

Narrativas y experiencias de la pandemia Covid-19

La emergencia de salud pública derivada de la Pandemia por Covid-19 ha llevado a la activación de protocolos para evitar la rápida propagación de la enfermedad, ello implica desafíos importantes para la sociedad; el distanciamiento físico y confinamiento en casa, la suspensión de actividades no esenciales y la consecuente alza en los índices de desempleo representan en el ámbito particular retos sin precedentes.

La exigencia de adaptación al trabajo desde casa, la educación mediada por las tecnologías de la información y la comunicación y a la falta de contacto físico anticipa un importante impacto en la salud mental.

A través de "Narrativas y experiencias de la pandemia por Covid-19", se exponen análisis desde diferentes perspectivas, desde experiencias muy particulares, resultados de investigaciones en distintos ámbitos y propuestas de intervención que resulten en la disminución del impacto de la crisis en la Salud Mental y que contribuyan a una mayor comprensión de los fenómenos psicológicos que se detonan al transitar la pandemia por Covid-19.

José Antonio Vírseda-Heras

Dr. en Filosofía (Psicología y Pedagogía) por la Universidad de Salzburgo, Austria. Presidente de Psicólogos Sin Fronteras. Editor general de la Revista Psicología Sin Fronteras. Profesor de la UAEMex.

Imelda Zaribel Orozco Rodríguez

Lic. en Psicología por la UAEMex, Vicepresidente de PSFMx, Coordinadora de tutoría Fa.Ci.Co



editorial académica española

Narrativas y experiencias de la pandemia Covid-19



**José Antonio Vírseda-Heras ·
Imelda Zaribel Orozco-Rodríguez**

Narrativas y experiencias de la pandemia Covid-19

Vírseda-Heras, Orozco-Rodríguez

Imprint

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Cover image: www.ingimage.com

Publisher:

Editorial Académica Española

is a trademark of

International Book Market Service Ltd., member of OmniScriptum Publishing Group

17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritius

Printed at: see last page

ISBN: 978-620-3-03125-6

Copyright © José Antonio Virseda-Heras, Imelda Zaribel Orozco-Rodríguez

Copyright © 2020 International Book Market Service Ltd., member of OmniScriptum Publishing Group

FOR AUTHOR USE ONLY

CONTENIDO

EDITORIAL	6
SUICIDIO. EL AUMENTO MATERIALIZADO DE LA ESTÉTICA TANATOFÍLICA	
Leonardo Martín Dorony-Saturno	11
MOÑOS NEGROS. SALUD MENTL EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19	
Juan Carlos Fabela-Arriaga	34
LA ASERTIVIDAD Y EL MANEJO DE LA IRA EN ADOLESCENTES, EN TIEMPOS DE COVID-19	
Magdalena Velázquez-Velázquez y Leonor Guadalupe Delgadillo-Guzmán	47
EXPERIENCIAS DE ORIENTACIÓN A TRABAJADORES DE LA SALUD EN COVID-19	
José Antonio Vírseda-Heras y Martha Patricia Bonilla-Muñoz	60
DERECHOS HUMANOS. POLÍTICAS PÚBLICAS, SALUD MENTAL EN CONTEXTOS DE DESASTRE Y EMERGENCIA POR COVID-19.	
Silvia Rosa Sigales Ruiz	78
EFFECTOS PSICOSOCIALES DEL CONFINAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (MARZO 2020)	
Raúl Ramírez-Piña y Patricia-Olivas	102
IMPACTO PSICOSOCIAL EN EL CONTEXTO FAMILIAR POR PANDEMIA COVID-19	
Elisa Arias-Maya y María Guadalupe Hernández-Reyes	126

AISLAMIENTO Y SANA DISTANCIA	
Ernestina Jiménez-Mar	141
COVID-19 Y LA NUEVA NORMALIDAD	
Rebeca Montes-Campos	162
MAMÁ, DÁME TU MANO AL DORMIR: COVID-19 Y EL JUEGO DE LAS SIGNIFICACIONES	
Daniel Alberto Fabila-Reyes y Norma Pedraza-Guadarrama	174
UNA PANDEMIA EN LA CABEZA	
Ylenia Mahassen Jiménez-Ramiro	199
TÉCNICAS DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA EL ABORDAJE DEL COVID-19. UNA BREVE PROPUESTA.	
Thalia Monserrat Honorato-Bernal	211
TRANSICIÓN HACIA LA MODALIDAD DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN NIVEL SUPERIOR; UNA INTERVENCIÓN DESDE EL PROGRAMA DE TUTORÍA ACADÉMICA.	
Imelda Zaribel Orozco-Rodríguez	221
CESPI ITINERANTE EN LAS NUEVAS MODALIDADES DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA.	
Alejandro Lara-Figueroa, Marisa Isabel Archundia-Esquivel y Silvestre Vidal-Arellano	238
EXPERIENCIA EN MÉXICO en TIEMPOS DE CORONAVIRUS	
Hilary Aslhy Traverso Toralva	276
AUTORES	280

