entender mejor esto “No soy capaz de guardar la estera de bambú: desde aquella noche en que te llevé a tu casa y vi cómo la extendías” El objeto simple y sin alma de una estera cualquiera, de repente para Chen se volvió un símbolo cargado de sentimiento por el recuerdo de su amada interactuando con este (Fisher, 2004)“. El olvido es lo que nos permite encontrar paz para aquella información que se encuentra en la memoria a largo plazo y nos hace daño. ¿Cómo funciona? Olvidar es algo vital para nuestro aprendizaje, ya que es importante para seleccionar la información que deseamos mantener y la que ya no nos importa. Si los recuerdos no se usan, se van dejando atrás hasta que finalmente nos olvidamos (Fernández, 2021).

Mientras más fuerte la luz, más grande la sombra. Cómo lo indica Pasantes el amor es un sentimiento complicado y al ser tan placentero, lo que lo hace enormemente adictivo. Así se genera el lado oscuro del amor, cuando por algún motivo ya no se genera la misma cantidad de neurotransmisores surgen emociones igual de fuertes, pero negativas, cómo los celos y el miedo que se originan en el mismo circuito de recompensa. (Pasantes, 2017)

“No obstante, destacó, el amor no envejece, pues el circuito relacionado con este sentimiento no cambia con los años; es decir, mientras otras funciones cerebrales declinan con la edad, aquel conserva su frescura.” (Pasantes, 2017)

Duelo

La palabra duelo viene del latín “dollus” que significa dolor. Santander explica esto cómo las emociones que se experimentan cuando perdemos algo importante para nosotros, por lo general está más asociado a la muerte de alguna persona cercana. Sin embargo, podemos comprenderlo mejor si lo entendemos cómo cuando se rompe un vínculo importante con una persona, situación u objeto, sin necesidad de que este tenga que morir o desaparecer del mundo tangible (Santander, 2010).

Hay que comprender mejor la diferencia entre dolor y duelo, a pesar de que están relacionados, el poder separarlos nos puede ayudar a manejar de una mejor forma. El dolor es emocional y se siente en el cuerpo, es una señal de que algo está mal y nos hace prestar atención a dónde lo estamos sintiendo y buscar la causa. Así cómo cuando nos cortamos el dedo, sentiremos el dolor de la herida y casi automáticamente buscaremos la forma de curarlo (Portero & Olazabalaga, 2008). Una ruptura amorosa es algo muy emocional y psicológico, sin embargo, se ha podido demostrar que el dolor que llegamos a sentir puede manifestarse de forma física, aparte de los síntomas comunes que, ya explicados anteriormente, existe el “síndrome de corazón roto” o Takotsubo. Los síntomas son muy similares a los de sufrir un infarto, sólo que no existe ningún coágulo que esté obstruyendo las vías. Se gana su nombre ya que se produce de experiencias con altos niveles de estrés, cómo cuando nos rompen el corazón o perdemos a un ser querido. El estrés llega afectar al ventrículo izquierdo del corazón dilatándolo y llegando a producir desde dolores de que algo dentro se está rompiendo hasta dolores iguales a los de un paro cardíaco (Boyd & Tia , 2020). El duelo por otro lado es el proceso para recuperarnos del dolor que nos tocó experimentar por la pérdida, cada fase que se experimenta es parte del proceso que debemos atravesar para sanarnos (Portero & Olazabalaga, 2008).

Cinco fases del duelo propuestas por Kübler Ross.

Kübler Ross fue un referente en la psiquiatría y cuidado paliativos. Muchas experiencias en su vida fueron guiándola hacía el camino de investigar sobre la muerte y cómo preparar a las personas para este inevitable acontecimiento.

Visitó campos de concentración, trabajo cómo voluntaria en medicina durante la segunda guerra mundial, tuvo abortos en el intento de tener hijos y finalmente en Nueva York hizo su residencia en el área de psiquiatría con enfermos terminales. Después de años de acompañamiento e investigación de personas que iba a morir, saco su libro “On death and dying” en el cual propone un proceso que se da en el duelo que sienten las personas cuando pierden algo o alguien, las cinco fases son: negación, ira, negociación, depresión y aceptación (Valero, 2015).

Las cinco etapas propuestas por Kübler se basan en cómo los pacientes de cuidados paliativos y sus seres queridos atravesaban la muerte. Las fases varían de duración, no son en orden, pueden volver a ocurrir más de una vez o solaparse una con otra, son tan variables cómo cada persona que las experimente. Es un acercamiento de lo que se puede esperar y ayuda a prepararse para superar la pérdida. En un momento con emociones tan confusas y fuertes, tener una guía o mapa del proceso puede ser de mucha ayuda para los pacientes (Ávila & Moral, 2013).

Negación

La persona no puede aceptar lo que sucedió, ya sea porque se encuentra en estado de shock por el impacto de la noticia o del evento. La información y estímulos son tan fuertes que el cerebro necesita tiempo para procesarlo. Se manifiesta no queriendo hablar del tema y evitándolo, continuando con su vida con normalidad cómo si nada hubiera pasado.

Ira

Esta emoción tan fuerte puede dirigirse hacia tres direcciones, los otros o la gente que se encuentra alrededor, la persona u evento que perdimos y finalmente nosotros mismos. La envidia de que otros no hayan tenido que pasar por nuestra situación y sentir injusticia, la hostilidad y resentimiento hacia lo que nos hizo daño y culpa con enojo por pensar que fuimos quienes provocamos todo lo que pasó.

Negociación

Es la etapa dónde una vez que se aceptan la realidad y las emociones comienzan a calmarse, bajando su intensidad. La persona comienza a pensar en maneras de evitar la pérdida o que los daños tengan menores repercusiones. La culpa que se colocó en otros se convierte en compromiso para recuperarse y sanar. Suele llegar a ser el otro extremo de lo que sucede en la “negación”, en lugar de ignorar la situación se intenta controlarla completamente y manejarla para nuestro favor. Puede ayudarnos a arreglar cosas que se pueden mejorar, pero también puede llegar a ser exhaustiva por el intento de control permanente, sobretodo el elementos que no tenemos poder.

Depresión

Momento en el que la persona cae en un profundo vacío emocional y sufre de dolor. Suele suceder que, en el intento de controlar la situación, aquello en lo que no pudimos negociar o cambiar nos vuelve hacer daño, teniendo que volver aceptar la realidad. La actitud que se toma puede ser de rendición pesimista, volviendo al pasado una y otra vez para recordar lo que tuvimos alguna vez, sintiendo que se está estancado en el proceso y sintiendo que se vive un retroceso. Es la fase dónde el dolor y tristeza es más fuerte y profundo, con una mayor oportunidad de introspección.

Aceptación

La persona finalmente llega a reconocer la situación en su totalidad. No se busca culpables, sino entender y dejar ser una víctima para asumir lo que podemos cambiar y aceptar lo que no tenemos control. No es resignarse, sino integrar la experiencia como sólo una parte de nuestra vida para ayudarnos a evolucionar (Ávila & Moral, 2013).

Propuesta de uso de la Ludoterapia Kontikiana para ayudar en el proceso de sanación de un corazón roto.

Cómo pudimos ver en el capítulo anterior, el cerebro es el personaje principal en el momento que sufrimos una ruptura amorosa o corazón roto. Las neuronas

toman el control de nuestro comportamiento y pensamientos, por lo que se presentará a continuación es un “contraataque” al cerebro para modificar los procesos que se dan en este y atravesarlos de mejor manera para gestionar las emociones y sanar.

