

Liberación de las emociones atrapadas a través de terapias naturales

Release of Trapped Emotions through Natural Therapies

Liberação das emoções presas através de terapias naturais

MSc. Adis Caballero-Orduño, MSc. Maritza Berenguer-Gouarnaluses

maritzab@medired.scu.sld.cu

Universidad de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba, Cuba

Recibido: 2 de febrero de 2016

Aceptado: 21 de marzo de 2016

Resumen

Se realizó un estudio de tipo descriptivo de series de casos con un grupo de pacientes diagnosticados con trastornos psicosomáticos a partir de emociones atrapadas, que asistieron a consulta de Medicina Tradicional del Hospital Clínico Quirúrgico de Santiago de Cuba, durante el período de febrero a mayo del 2016. El universo de estudio estuvo constituido por todos los pacientes con alteraciones psicosomáticas que acudieron a consulta con el objetivo de aplicar terapias naturales como tratamientos de elección. Los pacientes fueron escogidos por muestreo no probabilístico y criterios de expertos. Toda la información se procesó de forma computarizada, para lo cual se utilizó el paquete estadístico SPSS 12.0 para Windows. Los resultados se presentaron en tablas según la metodología establecida. En los pacientes estudiados se encontró una serie de síntomas y signos como consecuencia de trastornos emocionales; el mayor porcentaje correspondió a dolores articulares, manifestaciones cardíacas y trastornos gastrointestinales. Predominaron las emociones como el miedo y la tristeza. Se aplicaron terapias naturales muy efectivas en el tratamiento de los padecimientos psicosomáticos causados por trastornos emocionales. De 10 pacientes tratados, 9 (90%) respondieron satisfactoriamente, por lo que se llega a la conclusión de que las emociones pueden desencadenar padecimientos psicosomáticos siempre y cuando no se tenga la habilidad suficiente para controlarlas, y que la mejor manera de tratarlas es liberándolas,

lo cual es posible utilizando las terapias naturales de elección. Se recomienda explotar el uso de las terapias naturales en la liberación de las emociones atrapadas.

Palabras clave: Emociones; trastornos psicosomáticos; terapias naturales.

Abstract

A descriptive study of a number of cases was conducted with a group of patients diagnosed with psychosomatic disorders from trapped emotions that attended to a consultation of traditional medicine of the Clinical Surgical Hospital of Santiago de Cuba, during the period from February to May of 2016. The study group consisted of all patients with psychosomatic disorders who attended a consultation with the goal of applying natural therapies as treatments of choice. Patients were selected by non-probability sampling and the judgement of experts. All of the information was processed by computer, for which the statistical package SPSS 12.0 for Windows was used. The results were presented in tables according to the methodology established. In the studied patients a series of signs and symptoms as a result of emotional disturbance is detected; the highest percentage corresponded to joint pain, gastrointestinal disorders and cardiac manifestations. There were predominant emotions like fear and sadness. Natural therapies that are very effective in the treatment of psychosomatic conditions caused by emotional disorders were applied. Out of 10 patients treated, 9 (90%) responded satisfactorily, so it can be concluded concludes that emotions can trigger psychosomatic illnesses, as long as there is not enough ability to control them, and that the best way to treat them is by freeing them, which is possible using natural therapies of choice. It is recommended to exploit the use of natural therapies in releasing trapped emotions.

Keywords: Emotions; psychosomatic disorders; natural therapies.

Resumo

Realizou-se um estudo descritivo de alguns casos com um grupo de pacientes diagnosticados com transtornos psicossomáticos partindo de emoções presas, que foram a consulta de Medicina Tradicional do Hospital Clínico Cirúrgico de Santiago de Cuba, no período de fevereiro a maio de 2016. O universo de estudo esteve constituído por todos os pacientes com alterações psicossomáticas que foram à consulta com o objetivo de aplicar terapias naturais como tratamentos de eleição. Os pacientes foram escolhidos por amostragem não probabilística e critérios de especialistas. Toda a informação foi processada por computadores, para o que se usou o pacote