LA ASERTIVIDAD Y EL MANEJO DE LA IRA EN ADOLESCENTES, EN TIEMPOS DE COVID-19

Magdalena Velázquez-Velázquez
Leonor Guadalupe Delgadillo-Guzmán
Universidad Autónoma del Estado de México

Resumen

El manejo de la ira y de los sentimientos similares es un asunto complejo, sobre todo en adolescentes y más aún, en condiciones de pandemia. Se detallan los sentimientos de enojo y la importancia de reconocerlos. Se intenta enseñar a ser asertivos con diversos ejercicios en un espacio de autorreflexión, se presentan ejercicios de autoobservación, de percepción de mecanismos de defensa, habilidades asertivas, de autorregulación y de trabajo en la personalidad.

Palabras clave: enojo, autoobservación, habilidades asertivas, ejercicios de autorregulación.

Abstract

The management of anger and similar feelings is a complex matter, especially in adolescents and even more, in pandemic conditions. Angry feelings and the importance of acknowledging them are detailed. It tries to teach to be assertive with various exercises in a space of self-reflection, exercises of self-observation, perception of defense mechanisms, assertive skills, self-regulation, and work on the personality are presented.

Keywords: anger, self-observation, assertive skills, self-regulation exercises.

Introducción

La situación actual de la pandemia por Covid-19, ha repercutido en la vida de cada uno de los seres humanos. Se habla de que este evento ha desatado la ansiedad, el enojo, el miedo, la incertidumbre, depresión. Asimismo, se ha puesto atención para saber qué hacer y cómo controlar todas estas manifestaciones que están afectando a la salud mental.

Para lograr tener un equilibrio en la salud mental, es necesario reconocer que, primero que nada, se necesita conocer a quien se va a orientar, apoyar o darle la intervención, para atender sus necesidades y las posibles afectaciones en su salud mental. El presente artículo versará en el manejo del enojo en la adolescencia que es diferente al de los adultos, mientras ellos lo viven como una forma de protección frente a los factores de riesgo a los que se enfrentan, los adultos las visualizan como un medio de resolución de conflictos. Sin embargo, en los momentos actuales, no sólo se trata de un modo de protección, en estos momentos se le suma una nueva forma de entender la vida, para saber expresar y enfrentar un futuro que no es el mismo que se visualizaba años atrás, el cual estaba determinado por ciertas formas de vida que se convertían en hábitos y costumbres, ahora se necesita estar preparado para intercambiar nuevas formas de interacción y de convivencia, que a su vez pueden llegar a generar una diversidad de emociones como el miedo, la frustración, el enojo y responder de manera ambivalente ante las circunstancias que se presenten en esta nueva forma de vida.

Así, hablar del manejo del enojo es hablar de una habilidad psicológica y social, en la que se incluye un conjunto de habilidades como la autoconciencia corporal, la identificación de sentimientos, manejo de introyecciones y asertividad. Se sabe que la adolescencia es una etapa de transición en la que se viven muchos cambios, así mismo, es una oportunidad de crecimiento, en la cual se necesita aprender a expresarse adecuadamente ante ciertas circunstancias o situaciones de frustración.

De esta manera, el adolescente se identificará con una forma de ser para convertirse en una persona más asertiva. Para ello

Rogers (2004) menciona que el proceso de convertirse en una persona que se caracterice por ser empática, paciente y manifieste sus emociones de una forma adecuada, la puede llevar a ser un adulto asertivo. Por eso la adolescencia es una etapa fundamental para adquirir estas actitudes, sobre todo, porque se está autodescubriendo y definiendo en la identidad.

Se sabe, que hoy en día, los adolescentes son vulnerables ante muchos riesgos, tales como: las maternidades anticipadas, la mortalidad por accidentes por culpa del alcohol y las drogas, la actividad delictiva y sexual, entre otros. Así mismo, se ha encontrado que la dinámica familiar contribuye a que los conflictos se nieguen o no se les atiendan como se debe por falta de atención cuando están involucrados los chicos, sin embargo, esta falta de atención y de comunicación hacen que los adolescentes no aprendan a dirigirse adecuadamente con los demás (Boracio, 2008).

Sumado a todo esto, se necesita considerar los cambios que viven los adolescentes como son, los físicos y psicológicos que contribuyen para que ellos no sepan cómo conducirse ante ciertas circunstancias, de por sí el manejar esos cambios no es nada fácil, porque experimentan un duelo al desaparecer el niño y dar paso a la etapa adulta, en donde su autoconcepto se encuentra indefinido y que busca desesperadamente (Aberasturi, 2000).