Parte del proceso de un desamor se basa en que el cerebro nos envía información como parte del proceso natural de sufrir y sentir dolor a la pérdida de algo que amamos, para sanar se debe comenzar a contrarrestar esto enviando información de la forma más directa al cerebro. La cual como pudimos entender en el capítulo dos sería el uso de los sentidos y estímulos externos “Vivimos rodeados por objetos y eventos, y nuestros sistemas biológicos están preparados para hacer ajustes que nos mantengan en sintonía con nuestro entorno”. En el desamor las neuronas y el cerebro nos envían información que nos provocan recordar, sobre analizar, sentir dolor, depresión y extrañar a la persona o lo que hayamos perdido, todo esto afecta la manera de continuar con nuestra vida y la relación con el exterior. Se utilizará este exterior y el entorno de cada persona para transformar la información que procesa el cerebro. (Morris & Maisto, 2009, 49)

Herramientas de apoyo para la sanación de corazones rotos

Respuesta a las 5 fases del duelo propuestas por Kübler Ross

Las fases del duelo explicadas anteriormente son partes del proceso que cualquier persona debe atravesar por la pérdida. En nuestra propuesta utilizamos dichas fases para comprender mejor las emociones, de esta forma crear respuesta o su contraparte para superarlas de una forma que nos permita sanar y evolucionar.

Negación

En la reflexión sobre la psicología positiva y la terapia de aceptación y compromiso, se explica que el placer y el sufrimiento, así son dos lados de una misma moneda, son opuestos, pero dependen el uno del otro para existir, esto sucede en esta etapa donde evadimos el sufrimiento en busca

de seguir aferrándonos al placer. En esta fase su contra parte sería la afrontar la realidad, el vivir y absorber toda la información que el cerebro estuvo evitando. Mientras más información vayamos procesando tendremos más material para trabajar en el proceso de sanación. Una de las formas de hacer esto nos sugieren los autores es no “demonizar” (por muy negativo que sea), ni priorizar ningún de los hechos o recuerdos, debemos verlos con claridad y sin prejuicio, recibirlos, afrontarlos y aceptarlos. Permitir que se vuelvan parte de ese presente (Luciano, Páez-Blarrina, & Valdivia, 2006).

Ira

El camino que nos puede ayudar a responder a la ira para sanarla, es el perdón. Primero comprender la empatía nos puede facilitar un poco el perdonar, además de otros beneficios emocionales y físicos. La gente que tiene altos niveles de empatía maneja un nivel más alto de inteligencia emocional y autoestima, además de mejores redes interpersonales, lo que permite un mejor y más satisfactorio estilo de vida. Se puede abordar como la capacidad de comprender el punto de otras personas, esto puede llegar a ser “preocupación empática” y “estrés empático”, la primera suele relacionarse con la ternura y compasión por otras personas que viven experiencias negativas y la segunda es sentir reacciones negativas como ansiedad por aquellas personas desafortunadas. Lo que tienen en común ambas es el poder analizar y sentir una situación específica desde diferentes puntos de vista al nuestro y permitiendo que esto nos genere emociones y reacciones. (Morales, 2015)

La terapia del perdón es una investigación realizada por Robert Enright, a quien se cita en el trabajo de Morales, junto con otros autores. La definición de este es como “la intención de abandonar el derecho propio a estar resentido, a tener un juicio negativo y una conducta indiferente hacia la persona que injustificadamente nos hirió”. Mientras que en lugar de dichas emociones generamos compasión e incluso amor hacia la situación o persona que nos lastimó. Enright se enfoca en reducir todo lo negativo y aumentar lo positivo, generando un cambio de sentimientos, pensamientos y conductas. Es importante que las persona pueda

perdonar desarrollando un “visión benevolente” hacia quien hizo el daño y por medio de la empatía pueda conseguir para sí mismo paz y alivio (2015). El perdón tiene un objetivo muy claro, el superar las emociones negativas como la amargura, resentimiento u odio. Las cuales hacen más daño a la persona afectada que a quien cometió el daño. Es un proceso psicológico complejo dependiendo de cada situación, no busca invalidar el daño causado o justificarlo sino liberarnos de la carga que nos sigue haciendo más daño aún (Enright & Fitzgibbons, 2015).

La importancia del perdón en esta fase se explica de forma que cuando no se perdona al ofensor, la ira y venganza consumen la energía del ofendido, ya que busca generar conductas que dañen al otro. Mientras que una vez que se perdona, esta energía pasa a ser constructiva, ya sea en la relación con el mundo que nos rodea, con el ofensor y con nosotros mismos.

Negociación

La persona busca controlar la situación, intentar solucionar y cambiarlo. La forma de responder a esta fase sería la Aceptación. Existe una paradoja donde al intentar controlar las experiencias y nuestra reacción, por ejemplo, eliminarlas, racionalizarlas, reducirlas o cambiarlas, podemos obtener el resultado contrario al que buscábamos. Se propone en esta fase el aceptar los hechos que no se pueden cambiar en la situación, soltando el control y dejando ir. Se puede usar la alternativa al control que Luciano, Páez-Blarrina y Valdivia explican en su escrito, sería el cambio contextual de los contenidos que el paciente no quiere aceptar o le afectan negativamente. Es decir, resignificar un hecho para darle un significado nuevo. Por ejemplo, podemos aceptar que nuestra pareja nos traicionó, que ya no tenemos ese vínculo y nada de lo que hagamos hará que cambie el pasado. Podemos resignificar el contexto, donde la traición nos permitió conocer mejor a esa persona, dándonos la capacidad de decidir si deseamos alguien así en nuestra vida o si buscamos un compañero con nuestros mismos valores. La experiencia negativa se transforma en una oportunidad, no se cambia el hecho, pero cómo los

autores dicen “se flexibilidad la reacción al malestar” (Luciano, Páez-Blarrina, & Valdivia, 2006).

Depresión

Durante la fase depresiva del proceso las emociones negativas regresan con más fuerza, esto puede complicar el proceso. Pero esa misma fuerza de la energía que llega, se puede redireccionar con la misma fuerza hacia lo opuesto de la depresión. En este caso si la depresión trae pensamientos negativos, tristeza y desmotivación, se debe enviar nuevos estímulos positivos al cerebro para generar un cambio.

Utilizando la terapia cognitiva-conductual cómo tratamiento, consiste en cambiar los pensamientos, conductas y emociones por unas diferentes que nos ayuden a adaptarnos para solucionar los problemas que genera la depresión. Unos de los objetivos principales de TCC en la depresión son: Disminuir los pensamientos disfuncionales, el planteamiento de Beck se conforma por tres elementos principales, los cuales son las triadas cognitivas, esquemas negativos y distorsiones cognitivas y cómo segundo objetivo de la terapia es ayudar a solucionar problemas ya que debido a la depresión cualquier amenaza parece imposible de resolver y la falta de adaptabilidad no les permite ver respuestas. Conseguir esto es expandiendo la escena dónde se encuentra la persona, abrirse para permitir que nuevas cosas y pensamientos se construyan en la mente, relacionarse con el mundo y con otras personas (Polo & Díaz, 2011). Cuando buscamos la definición de “depresión” en el diccionario de la Real Academia Española uno de los conceptos nos dice “En un terreno u otra superficie, concavidad de alguna extensión” y es una simbología muy útil para comprender la propuesta, la única forma de nivelar una hendidura o hueco es permitir que ingresen nuevos elementos para llenarlo (Real Academia Española, s.f., definición 2).