estadístico SPSS 12.0 para Windows. Os resultados se apresentaram em tabelas segundo a metodologia estabelecida. Nos pacientes estudados, constatou-se uma série de sintomas e sinais como consequência de transtornos emocionais; a maior porcentagem correspondeu a dores articulares, manifestações cardíacas e transtornos gastrointestinais. Predominaram as emoções como o medo e a tristeza. Aplicaram-se terapias naturais muito efetivas no tratamento dos padecimentos psicossomáticos causados por transtornos emocionais. De 10 pacientes tratados, 9 (90%) responderam satisfatoriamente, pelo que se concluiu que as emoções podem desencadear padecimentos psicossomáticos se não se tivesse a habilidade suficiente para controlá-las, e que o melhor forma de trata-las é liberando-as, o que é possível usando as terapias naturais de eleição. Recomenda-se tirar partido da utilização das terapias naturais na liberação das emoções presas.

Palavras chave: Emoções; transtornos psicossomáticos; terapias naturais.

Introducción

Las emociones son procesos que se activan cada vez que nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo para nosotros. Poseen una alta plasticidad y capacidad para evolucionar, desarrollarse y madurar; por ello se plantea que no son procesos estáticos, sino que van cambiando en función de las demandas del entorno. Su principal función es la organización de toda nuestra actividad. Están presentes en la vida de todas las personas, prácticamente en todo lo que hacemos; por lo que se puede afirmar que son inherentes a la propia condición humana y que, en gran medida, determinan su existencia (Limonero y Casacuberta, 2001).

En muchas ocasiones la manera que tienen las personas de comportarse o enfrentarse a los retos de la vida es aprendida. Desde pequeños se les enseña a los niños no está bien visto que lloren y expresen sus emociones como las niñas; además, se les exige ser más valientes y seguros de sí mismos.

Todo esto es adquirido de manera inconsciente; desde el momento en que venimos al mundo, nos comportamos como nos han “enseñado” a comportarnos. Quererse a uno mismo, ser más generoso con los demás, aceptar los fracasos, no todo depende de lo que hemos heredado, por lo que hemos de ser capaces de seguir aprendiendo y mejorando nuestras actitudes día a día, aprender a ser más inteligentes emocionalmente, en definitiva, a ser más felices (Crespo Carro, 2003; Departamento de Psicología de la Salud, 2007).

Aun cuando el ser humano fuera capaz de controlar sus emociones, existen momentos en los que estas se tornan difíciles de regular y se hacen más profundas. Aparece entonces una serie de trastornos psicosomáticos que se traducen en síntomas y signos que pueden ser diagnosticados más eficientemente a través de los métodos de la Medicina Natural y Tradicional (MNT), de la misma manera que pueden ser tratados por múltiples modalidades de esta ciencia (Colectivo de autores, 2012).

De ahí que resulte interesante profundizar en el conocimiento de las emociones y del tratamiento de los trastornos psicosomáticos que estas ocasionan a partir de la liberación de las mismas con terapias que aún pueden ser controversiales en nuestro mundo de la medicina occidental, por lo que resulta válido plantearse la siguiente interrogante científica: ¿Cómo logra la medicina natural contribuir al tratamiento de padecimientos psicosomáticos mediante la liberación de las emociones atrapadas?

El presente artículo tiene como objetivo describir algunas modalidades de la medicina natural que se utilizan en el tratamiento de los padecimientos psicosomáticos mediante la liberación de emociones atrapadas, a partir de la presentación de una serie de casos como evidencia de la efectividad de este tipo de tratamiento.

Metodología

Se realizó un estudio descriptivo de serie de casos. El universo estuvo conformado por todos los pacientes con alteraciones psicosomáticas que acudieron a consulta con el objetivo de aplicar terapias naturales como tratamientos de elección. Se escogieron por muestreo no probabilístico y criterios de expertos los pacientes que cumplieron con los criterios de selección establecidos en el estudio.

Se emplearon como criterios de inclusión los siguientes: Que sean pacientes que hayan sido atendidos por presentar cualquier tipo de manifestaciones psicosomáticas, diagnósticas por profesionales de la salud y que pertenezcan a ambos sexos, con edades entre los 15 y 64 años.

También se tuvieron en cuenta algunos criterios de exclusión, tales como: que los pacientes no cumplan con los criterios de inclusión antes mencionados y que le fuera diagnosticada una enfermedad psiquiátrica grave.