Por otro lado, se tiene que adaptar a un mundo que exigió de manera repentina el aceptar cambios, que les permitan seguir desarrollándose y que adquieran la madurez necesaria para ser adultos capaces de enfrentar cualquier situación. Sin embargo, lo que sucede en realidad, por ser un grupo que puede ser inmune al virus, pero que a su vez tienen la responsabilidad de cuidarse bastante porque puede contagiar a las personas que ama, porque no hacerlo los puede matar. Aunado a que su futuro lo puede visualizar incierto, porque se lo percibe desolador al escuchar que las cosas van a cambiar, pero al mismo tiempo le dicen que la economía se desploma cada día más, lo que se visualiza como un escenario devastador que no promete crecimiento.

Todo lo anterior, hace del adolescente una persona vulnerable y consecuentemente el aprendizaje de recursos psicológicos es una herramienta valiosa para enfrentar los diferentes retos y riesgos que se le presentan tanto en el ámbito físico como en el emocional y el social. Es importante destacar que sus sentimientos se ven involucrados en todos esos cambios y vicisitudes que influyen para intensificar los sentimientos, sobre todo el enojo. Los estados de ánimos cambiantes tienden a exagerarse, los más sobresalientes por la sociedad en donde se les etiqueta y se les crea una identidad “negativa de sí mismos”. Esto les dificulta aún más el tener un manejo asertivo, porque están rodeados de muchos prejuicios acerca de sus sentimientos y si a ello se le suma, todo el ambiente social que se percibe en estos momentos por la pandemia, en donde se ha dado en un ambiente hostil, violento o en pobreza, una atmósfera social y escolar en donde se le está exigiendo que debe de estar preparado para aceptar todo ello, sin permitirle un manejo de sus sentimientos.

El no permitirle la expresión de sus emociones puede derivar en una diversidad de conductas que pueden ser dañinas tanto para su desarrollo físico, social y de su salud mental, puede derivar en ideas suicidas, en depresión, en llegar a presentar conductas delictivas, violentas, pensamientos inmaduros que derivan en situaciones donde se enmarcan riesgos tanto para su integridad física como psicológica. Involucrándose sentimientos de forma positiva o negativa, lo que lleva a entender que no hay sentimientos buenos ni malos, simplemente están presentes por una circunstancia de vida latente que tienen que ser manifestados.

¿Cómo enseñarles a los adolescentes a ser más asertivos?

Es esencial reconocer todos y cada uno de los sentimientos que tienen, deben ser reconocidos y aceptados, y en relación con el enojo identificarlos como un sentimiento que protege la identidad y la dignidad de una persona, por ser un sentimiento natural y básico que se experimenta cuando alguien percibe una amenaza o es tratado de manera injusta. Si se utiliza de forma eficiente contribuye al fortalecimiento de una adecuada autoestima, porque se estará

expresando lo que se siente, lo que se piensa y donde se marcan límites de contacto y de autoafirmación.

Cómo todos los sentimientos, el enojo se manifiesta con diferentes intensidades que van desde una leve irritación, pasando por la molestia y pudiendo llegar a la furia e ira intensa. De tal manera que, es importante enseñarle que haga una distinción entre el enojo como estado de ánimo y el enojo como sentimiento, el primero se le conoce como “andar de genio”, y puede ser pasajero, además de establecerse por insatisfacciones de origen fisiológicas en algunos casos. Mientras que el segundo es originado por las necesidades psicológicas no cubiertas (Goleman, 1998).

Cabe hacer mención que el enojo como sentimiento puede tener una diversidad de factores, todos los días y cada momento las personas están en contacto con situaciones desagradables, que no les gustan, o que se les abusa y trasgreden sus límites de contacto, aunado a que hay situaciones que no se han resuelto y experimentando su aquí y ahora frustrantes, que al momento de evocarlos generan enojo, a esto se le conoce como puntos flacos o hot buttons en inglés, y que son muy importantes reconocerlos para poder manejarlos (Evans y Suib, 2001).

También se debe de considerar que la expresión del enojo, tienen que ver con el aprendizaje familiar, la historia de vida y lo que es permitido o no en la cultura en la que viven. Las respuestas ante este pueden ser saludables o adaptativas como el caso de las conductas asertivas, o patológicas y desadaptativas como la violencia o los síntomas psicósomáticos (Muñoz, 2005). Hay familias que están acostumbradas a resolver los conflictos a través de la violencia y los malos tratos y los adolescentes lo pueden manifestar de igual manera, por ellos es necesario, enseñarles que hay otras formas de solucionar y aclarar los malentendidos sin dejar de expresar su enojo.