Aceptación

La fase final puede ser muy positiva, la respuesta a esta se busca aprovecharla para poder llegar a un estado de completud. Dónde la persona pueda ver y sentir su evolución, teniendo la capacidad de

manejar cualquier emoción y la persona que perdió se encuentre en el lugar correcto. No se busca borrar o eliminar lo que sucedió sino aprender a vivir con la experiencia. El objetivo final es que la persona sienta la capacidad de volver a renacer las veces que sean necesarias, perdiendo el miedo a volver enamorarse o escapar del compromiso y el amor, evitando así que se cierre a nuevos aprendizajes o experiencias que sólo el amor puede brindarnos.

Neuroplasticidad

El encéfalo es algo maravilloso que nace y se va desarrollando con nosotros, se codifica con las experiencias que vivimos y desarrolla quienes somos por nuestros patrones de emociones y pensamientos. Esto implica que se encuentra en constante cambio y desarrollo mientras se adapta a los cambios que experimentamos. Existen muchos estudios que cada vez va reafirmando esta habilidad del encéfalo. Nos vamos a basar primordialmente en los experimentos clásicos de M. R. Rosenzweig (1984) citados en Morris & Maisto, donde se explica la importancia de “la experiencia para el desarrollo nervioso”. Es verdad que esto funciona mejor en el desarrollo en los primeros años de vida, pero incluso en edad adulta los descubrimientos sobre la plasticidad nerviosa muestran ayudarnos a aprender, evolucionar y cambiar a nivel cerebral. Un grupo de ratas fueron divididas en dos jaulas diferentes, una sin nada más que lo básico para su supervivencia y en la otra se encontraban juguetes, es decir un “ambiente empobrecido” y un “ambiente enriquecido”. Aquellas criadas en el enriquecido tenían un sistema nervioso con mejores conexiones y neuronas de mayor tamaño físicamente que las que se encontraban en el ambiente empobrecido. Lo vital en este estudio para este trabajo es la siguiente “La experiencia conduce a cambios en el encéfalo, los cuales facilitan el nuevo aprendizaje, lo que a su vez da lugar a otro cambio nervioso y así sucesivamente” (Morris & Maisto, 2009).

La neuroplasticidad funciona tanto al momento de enamorarnos, creando caminos neuronales mediante las experiencias que vivimos con esa persona en particular, caminos que recorreremos una y otra vez hasta que nuestro cerebro ya los considera naturales. Ver, oler y tocar a esa persona va a ser un estímulo en

nuestro cerebro que siempre va activarse y nos vamos acostumbrar a tener. Cuando la relación termina ese camino seguirá ahí construido, pero sin ningún estímulo que lo alimente, nos pedirá que busquemos una forma de seguir obteniendo el estímulo que nos hacía bien o al que estábamos acostumbrados.

Miembro fantasma, es una de las situaciones más extraordinarias que pasa el ser humano cuando pierde alguna parte de su cuerpo. A pesar de que físicamente ya no se encuentra allí y no tiene forma de enviar estímulos nerviosos, la persona todavía lo siente, puede incluso intentar moverlo o sentir que se acalambra, cosquilla y dolor. Esta es otra evidencia relacionada a la neuroplasticidad, ya que mientras los caminos neuronales se están adaptando a su nueva realidad es que puede suceder esto, sin embargo, la buena noticia es que el cerebro con el tiempo genera los nuevos caminos y ya no sucede esto, mostrándonos nuestra gran habilidad de adaptarnos al cambio y evolucionar. (Morris & Maisto, 2009)

En ese momento específico esa habilidad tan increíble del cerebro se vuelve un enemigo, porque nos traerá dolor por la ausencia del estímulo. El proceso de aprender algo nuevo o generar un cambio, implica que debe existir este tipo de “recableado” que viendo de forma física es cuando las dendritas de la neuronas crecen como raíces extendiéndose para generar nuevas sinapsis y al mismo tiempo se podan otras para eliminar caminos que ya no se utilizan. Lo que se propone en los retos y la ludoterapia creados para sanar un corazón roto es utilizar este mismo mecanismo para nuestro beneficio, así como creamos estos caminos neuronales cuando nos enamoramos, podemos comenzar a crear otros que nos ayuden a generar un cambio a nivel cerebral para poder superar las consecuencias del desamor, incluso llegar a evolucionar y generar cambios físicos y químicos reales en el cerebro. Se planea lograr esto por medio de experiencias, las cuales como explicamos anteriormente vienen desde el exterior para cambiar el interior, por medio de los sentidos que nos permiten experimentar el mundo exterior. Se estimula y crea camino neuronales nuevos para dejar los relacionados con la persona que perdemos, permitiendo que el cambio sea un poco más sencillo (Coon, 2005 y Morris & Maisto, 2009).

Estímulos externos por medio de sensaciones

Las experiencias tienen un proceso para poder ser procesadas por el cerebro, básicamente un evento genera una sensación. El evento puede ser una vibración sonora, onda de luz, molécula química, etc. La cual va a estimular una célula receptora que se encuentra en alguno de nuestros 5 sentidos: ojo, nariz, boca, piel u oído. Si es lo suficientemente fuerte será enviado por las miles de fibras nerviosas en el cuerpo a la parte del cerebro dónde se lo puede decodificar. (Morris & Maisto, 2009)

Nuestros sentidos tienen la capacidad de regularse dependiendo del nivel global de un estímulo en particular. Esta adaptación sensorial funciona de manera que si el estímulo es bajo entonces somos más sensibles para poder percibirlo y lo mismo si el estímulo es alto o fuerte nos volvemos menos sensibles. Evita de esta manera una sobresaturación de estímulos que pueda afectar nuestro sistema nervioso.

Hay que aprovechar todas las herramientas que nuestro propio cuerpo nos da, las cuales ya influyen mucho en el proceso de sufrir un desamor. Se tiene que comprender cómo funcionan y cómo se pueden utilizar para ayudar a sanarnos. La importancia de re direccionar lo que nos generan para que sea algo positivo es un poder del que somos capaces una vez que las estudiamos. En este proceso necesitamos comunicarnos con nosotros mismos, es decir con nuestro cerebro y hacerlo de la forma más directa y precisa depende de saber utilizar los eventos externos, los canales de comunicación cómo el sistema nervioso y finalmente la parte del cerebro que se activa gracias a este, así podemos generar un cambio en beneficio de nuestro bienestar y para sobrellevar lo que nos ocasionar un corazón roto.