Como variables del estudio se consideraron: la edad (variable cuantitativa nominal), para ello se conformaron cinco grupos etarios: 15-25 años, 26-36 años, 37-47 años, 48-58 años, y 59 años y

más; el sexo (variable cualitativa nominal); síntomas y signos (variable cualitativa nominal), tales como: dolor precordial, trastornos gastrointestinales, palpitaciones, arritmias, dolores articulares, cansancio fácil y disnea; emociones atrapadas en los pacientes, tales como: miedo, ira, depresión, ansiedad y vergüenza; tipo de tratamiento tradicional recibido por los pacientes: hipnosis ericksoniana, acupuntura, programación neurolingüística, terapia floral y homeopatía; evaluación de la respuesta al tratamiento, para lo cual se tuvieron en cuenta dos categorías: satisfactoria, cuando después de concluida la terapia el paciente tuvo remisión completa de los síntomas y signos psicosomáticos y se corroboró la liberación de las emociones, y no satisfactoria, cuando el paciente refiere al menos dos de los síntomas o signos que padecía y persisten aún las emociones diagnosticadas en el interrogatorio médico.

Toda la información fue procesada de forma computarizada, para lo cual se utilizó el paquete estadístico SPSS 12.0 para Windows.

Resultados y discusión

Existen muchos modos de liberar las emociones, desde el uso de terapias convencionales hasta las terapias tradicionales que más se utilizan hoy en día. Si hemos sido capaces de identificar el origen emocional de la enfermedad, podemos modificarla de una emoción negativa a una emoción positiva, ya que estas últimas nos ayudarían a potenciar y facilitar la propia adherencia al tratamiento (Chóliz, 2005).

La Biodescodificación o Descodificación Biológica de Enfermedades permite averiguar a través de los síntomas cuál puede ser el origen emocional de una enfermedad. Es una metodología basada en el significado o sentido biológico de los síntomas o enfermedad (Salut Ricard, s.f.). Se puede aplicar a las emociones que se viven en: enfermedades agudas, crónicas, cancerígenas, disfunciones orgánicas, trastornos alimenticios, problemas de fertilidad, dolor muscular o articular, fibromialgia, alergias, compulsiones, adicciones, fobias, estrés, ansiedad, depresión. No se aplica a enfermedades psiquiátricas graves.

La Biodescodificación relaciona los síntomas o enfermedades de una persona con una emoción o conflicto muy específico, a través de códigos biológicos propios de los seres humanos y de la naturaleza. Una vez encontrada la emoción no expresada durante la fase conflictiva, se trabaja esta con diferentes técnicas, con el objetivo de neutralizar y disminuir el estrés que se ha generado en el cuerpo (Rodríguez, 2013).

Técnicas que pueden combinarse con la biodescodificación para tratar emociones atrapadas:

1. La Programación Neurolingüística (PNL) constituye un modelo formal y dinámico de cómo funciona la mente y la percepción humana, de cómo procesa la información y la experiencia, y las diversas implicaciones que esto tiene para el éxito personal. Esta técnica, por analogía con el ordenador, utiliza los patrones universales de comunicación y percepción que tenemos para reconocer e intervenir en procesos diversos (aprendizaje, terapia, afrontamiento del estrés, negociación, gestión de conflictos, superación de fobias, adicciones) (PNL Hoy, 2013).
2. Hipnosis ericksoniana: Su creador, Milton Erickson, puede que sea reconocido como el mejor hipnoterapeuta del siglo pasado. Gracias a su metodología respetuosa y sutil consiguió en miles de pacientes grandes mejoras de salud y rápidas curaciones. Parte de la base de que el inconsciente de la persona es como un gran depósito que contiene todos los aprendizajes, recuerdos y recursos que ella misma necesita. Su método consiste en acompañar al paciente a través de una relajación (no llega a dormirse) para descubrir y poner en marcha sus propios recursos. Utiliza sugerencias con las que el paciente se siente cómodo y es consciente de los beneficios que le aportará, siendo este totalmente partícipe de su propio proceso de curación. La hipnosis en sí misma está basada en una modalidad vincular de relación bipersonal o multipersonal, y debemos verla también como una forma de comunicación donde el terapeuta se comunica con el mundo de su paciente a través de vivencias que provoca en él por medio de la palabra (Marin, 2007).
3. Neurobiología: Estudia la relación que existe entre unas referencias concretas de la persona y la influencia de estas sobre su forma de ser y de vivir las cosas. Esto ayuda a personalizar y ser mucho más precisos en el proceso terapéutico, ya que tiene en cuenta la estructura y la personalidad concreta de cada individuo. Se utiliza con todos los pacientes, pero es de vital importancia en el trabajo con niños y adolescentes, ya sea por problemas de salud, como por problemas de conducta u otros conflictos (García, 2007).
4. Estudio transgeneracional: A través del estudio del árbol genealógico de la persona interesada se pueden esclarecer los lazos y conexiones que existen entre ella y sus ascendientes. Todos los aprendizajes y vivencias, positivas o negativas, quedan grabadas en el inconsciente familiar. Las positivas, por supuesto, no generan conflictos, más bien son recursos y capacidades que una persona puede tener de manera innata; pero pueden existir