Psicología de Movilidad

Uno de los mejores mecanismos para reaccionar ante situaciones que nos generan estrés es el ejercicio. Utilizar nuestro cuerpo en cualquier actividad cómo bailar, correr, parkour, gimnasia o yoga permiten disipar el estrés y si se lo realiza de forma regular altera las hormonas, funcionamiento de los órganos, los músculos y la circulación. El tiempo que se recomienda es mínimo 10 a 20

minutos a diario, esto ayuda con la ansiedad y ayuda fortaleciendo el sistema inmune, el cual cómo anteriormente dijimos se encuentra vulnerable por la situación de estrés que implica perder al ser amado. (Coon, 2005)

Meditación

El uso correcto de esta práctica puede generar alteraciones en la conciencia, existen diferentes tipos que se pueden aplicar dependiendo del contexto y de la persona que las va a practicar, sin embargo, su objetivo es el mismo, es concentrar la atención en algo particular o diferente. A nivel cerebral se suprime la actividad del sistema nervioso simpático y se incrementan las ondas encefálicas alfa, que son parte de la “vigilia relajada” (Morris & Maisto, 2009). Se puede considerar que es un estado de reposo, se hacen presentes los lóbulos occipital y frontal. El rango de dichas ondas se encuentra entre los 8 Hz y 12 Hz, por encima de las Theta, las cuales se dan entre el estado de vigilia y sueño, son importantes para el aprendizaje y por debajo de las Beta que se encuentran mientras resolvemos problemas cotidianos o en momentos de concentración (Méndez & Lema, 2013, 8)

Existen diferentes tipos de meditación, Coon nos explica dos: el Concentrado y el Receptivo. El primero tiene el centro de la atención en algo específico cómo “un objeto, una idea o la propia respiración”, mientras que la segunda se puede ver cómo el opuesto de esta. La meditación abierta o expansiva, es la concentración en experimentar el mundo y lograr una conciencia total del presente, es más complicada de realizar que la concentrada (Coon, 2005).

Diferentes estudios que han probado el uso de la meditación para tratar adicciones y cómo se pudo ver en los efectos que el amor genera a nivel neuronal, es muy similar a una droga, por lo que puede ser una herramienta muy útil para ayudarnos en el proceso de sanación del desamor y pérdida (Morris & Maisto, 2009).

Arte Terapia

El arte terapia cuenta con muchas herramientas para plasmar lo que la psique tiene en el mundo tangible. Lo que nos puede ayudar a gestionar emocional,

procesar situaciones y expresar pensamientos. Materiales y su apertura psíquica (Menor a mayor): Lápices de colores, marcadores, temperas, acuarelas, pasteles, plastilina, cerámica, arcilla y barro. Lo que nos permite hacer cada material es parte fundamental al momento de proponer un reto con arte terapia, por ejemplo, en nuestra propuesta se sugiere usar lápices de colores para retos dónde se necesite estructura además de definición y marcadores o pintura para retos dónde se necesite más libertad de expresión del inconsciente. Los formatos son variados, desde la A1 hasta la A7, a más tamaño mayor será el desfogue de energía e información, por lo que se sugiere en los retos usar A4 o A5. De igual forma se recomienda usar márgenes para movimientos fuertes y generar contención, en nuestra propuesta sólo el primer nivel se especifica usar márgenes por ser el comienzo del proceso. (Proaño Chiriboga, 2009).

Psicomagia

Es el movimiento que se genera en la psique. La forma de entablar una comunicación de forma directa con el inconsciente de la persona y del colectivo, ya que no tiene los filtros del consciente. El inconsciente colectivo esta vivo y en constante movimiento. Los símbolos son parte del lenguaje para poder comunicar mensajes a través del inconsciente. Cuando se elaboran los retos con los símbolos correctos se mueven pensamientos y conductas que nos ayudan a generar un cambio en el paciente (Proaño Chiriboga, 2009).

Condicionamiento clásico

Ivan Pavlov, el famoso fisiólogo que realizó el experimento donde enseñó a un grupo de perros a salivar cómo cuando estaban a punto de comer . Un experimento muy conocido, ha sido comprobado con humanos variando las situaciones y las variaciones del experimento nos han hecho validar esta teoría más de una vez. Los elementos del condicionamiento Pavloviano son EI (Estímulo Incondicionado), RI (Respuesta Incondicionada), EC (Estímulo Condicionado) Y RC (Respuesta Condicionada). Funciona una vez que el EC y el EI se encuentran relacionados, al punto que juntos generan la RC o respuesta condicionada, así se desarrolla el proceso de condicionamiento. Esta investigación nos permitió comprender mejor cómo funciona el aprendizaje y lo

que más nos ayudará en nuestra propuesta terapéutica, el reaprendizaje de nuevas conductas. (Morris & Maisto, 2009)

La herramienta del condicionamiento funciona con mejor efectividad mediante el sentido del sabor. Mientras que si se usa el condicionamiento clásico con otros estímulos tarda y debe repetirse más veces, cuando el gusto y el sabor son el medio puede llegar a crear el condicionamiento con la primera experiencia. Esto es explicado gracias a la evolución, la combinación sabor-enfermedad fue más rápidamente asimilada como medio de supervivencia. Debido a esto es que cuando un alimento nos enferma, no necesitamos probarlo dos veces para crear aversión a este, más bien el superar este condicionamiento nos toma el esfuerzo de ir en contra de nuestro instinto de no volver a consumirlo.

Implementación de retos

Después de haber explicado sobre la ludoterapia Kontikiana, pasando luego por el origen del amor y el desamor además de las reacciones que generan en el ser humano a nivel físico y psicológico, se puede explorar diferentes herramientas que estarán presentes en diferente medida en cada uno de los retos propuestos a continuación.

La organización de el proceso se organizó en 5 niveles, basándose en la metodología del centro Kontikion, es decir Agua, Tierra, Fuego, Aire y Éter. Cada nivel tiene 3 retos, los cuales son de exploración, movimiento y validación, junto con una serie de mini actividades diarias que la persona puede realizar para reforzar los temas tratados en cada nivel. Los retos son hechos para personas que han sufrido una pérdida, focalizado más en jóvenes-adultos que se encuentren en un proceso terapéutico acompañado o tengan conocimientos de auto-consciencia de sí mismos o de un proceso de sanación. En este caso nos basamos en dos mujeres de 24 y 26 años. La mujer A viene de unos padres controladores, donde no hay una buena relación, se fue a vivir sola hace poco y después de un tiempo su relación de dos años terminó de forma paulatina, trabaja desde casa, su vida social es muy cerrada sólo con un círculo de amigos que son del colegio. La mujer B tuvo una relación intensa de 5 años, donde estaban juntos todo el tiempo y dependían mucho el uno del

otro. Su relación con su familia es buena. Y la ruptura fue inesperada pero directa, el contacto se cortó de raíz ya que la otra persona entró en una relación al poco tiempo (Proaño Chiriboga, 2009).