otras circunstancias que se han vivido de forma dramática y que afectan fuertemente al clan familiar. Estas últimas pueden estar detrás de muchas enfermedades graves, así como de fracasos amorosos, profesionales o económicos recurrentes (Memoria Emocional. Terapias Psicológicas, 2015).

5. Terapia floral: Forma de medicina complementaria y recurso terapéutico natural que sirve para estabilizar las emociones, logrando el equilibrio del organismo frente a las diversas afecciones.
6. Homeopatía: Método terapéutico que consiste en dar al enfermo dosis bajas o infinitesimales de una sustancia que administrada en dosis altas y a sujetos sanos, provoca en ellos síntomas semejantes a los del enfermo, y es capaz de curarlos sin provocar reacciones indeseables (Centro de Salud Integral RenaSer, 2007).
7. Masaje de expansión energética: Son sistemas organizados que tienen como base la acupuntura, que encuentran áreas limitadas de la superficie corporal con acciones variadas, pero que representan a un conjunto más o menos completo de los órganos y/o funciones somáticas. Esta terapia combina técnicas del Shiatsu, Jin Shin Do y la aplicación de energía en ciertas zonas del cuerpo de forma aleatoria; se basa en la expansión de nuestra energía, como ocurre en el universo (Ossandon, 2007).

En el presente estudio participaron 10 pacientes de ambos sexos, en los cuales fue identificada una serie de síntomas y signos que afectan a los diferentes aparatos y sistemas como consecuencia de trastornos emocionales (Tabla 1).

Tabla 1. Distribución de pacientes con trastornos emocionales según edad y sexo

Grupo de Edades	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino		No	%
	No	%	No	%		
15- 25	1	16,6	1	25	2	20
26 - 36	-	-	1	25	1	10
37 - 47	2	33,3	-	-	2	20
48 - 58	3	50	-	-	3	30
59 y +	-	-	2	50	2	20
Total	6	100	4	100	10	100

De acuerdo con la distribución de los pacientes según edad y sexo (Tabla 1), se pudo constatar que de 10 pacientes que participaron en el estudio, el mayor porcentaje correspondió a los pacientes de sexo femenino entre 48 y 58 años, para un total de 3 pacientes (30%).

Es frecuente observar en la práctica médica diaria que a las consultas de MNT acuden féminas entre estas edades con trastornos emocionales que desencadenan manifestaciones psicósomáticas, las cuales pueden estar relacionadas con trastornos menopáusicos y, por ende, las pacientes frecuentemente acuden en busca de terapias inocuas para estabilizar su salud (Colectivo de autores, 2012).

Por otra parte, cuando se analizan las manifestaciones clínicas presentes en los pacientes, se constata que los dolores articulares, las manifestaciones cardíacas y los trastornos gastrointestinales constituyeron los signos y síntomas frecuentes en los pacientes estudiados (Tabla 2), lo que coincide con Viéitez (2007); a pesar de que este se refiere a otras modificaciones que pueden aparecer en los pacientes, como son: que el rostro palidece o enrojece, surge excitación nerviosa y movimientos reflejos, las vísceras se detienen momentáneamente, se modifica la capacidad pulmonar y se eleva la actividad cardíaca, el bazo aumenta la producción de hematíes, se contraen los vasos sanguíneos de la piel, el páncreas excreta más insulina y el cuerpo genera aumento de adrenalina, lo que vuelve a las personas más resistentes a la fatiga, secreciones como sudor, orina, etc., se generan en mayor cantidad en algunos casos. Las emociones primarias son beneficiosas para nuestro organismo, pero no hay que olvidar un dicho: El que no controla sus emociones, es víctima de sus circunstancias.