Sanando un corazón roto con el uso de la ludoterapia Kontikion

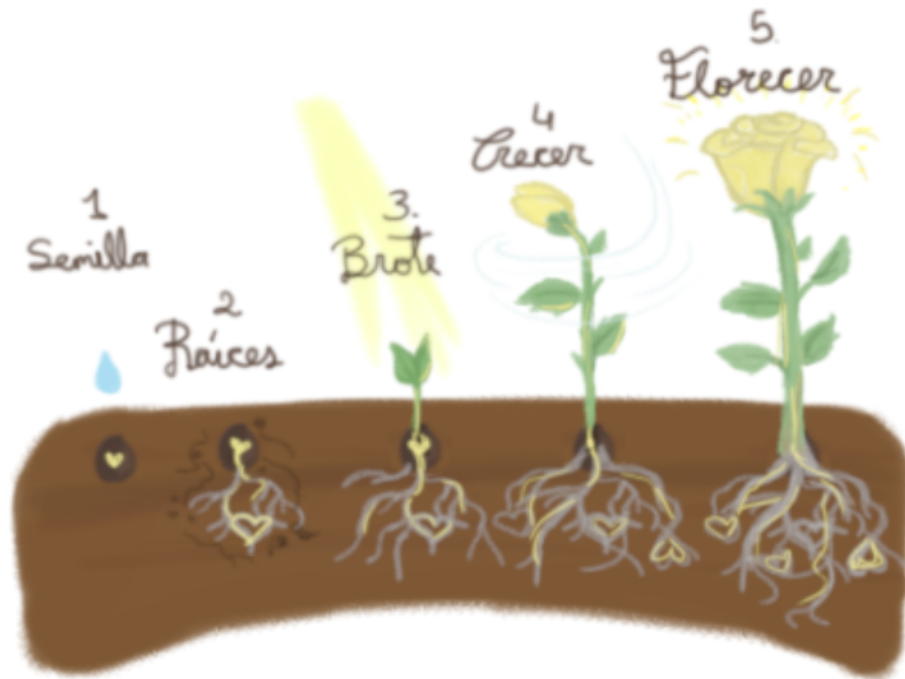


Figura 1

Ilustración sobre el proceso propuesto en el siguiente capítulo

Introducción

Estabas en pleno florecimiento, todo lleno de color y el cielo a un toque de distancia, de repente todo comenzó a caer. Intentaste sujetarte a cualquier cosa que no te permita tocar el frío y duro suelo, pero no había forma, tienes que volver a dónde todo comenzó para renacer. Bienvenido a esta aventura que los más valientes deciden atravesar, pero no te preocupes, no estás solo.

Att: Tú hada madrina, la vida, el Universo, Dios, lo que tú quieras creer desde algún lado te quiere ver florecer.

Capítulo Uno “Semilla volveré a ser”

Nivel 1: Semilla

Elemento: Agua

Tiempo o Ubicación: Pasado

Etapas de duelo: Negación – Respuesta al duelo: Confrontación

Temas a tratar: El concepto del “Self”, autocuidado, sentir las emociones y enfrentar la realidad.

Concepto:

1. Ser semilla

Encierro en uno mismo. Es el momento de escucharnos a nosotros mismos y nuestro cuerpo, tiempo de pausa para dejar que todo a nuestro alrededor se acomode, la tierra deje de moverse y podamos aguantar el entierro. Nos enterramos por última vez con la seguridad de los recuerdos del pasado, procesándolos como el pasado y preparándonos para los cambios que vienen.

2. Tiempo de riego

Es hora de que el agua entre en nuestra protección, poco a poco sin ahogarnos. El agua son las emociones y la realidad, todo aquello que nuestra cáscara de semilla nos cuida en la primera etapa. Hay que dejar el agua alimente la realidad, puede ser doloroso permitir que algo frío entre en nuestra semilla, pero hay que sentir todo y absorber todo, luego esto nos permitirá crecer.

3. Condicionándonos

Dejar de buscar en el pasado es algo muy complicado, va haber más de un momento donde vas a querer revisar sus redes sociales o buscar a la persona. Desde el momento de ser semilla, el epicarpio o coraza son parte del contacto cero para poder centrarnos en el proceso personal de sanación. Cuando se realicen comportamientos destructivos que nos hagan romper el contacto cero vamos a condicionarnos por medio del gusto, uno de los sentidos más efectivos para este proceso. Aquella comida o sabor que sea intolerable, ejemplos: licuado de algas con mostaza, cebolla y apio. Nada que nos haga daño físico pero que nos ayude a no repetir comportamientos negativos.

Actividades cotidianas:

- Cuidando la semilla

Hay que estar pendientes de nuestras necesidades básicas y de la distracción necesaria para sobrellevar un día a la vez. Aliméntate, cuida tu cuerpo, peina tu cabello, ponte la crema que más te guste, cambia de cobijas tu cama, muévete, reza o medita, haz actividades positivas y mira cómo te sientes ¿Cuáles quieres seguir repitiendo y cuales no? ¿Porqué? Escribe todo para poder escucharte a ti misma y saber que necesitas. Crea un sitio seguro dónde sólo este tú, un fuerte de cojines y cobijas bajo tu cama o un almohadón en el jardín junto a las rosas.

- No te ahogues, recibe agua en cantidades moderadas

¿Qué es el agua? Cosas y actividades que nos permitan comprender la realidad del pasado que está quedando atrás, todo lo que se fue y todo lo que renunciamos. Se puede llorar, releer cartas, ver fotos, escuchar esas canciones de amor, gritar, hacernos bolita, etc. Sólo por un a cantidad de tiempo establecida en el día, cada persona puede adaptar esto a su caso, se sugiere de 30-60 min máximo dos veces al día por una semana, luego ir bajando el tiempo según cómo vaya progresando la persona.

Tabla 1

Nivel 1: Semilla triada de retos

Exploración	Movimiento	Validación
• Cobija de un color neutro oscuro que permita bloquear la luz, de preferencia grande y pesada Se define un día especial para realizar	• Escarcha dorada • Una hoja de papel con márgenes cafés. • Pétalos de rosas secos • Lápiz de color azul	• Ingredientes para sopa • Película o serie Nos vamos a cocinar una receta nueva o a una receta vieja le vamos agregar

este reto. Se comienza a guardar las cosas de nuestra relación pasada, sólo aquellas que podamos en ese momento. Guardan en una caja y con cinta roja se cierra. Se la pone a un lado para que luego alguien la guarde en dónde no sepamos. En nuestra cama nos vamos a encerrar en nuestro epicarpio o corteza de semilla la cuál será la cobija. Nos hacemos bolita, cubriéndonos totalmente. Meditamos, sobre lo que sentimos, nuestro cuerpo y dejamos que los pensamientos transiten nuestra mente libremente. Se llora o se grita, nos damos libertad de pensar en el pasado y la persona que perdimos. Finalmente dormimos y al amanecer salimos de nuestra corteza.

Al día siguiente, con color azul en el papel A4 color blanco, escribimos todos los pensamientos que pasaron por nosotros cuando fuimos semilla. Luego tres cosas que extrañemos del pasado. Es el último momento para vivir en el pasado. Quemamos el papel después de cubrirlo en escarcha y junto con pétalos de rosa para que el humo sea dulce y simbolice el amor pasado, seco y marchito.

algo nuevo: semillas. Podemos hacer sopa de semillas de girasol, fréjol, maíz, etc. Combinar los ingredientes que queramos. Mientras cocinamos se pone nuestra música favorita. Al momento de comerla veremos nuestra serie o película de cuando erramos niños o jóvenes mientras estamos arropados por la cobija del primer reto.

Capítulo Dos “Las primeras raíces saldrán”

Nivel 2: Raíces o Germinación

Elemento: Tierra

Tiempo o Ubicación: Pasado-Presente

Etapas de duelo: Negociación – Respuesta al duelo: Aceptación

Temas a tratar: Red de apoyo, vínculos importantes, energía femenina, materna y dejar ir el control.

Concepto:

1. Romper la corteza o epicarpio

Se comienza a explorar el presente, la realidad sin la persona que perdimos. Salimos de nuestro encierro, sintiendo lo que está sucediendo en el presente y conscientes de que no podemos controlar la situación, aceptando aquello que no va a cambiar. Usando la energía femenina de sostenimiento y dejar ir. La supervivencia es lo vital y es aprender a sostenernos en esta nueva realidad.