Tabla 2. Distribución de los pacientes según manifestaciones clínicas presentes

Signos y síntomas presentes	No
Dolor precordial	5
Palpitaciones	9
Arritmias	2
Dolores articulares	8
Cansancio fácil	4
Disnea	6
Trastornos gastrointestinales	8

Redorta, Obiols y Bisquerra (2012) plantean que el corazón y el SOMA junto a las vías digestivas son los sistemas y aparatos que primero se manifiestan en nuestro organismo, ya que son susceptibles a la agresión provocada por las emociones negativas poderosas, tales como la ira, la

culpa y la vergüenza, todas ellas suelen ir acompañadas de la tristeza como una emoción menos poderosa, pero bien dañina, que con gran frecuencia repercute en la salud de las mujeres.

Como se puede observar en la Tabla 3, en las mujeres predominaron las emociones menos poderosas, como el miedo y la tristeza; la primera aparece en el 100% y la segunda en el 85,7% de los casos; sin embargo, la literatura plantea que la tristeza constituye una de las emociones más fuertes (Departamento de Psicología de la Salud, 2007).

Tabla 3. Distribución de pacientes según tipo de emoción atrapada y grupo de edad

Sexo	Emociones Atrapadas									
	Miedo		Tristeza		Ira		Desprecio		Vergüenza	
	No	%	No	%	No	%	No	%	No	%
Femenino	6	100	6	85,7	2	40	3	42,8	3	42,8
Masculino	0	0	1	14,2	3	60	4	57,1	4	57,1
Total	6	100	7	100	5	100	7	100	7	100

Las terapias naturistas son muy efectivas en el tratamiento de los padecimientos psicósomáticos, más aún cuando estos son causados por trastornos emocionales que precisan de atención especializada (Colectivo de autores, 2012).

A priori se demostró que los hombres son capaces de expresar más emociones dominantes o “poderosas” (como ira, vergüenza, desprecio). Es importante señalar que la ira puede llevar a desarrollar enfermedades coronarias y, por ende, hipertensión arterial. Por su parte, las mujeres expresan emociones menos poderosas o de sumisión (culpa, tristeza o miedo). Los resultados han demostrado que las mujeres sienten con mayor intensidad tanto emociones poderosas como no poderosas y esto generalmente se encuentra relacionado con el contexto cultural donde se desenvuelva la mujer.

En Cuba los conflictos de parejas suelen ser frecuentes y son origen de diversas formas de maltrato, lo que trae consigo que emociones como la tristeza y el miedo se somaticen con gran facilidad llevándolas a padecer enfermedades cardiovasculares. La tristeza es la que más deterioro provoca en el organismo: provoca alteraciones en el meridiano pulmón y en su acoplado, el meridiano de intestino grueso (Crespo Carro, 2003; Saad, 2011).

Como se observa en la Tabla 4, ciertas terapias fueron combinadas en los pacientes tratados en correspondencia con las características del cuadro del paciente. Se pudo constatar que las terapias

utilizadas con mayor frecuencia fueron el masaje, en 5 pacientes, y la terapia floral, en 6, cuyos principios de tratamiento son muy parecidos, a pesar de no tener su origen en el mismo continente.

Tabla 4. Distribución de pacientes según terapias de tratamiento recibidas

Terapias recibidas	No	%
Hipnosis	3	15
Masaje de expansión energética	5	25
Programación neurolingüística	2	10
Terapia floral	6	30
Homeopatía	4	20
Total	20	100

Los principios de tratamiento de estas terapias son capaces de modificar la energía corporal en pos del bienestar de la salud del paciente y sus beneficios pueden ser obtenidos en corto tiempo y sin reacciones colaterales, además de no tener contraindicaciones para estos casos (Saad, 2011).

La Tabla 5 muestra los resultados obtenidos con la aplicación final de la terapia. Se observa cómo de 10 pacientes tratados, 9 (90%) respondieron satisfactoriamente, lo que demuestra la efectividad de las terapias utilizadas.