2. Crear raíces, una red de apoyo

Abrir nuestra realidad en busca de personas que nos ayuden y apoyen en el proceso, expresar lo que sentimos con otras personas de confianza. Buscar comunidad donde podamos dejar que nos sostengan cuando lo necesitemos. Amigos cercanos, familia, grupos de apoyo, maestros, terapia, etc. E incluso materiales como libros o podcast. Se construye un sistema que pueda ayudarnos a atravesar la experiencia.

Actividades cotidianas:

- Grounding

También conocido como conectarse con tierra, es el uso de los sentidos para experimentar el aquí y ahora. Cada vez que sintamos que estamos perdiéndonos en recuerdos o en emociones fuertes, tenemos que volver al presente. Existen diferentes técnicas como simplemente caminar descalzo por el pasto y sentir los diferentes estímulos, también se puede probar con diferentes texturas cerrando los ojos e intentar ver con la planta de los pies y la siguiente técnica consiste en usar los 5 sentidos para reconectar de la siguiente manera: Enumera 5 cosas que puedas

ver, enumera 4 cosas que puedas escuchar, enumera 3 cosas que puedas sentir, enumera 2 cosas que pueda saborear u oler y finalmente una emoción que puedas sentir.

Tabla 2

Nivel 1: Primeras raíces triada de retos

Exploración	Movimiento	Validación
• Maceta de cerámica • Cartas • Pintura Se pinta la maceta con los colores, figuras y cosas que la persona quiera para su nueva vida. Luego con las mismas pinturas para decorar se hacen cartas o invitaciones para las personas más cercanas que van a estar en nuestra red de apoyo, dónde expresemos lo que sentimos por ellos y explicando lo que podemos llegar a necesitar de ellos en este proceso. Pedimos una semilla de lo que sea.	• Maceta pintada • Silicona escarchada dorada • Pintura dorada Realizaremos la técnica de “Kintsugi” para poder reconstruir algo desde cero y ver de forma simbólica ver el proceso de reparación. Rompemos la maceta dejándola caer desde poca altura sobre plástico para recoger las piezas con facilidad. Se comienza a pegar los pedazos con paciencia y rellenar espacios con la silicona caliente. Una vez que este pegada dar detalles dorados con pintura.	• Semillas • Tierra Una vez reconstruida nuestra maceta la llenamos con tierra y tomamos las semillas que nuestra red de apoyo nos dio, las cuales debe estar envueltas en papel para evitar ver de que planta son. Usando las manos para sentir la tierra sembramos todas en nuestra maceta. Finalmente dejamos que las plantas crezcan, sin saber que es lo que serán, sin querer controlar lo que obtendremos de la experiencia.

Capítulo Tres “Tiempo de brotar hacia el sol”

Nivel 3: Brote o Plántula

Elemento: Fuego

Tiempo o Ubicación: Presente

Etapas de duelo: Depresión – Respuesta al duelo: Vitalidad

Temas a tratar: Energía masculina, reconstrucción, exploración, nuevas experiencias.

Concepto:

3. El primer brote hacia el mundo

El brotar es acción y movimiento, dejar nuestras bases bien sentadas para comenzar a crecer hacia la luz. Volver al mundo después de encontrarnos a nosotros mismos y tener un sistema de apoyo por si necesitamos volver a la tierra para recobrar fuerzas. Es el momento de abrirse a nuevas experiencias y explorar el nuevo mundo que nos espera, porque ya no es el mundo donde sufrimos y tampoco es el mundo donde convivimos con esa persona, es tiempo de ver cómo reconstruir la vida y que dirección tomar.

4. Recibir luz del sol

Buscamos energía y acción, el sol y la luz, buscamos la energía masculina que nos permite movernos y lanzarnos a lo nuevo. El sol son nuevas aventuras y experiencias que alimentaran nuestra alma para poder crecer en el futuro. Sanamos nuestro vínculo con el masculino que no lastimó, conectando con nuestro propio animus. Sin importar que tipo de actividades decidamos hacer, todas van a ser impulsadas por nuestro animus y pensamiento lineal, aquí es donde todo lo que alguna vez quisimos hacer se vuelve real y tangible, nosotros mismos organizamos, planificamos y ejecutamos.

Actividades cotidianas:

- **Movimiento**

El ejercicio nos permite utilizar nuestro cuerpo, trayendo diversos beneficios para nuestro proceso. Se estimula la producción de neurotransmisores cómo se explico anteriormente, se regula la energía

acumulada para poder expresarla a través del movimiento, en resumen, ayuda a nuestra salud física y mental. La persona debe experimentar con el movimiento de su cuerpo, se puede hacer deportes como fútbol, artes marciales, gimnasia o actividades como ir a caminar, nadar, etc. Incluso solo mover despacio cada parte del cuerpo a consciencia y de forma lenta. Esto nos ayuda a mover la energía que se puede quedar estancada dentro si sólo nos quedamos acostados y quietos. Se sugiere que sea mínimo 15 minutos diarios, pero mientras más se vaya desarrollando esta habilidad el mismo cuerpo va a pedir aumento de actividad para su propio bienestar.

- Limpieza emocional, física y energética

Antes de salir al sol vamos limpiarnos y vaciarnos para poder recibir la luz del sol en plenitud. Es momento de dar el primer paso hacia nuestra nueva vida, tenemos que acabar de limpiar el pasado que aún nos queda en la piel, el alma y la vida. Existen mucho rituales de limpieza, aquí se explican unas opciones. Comprarse algo nuevo, puede ser lo que sientas que necesitas más como sábanas, una blusa, ese vestido soñado, una pijama calentita o ropa interior. Realizar el ritual del cántaro sagrado. Prepararse un baño con pétalos de rosas, el azúcar vas a frotar contra tu piel y te quedas descansando en el agua unas horas. Utilizar un Huevo Yoni que te ayude a limpiar tu útero y darle un propósito que te ayude en esta nueva fase de redescubrimiento. Entregar en ofrenda o permitir que el fuego transmute un elemento de tu pasado que no deseas llevar a tu presente.

Tabla 3

Nivel 3: Brote triada de retos

Exploración	Movimiento	Validación
• Hoja de papel • Pinturas acrílicas, crayones y lápices de colores	Nos convertiremos en el personaje que creamos y admiramos. No importa si es muy	• Hojas de papel • Hilo • Marcadores, lápices, etc

Vamos a crear un personaje, al más increíble personaje principal de una película que te encantaría ver. ¿Quién es? ¿A que se dedica? ¿Que habilidades tiene? ¿Cómo se comporta? ¿Cuales son sus prioridades? ¿Cómo es físicamente? Se lo describe con los lápices de colores y se lo intenta pintar con acuarelas o crayones.

distinto a quienes creemos ser. Recuerdas cuando éramos niños y las posibilidades era infinitas. Un día podíamos decidir ser vaqueros y al día siguiente un doctor. Es hora de recuperar esa libertad. Perder algo significa que se abre espacio para algo nuevo. Por ejemplo, si era un pirata vamos a ir a un bote en una laguna y vivir una experiencia nueva o si era un artista famosos vas a pintar tu primer gran cuadro. Sal de tu zona de confort.

Eres el personaje principal de esta nueva historia, vamos a armar un pequeño cuaderno, si es necesario buscamos tutoriales en YouTube pero vamos a coser páginas hasta crear nuestro propio cuaderno. Allí vamos a colocar el personaje que creamos y escribir cómo vivimos la experiencia de ser ese personaje. Aquí puede poner aventuras por hacer o experiencia que viviste. Se puede agregar fotos, flores, stickers, es tu historia.

Capítulo Cuatro “Tallo fuerte y nuevas hojas”

Nivel 4: Crecer

Elemento: Aire

Tiempo o Ubicación: Presente-Futuro

Etapa de duelo: Ira – Respuesta al duelo: Perdón

Temas a tratar: Relaciones interpersonales, compartir, empatía, aprender, ayudar a otros, expansión, soltar y fortalecimiento.

Concepto:

- Ayudar a otros

La ira es energía y canalizarla para darnos fuerza es algo valioso. Es fuerza vamos a dirigir en ayudar a otros muchas veces es un camino directo para ayudarnos a nosotros mismos. Implica tener la fuerza física, mental y psicológica para ponerse al servicio de alguien que nos necesita. Nos permite salir de nuestra burbuja de nuestro propio dolor para poder explorar diferentes heridas ajenas, de esta forma podemos ser espectadores y volver a nuestra realidad con un cambio de perspectiva importante que puede ayudarnos a encontrar soluciones a problemas que antes considerábamos imposibles. La fuerza que nos da ayudar a otros nos permite crecer y sentirnos de manejar nuestra vida.

- Empatía

La empatía es la capacidad de ponernos en los zapatos del otro. Una vez experimentada la ira y transformarla en energía, podemos gestionarla intentando comprender al otro, quitando la culpa a todos los que se la hayamos entregado anteriormente. Entendiendo que todos tenemos heridas y actuamos de diferentes maneras para lidiar con esto. El perdón sólo se consigue cuando decidimos dejar de perseguir a alguien y señalarlo para dejar la situación atrás, aceptando que pasó y que ahora sólo se puede seguir adelante.

Actividades cotidianas:

- Fortaleciendo nuestro tallo con buenas acciones

Los días que veamos que podamos hacer algo por alguien que conocemos o no conocemos lo vamos a anotar en nuestro cuaderno. Hay que ir realizando estas acciones para poder borrarlas de la lista y así también se van creando nuevas. Por ejemplo, una amiga está haciendo una rifa para la operación de su mamá, se anota “comprar entradas y compartir en mis redes” o vemos a una persona de la calle pidiendo limosna, se anota “comprar una empanada extra en el desayuno y regalársela con una sonrisa”. Esta forma de pensar buscando ayudar a otros nos ayuda a dejar de estar absortos en nuestro mundo y conectar con la gente que conforma el mundo junto a nosotros, haciéndonos más fuertes, ya no eres una mujer x que camina por la calle sino la señora que me ayudo en un momento de hambre o ya no eres la persona 56 que vio la historia y sólo puso me gusta, eres la amiga que ayuda a la recuperación de una persona.

- Trabajando nuestra empatía, abriendo hojas nuevas (perspectivas)
Vas a ver conflictos o peleas en diferentes películas o libros. Se analiza el origen del problema desde las perspectivas de cada participante y el porqué cada participante reaccionó de esa manera. Verlo de forma neutral, con respeto y para aprender a flexibilizar nuestro entendimiento de una misma situación.

Tabla 4

Nivel 4: Crecimiento triada de retos

Exploración	Movimiento	Validación
• Amigos, familiares, extraños, etc • Lápices de colores Vamos a recolectar historia de amor y desamor. Se consiguen de	• Refugio de animales abandonados • Voluntariado Es momento de abrir nuestro mundo y darnos cuenta que por suerte no somos el centro de este.	• Papel de dos colores diferentes • Esferos o lápices de diferentes colores Vamos a escribir nuestra historia de desamor, desde el punto

cualquier
persona, hay que
pedirle a alguien
que tengamos
confianza que
nos cuenta su
primer amor, las
locuras que ha
hecho por amor,
cómo fue su
primer corazón
roto. Es tiempo
de no sentirnos
solos en este
viaje y conocer a
los viajeros que
también los
cursaron.
Vamos adquirir
consejos, nutrir
nuestra evolución
con el proceso
de otros,
alimentando a
nuestra cuaderno
que hicimos en
fuego.

Ayudar a otros
nos permite abrir
nuestra visión de
la vida y crecer.
Se recomiendo
ayudar
en una fundación
de animales
abandonados
para conectar con
la herida del
abandono y
ayudar a otros
desde esta
sanación. En el
refugio vamos a
interactuar, jugar
y dar amor a los
animales, así
cómo ayudarlos
llevando comida,
cobijas o
juguetes. Pasar
todo el día con
tarea a servicio
de otro ser vivo
que no tiene nada
que ver con
nuestra vida
diaria.

de vista de tres
personas. La
nuestra, la de
nuestra ex pareja
y finalmente de
algún tercero
externo, cómo un
amigo suyo o tu
mamá. La
historia debe ser
escrita cómo lo
haría la persona
y con colores que
esa persona
usaría. Tomando
en cuenta su
contexto
personal, hechos
y momentos
específicos, no
tiene que ser
acertado sólo
permitirnos ver el
mismo hecho con
diferentes ojos
para intentar
comprender al
otro. Al final
vamos hacer una
bola de papel
compacta las tres
hojas para
unificar la historia
y la vamos a
quemar. Así
dejando de sobre
analizarla,
aceptarla y
dejarla atrás. Se
botan las cenizas
al viento.

Capítulo Cinco “Tiempo de esparcimiento”

Nivel 5: Florecimiento

Elemento: Éter

Tiempo o Ubicación: Futuro

Etapas de duelo: Aceptación – Respuesta al duelo: Trascender

Temas a tratar: Nuevos comienzos, finales, oportunidades, guardar, compartirse con otros y soltarse al mundo.

Concepto:

1. Florecer y abrir nuestros pétalos

Una vez que la planta llega a florecer deja de estar para sí misma y se abre al mundo para que vean su florecimiento con colores y formas brillantes. La flor tiene la capacidad de compartirse con el mundo y formar parte de un sistema más allá del propio. La polinización, proceso crucial para la vida, comparte su polen a los insectos y al aire para que se de este proceso. El cual tiene como fin crear algo nuevo y diferente, un fruto que en algún momento caerá de la planta al suelo para volver a comenzar un nuevo inicio.

2. Volvernos fruto y salir de la planta, trascender

Una vez que la flor se marchita luego de lucirse toda bella otra vez alcanzando el cielo, se comienza a transformar en el fruto. Un elemento que nace de la planta con el fin de salir de esta y comenzar a generar algo nuevo, si tenemos manzanas se puede transformar en cidra o un pie, si tenemos semillas de girasol pueden ser joyería o una sopa y así las posibilidades son infinitas. Dejamos el proceso atrás, cómo una lección y capítulo importante de nuestra vida, porque ya florecimos y podemos dejar la planta para poder volver a crear algo nuevo que dará origen con el tiempo a otra planta u otro proceso. Finalmente tenemos la libertad de comenzar una nueva aventura completamente diferente.