Tabla 5. Distribución de pacientes según respuesta al tratamiento impuesto

Valoración de la respuesta al tratamiento	Pacientes Tratados	
	No	%
Satisfactoria	9	90
No satisfactoria	1	10
Total	10	100

El primer paso para controlar las emociones es identificarlas adecuadamente; el segundo, acertar con la terapia de elección, todo esto aparejado al estado de ánimo e inteligencia emocional del facultativo en el momento del tratamiento, ya que esto ayuda en gran medida a la modulación y control emocional. Por otra parte, se evalúan los factores que no dependen del terapeuta, sino del paciente, porque si algo debe quedar claro es que la personalidad del paciente es una consecuencia directa de la aparición de los trastornos emocionales y la efectividad o fallas del autocontrol (González, 2001).

Conclusiones

Las emociones positivas o negativas pueden desencadenar padecimientos psicosomáticos siempre y cuando no se tenga la habilidad suficiente para controlarlas.

La mejor manera de tratar una emoción atrapada es liberándola, lo cual es posible utilizando las terapias naturales de elección.

Referencias bibliográficas

Biodescodificacion Salud Ricard . [online] [citado 2016-06-07] Disponible en: <http://www.saludricard.com/biodescodificacion.html>

Colectivo de Autores. Las emociones y las terapias naturales. [online] 2012 [citado 2016-06-07] Disponible en: <http://www.acumc.com.uy/2012/04/microsistemas/>

CRESPO CARRO G. Metodología de la Integración Bioemocional. Folleto de notas. Colectivo de autores.2003.

GONZÁLEZ-URBANEJA Ibrahim. De las emociones. Material para la carrera de Psicología, 2001.

GARCÍA M. Neurobiología de la histeria. Especialista universitario en neuropsicología clínica 2007 [in press]

La emoción. Licenciatura de Humanidades de la Universidad de Alicante. Psicología Básica [online] 2007. [citado 2016-06-07] Disponible en: <http://www.psb.ua.es> . 2007 Departamento de Psicología de la Salud [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4298/26/TEMA 8.La emoción.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4298/26/TEMA%208.La%20emoci%20n.pdf)

Manejo de Emociones en la Programacion Neurolinguistica. [online] 2013. [citado 2016-06-07] Disponible en: <http://programacionneurolinguisticahoy.com/manejo-de-emociones/>

MARIN ESPINOLA Jaime . Terapia de hipnosis Clinica. [online] 2007 [citado 2016-06-07].Disponible en : <http://www.renaser.cl/hipnosis/terapia-hipnosis-clinica.html>

Memoria Emocional. Terapias Psicológicas [online] 2015 [citado 2016-06-07].Disponible en <http://memoriaemocional.com/tag/estudio-transgeneracional/>

OSSANDÓN Eduardo. Masaje de Expansión Energetica. [online] 2007 [citado 2016-06-07]. Disponible en http://www.renaser.cl/expansion_energetica/expansion_energetica.html.2007

Mariano Chóliz (2005): Psicología de la emoción: el proceso emocional. <http://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

RODRIGUEZ GARCIA Virgina. Biodescodificación. Alma- Mater .Terapias Naturales y Energéticas .Toledo. [online] 2013 [citado 2016-06-07] Disponible en <http://alma-mater.es/biodescodificacion.html>

REDORTA Josep, Meritxell Obiols y Rafel Bisquerra. Emociòn y Conflicto .Aprenda a manejar las emociones. Editorial Paidós Ibérica, S.A. Barcelona. España ISBN: 9788449318740 224 págs. 2006. [online] 2006 [citado 2016-06-07] Disponible en https://books.google.com/cu/books?id=g6k1nCY-3-kC&redir_esc=y

SAAD Marcelo, Maryland, PhD, Physiatrist y Acupuncturist .Brasil. Acupuncture-Concepts and Physiology. p. cm. ISBN 978-953-307 410-8. Brasil, Septiembre, 2011.

Terapia Flores de Bach Para Niños y Adultos. Terapia Vibracional. Centro de Salud Integral RenaSer. [online] 2007 [citado 2016-06-07]. Disponible en http://www.renaser.cl/flores_de_bach/flores_de_bach.html

VIÉITEZ CARRAZONI Sonia. La Mente es Maravillosa. [online] 2007 [citado 2016-06-07]. Disponible en <https://lamenteesmaravillosa.com/cuales-son-las-emociones-primarias/>