Actividades cotidianas:

- Muéstrate al mundo
- Mira las posibilidades

Tabla 5

Nivel 5: Florecimiento triada de retos

Exploración	Movimiento	Validación
• Un lugar que nos inspire • Papel de colores • Cuaderno • Revistas o imágenes impresas Vamos a ir a un lugar donde podamos meditar, de preferencia nuevo. Tendremos hojas de colores cálidos y fríos. En los cálidos vamos a poner lo que queremos recibir de otros y que tipo de amor esperamos encontrar. En los colores fríos escribiremos nuestro límites y las cosas que no vamos a volver a tolerar en una relación. Una vez que terminemos pegaremos imágenes que sintamos van relacionadas a lo que escribimos.	• Maquillaje • Vestido o ropa especial • Perfume Nuestra primera gran cita será con nosotros mismos. Antes de volver a abrir nuestro corazón a posibilidades tendremos una cita importante. Nos vamos a arreglar y vestir formalmente, comprar un nuevo perfume, nos regalaremos flores y chocolates, lo mejor de lo mejor. Luego organizaremos nuestra cita soñada, hay que ser creativos, esta cita será lo mínimo que esperaremos que otros hagan por nosotros. Por ejemplo, podemos hacernos un picnic de nuestros postres favoritos con una vista espectacular, música, vino, materiales para pintar e incluso	• Maceta • Cuaderno • Pala • Hilo dorado Pensamos en algún lugar en la naturaleza cómo un parque o la montaña. Donde vamos a trasplantar las plantas que estaban sembradas en la maceta de “Kintsugi”. Vaciamos toda la maceta de la tierra y plantas. Las sembramos y con amor las dejamos en este nuevo lugar donde sabremos que comenzar un nuevo proceso en un nuevo entorno por su cuenta. Y el cuaderno finalmente lo releemos por última vez, lo cerramos con un hilo dorado con cinco nudos, agradecemos la aventura y el aprendizaje. Podemos guardarlo junto a la caja de

una cometa para
volarla en el
atardecer.
Podemos disfrutar
de hacernos una
mini sesión de
fotos para
recordar el día
dónde nos
amamos.

recuerdos o
quemarlo,
depende del
proceso de cada
persona.

Conclusiones

La vida puede llegar a ser muy compleja, intentar comprenderla para poder sobrellevar situaciones que no son fáciles de atravesar. El amor puede traer enormes y fuertes emociones positivas, darnos un propósito y cambiar nuestra vida, esta bien estar dispuesto a amar a la gente que nos rodea o las cosas que nos apasionan, especialmente en una relación romántica amorosa porque puede ayudarnos a construirnos y vivir experiencias únicas invalorable que algún día serán hermosas historias o importantes lecciones. Después de una ruptura amorosa o desamor, lo que menos se desea es volver abrirse a la posibilidad de intentar amar alguien o algo más. El usar la ludoterapia Kontikiana para ayudarnos en el proceso de sanación es una forma de ayudar a las personas a perder al miedo al desamor y transitarlo con más seguridad, utilizando herramientas psicológicas o procesos que ya el mismo cerebro genera, pero sobretodo haciendo que la experiencia sea lúdica, introspectiva y sanadora. Proponiendo la pérdida cómo un renacer de una muerte emocional, llegando a ser una aventura que nos permitirá crecer y evolucionar.

Recomendaciones

Se recomienda utilizar las herramientas explicadas para realizar o modificar cada reto de acuerdo a la situación específica si es que algún material o actividad no conecta con la persona, cuidar el uso de símbolos. Tener precaución y paciencia con el proceso de sanación, por esta razón no se colocaron tiempos específicos para cada nivel, ya que se apoya la idea de que cada persona procesa las situaciones a su propio ritmo. Por esta misma razón se colocan las actividades cotidianas para que cada uno pueda ir viendo su progreso al realizarlas y saber cuando está listo para hacer los retos propuestos. Tener un profesional a disposición para acompañar en este proceso siempre será recomendable.

Se incentiva a investigar las herramientas propuestas más a fondo si se desea utilizar alguna de forma más recurrente o se ve que tiene efectos positivos.

Bibliografía

- Escobar Briones, C., & Escobar, A. (2007). *En el cerebro están las bases del amor, señalan investigadores de la UNAM*. Boletín UNAM-DGCS-089. Obtenido de https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2007/2007_089.html
- Pasantes, H. (2017). *El amor está en el cerebro, no en el corazón*. Boletín UNAM-DGCS-102. Obtenido de https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2017_102.html
- Proaño Chiriboga, M. A. (2009). *Funcionamiento de la psicoludopedagogía en el centro de ludoterapia Kontikion*. Universidad San Francisco de Quito.
- Jung, C. G. (1995). *El hombre y sus símbolos*. (C. G. Jung, Ed.) Paidós.
- Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2009). *Psicología*. (M. E. Ortiz Salinas, Trad.) Pearson Educación.
- Fisher, H. (2004). *POR QUÉ AMAMOS. NATURALEZA Y QUÍMICA DEL AMOR ROMÁNTICO*. Santitlana Ediciones Generales.
- Méndez, D., & Lema, E. (2013). *Diseño, construcción e implementación de un prototipo de estimulación audiovisual para el análisis de las ondas alda*. Universidad Técnica Salesiana. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/5177>
- Feldman, R. S. (2006). *Desarrollo Psicologico a Traves de La Vida - Con 1 CD*. Pearson Educación.
- Coon, D. (2005). *Fundamentos de la Psicología* (10ma ed.). International Thomson Editores.
- Jung, C. G. (1983). *La psicología de la transferencia: esclarecida por medio de una serie de imágenes de la alquimia : para médicos y psicólogos prácticos*. Ediciones Paidós.
- Fernández, M. C. (27 de Enero de 2021). *¿Cómo funciona la memoria? El hipocampo y el enigma de tus recuerdos*. Obtenido de Microbacterium: <https://microbacterium.es/como-funciona-la-memoria>
- Ávila, M. M., & M. d. (2013). *EL SIGNIFICADO PSICOLÓGICO DE LAS CINCO FASES DEL DUELO PROPUESTAS POR KÜBLER-ROSS MEDIANTE LAS REDES SEMÁNTICAS NATURALES*. Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León Monterrey.
- Valero, S. F. (09 de Marzo de 2015). *Mujeres en la historia*. Obtenido de <https://www.mujeresenlahistoria.com/2015/03/ensenando-morir-elisabeth-kubler-ross.html>
- Santander, C. A. (2010). *PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: ELABORACIÓN DEL PROCESO DE DUELO. PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN*. Segovias: Universidad de Valladolid.
- Portero, M. d., & Olazabalaga, E. M. (2008). *Cómo ayudar a los niños y niñas a afrontar las pérdidas*. Larrabasterra: Sorkari.
- Boyd, B., & T. S. (Marzo de 2020). *Takotsubo cardiomyopathy: Review of broken heart syndrome*. Obtenido de JAAPA: official journal of the American Academy of Physician Assistants:

https://journals.lww.com/jaapa/fulltext/2020/03000/takotsubo_cardiomyopathy_review_of_broken_heart.4.aspx#JCL-P-1

Luciano, C., Páez-Blarrina, M., & Valdivia, S. (2006). Una reflexión sobre la Psicología Positiva y la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Clínica y Salud*, 339-356.

Morales, F. (2015). Empatía y perdón: fortalezas que protegen los vínculos. *Revista Kairós Gerontología*, 35-54.

Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.

Polo, J. V., & Díaz, D. E. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary*, 251-257.

Real Academia Española. (s.f.). Depresión. En Diccionario de la lengua española.

Recuperado en 29 de Julio del 2023, de
<https://dle.rae.es/depresi%C3%B3n>