Cuando el enojo se convierte en ira implica un problema mayor, porque la persona no tiene contacto consigo misma, es decir, tiene

poca conciencia de lo que sucede y ese enojo lo sienten con demasiada intensidad, con demasiada frecuencia, va acompañado de pensamientos de revancha y se expresa de manera inapropiada. El sentirse enojado intensamente, usualmente causa mucho estrés en el cuerpo porque no se resuelven las necesidades que se tienen de fondo, pero no se queda ahí, sino que se alimenta de más enojo y se construye la ira sobre ira (Goleman, 1998).

El enojo define los límites de la conducta aceptable en situaciones sociales y protege los valores sociales (Bilodeau, 1998). Otras de sus funciones son: la sobrevivencia, protección psicológica y establecimiento de límites de contacto, solo que en culturas como la mexicana se cree que el demostrar el enojo es malo, y se percibe a la persona como inadecuada o inadaptada. Hay que considerar que el enojo es informar a quién lo siente la necesidad de sentirse respetado y de ser tratado de una manera digna.

Si hace alusión a la frase “el que enoja pierde”, se está denotando que es erróneo demostrar el enojo, y el enojarse es inevitable. Ante los sucesos externos (e incluso internos), el individuo reacciona, se pueden encontrar respuestas físicas (sensación) que se genera principalmente en el estómago, en el pecho o en la cabeza, o en las piernas, posteriormente se procesa en la cabeza y se decide si se actúa o no y cómo se actúa. Por lo regular en esta etapa intervienen los aprendizajes, las experiencias pasadas, las creencias, los valores, los objetivos y los deseos conscientes o inconscientes (Muñoz, 2005).

Por lo tanto, la aseveración “el que se enoja pierde” no es que salga mal, sino que no sabe qué hacer con el enojo, y no saber implica desde pensar porque se puede sentir culpable y experimentarlo, o bien saber cuál es la causa de su enojo para saber qué hacer para actuar de manera asertiva y no pasiva, ni violentamente, sino tratar de ver cuál fue el hecho que lo llevo a sentir el enojo para poder reaccionar y solucionar el enojo.

Entonces, sentirse enojado no es el problema, sino lo que se hace cuando se está enojado, lo que se piensa al sentirlo, así como las consecuencias negativas que se pueden presentar cuando se actúa de manera no asertiva. El aprender un manejo asertivo del enojo es una habilidad psicológica y social que incluye a su vez las habilidades de autoconciencia corporal, identificación de sentimientos, manejo de introyecciones (verse a sí mismo interiormente), y recuperación del equilibrio emocional.

En teoría estas habilidades deben adquirirse desde la infancia, pero desafortunadamente se tienen muchos vicios en donde los adultos no permiten expresarse, teniendo creencias como: “las niñas bonitas no se enojan”, “enojarse enferma”, “nadie te va a querer, si te enojas o eres enojón”, “te ves mal enojado”, “te va ir muy mal si te sigues enojando de esa manera”, lo que crea un analfabetismo emocional (Goleman, 1998).

Ahora bien, en lo que se refiere a los adolescentes es necesario crear un espacio de autoreflexión que les facilite conocerse a sí mismos, y además puedan canalizar de forma adecuada toda su energía que está implicada en el enojo. Para ello hay que realizar actividades en tres categorías que les permitan:

- 1) Auto-observarse,
- 2) Que identifiquen cuáles son sus mecanismos de defensa ante este sentimiento
- 3) Que desarrollen habilidades asertivas que les permitan expresarse y transmitir sus sentimientos de enojo.

Si se logra en esta etapa aprender este tipo de habilidades, se logrará tener adultos más equilibrados emocionalmente, puesto que se permitirán sentir, pensar y actuar de acuerdo con lo que verdaderamente los enfada y podrán resolverlo de forma más segura, sincera, honesta para solucionar la situación y sin llegar a lastimar o dañar a alguien más.

Ejercicio de Autoobservación

El adolescente necesita identificar las situaciones que le enojan y cómo reacciona, posteriormente, identificar cuáles fueron sus respuestas ante ello, esta actividad es más productiva si se trabaja en conjunto y con la participación de todos en familia.

Ejercicios de Mecanismos de Defensa

De acuerdo con Salama (2006) aquí el adolescente tiene que trabajar con el ciclo fisiológico el cual explica el recorrido que tiene la energía emocional del ser humano desde un evento que tiene cierto impacto en el organismo hasta descubrir y satisfacer la necesidad que la produjo. Aquí se puede identificar qué es lo que más se niega la persona, que sensaciones evitan, que introyectan, y darles una explicación y modificar si se causa daño por ello.

Ejercicio para el desarrollo de Habilidades Asertivas

Esta habilidad significa transmitir y recibir los mensajes y creencias u opiniones propias o la de los demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde sea necesario para el mejoramiento de la relación con el otro.

En este sentido, se puede colocar diferentes situaciones y que comuniquen como se sienten ante ello y como responderían de acuerdo con lo que se le presente. Como, por ejemplo:

Haciendo Amigos

1. Reflexionar sobre la forma en que te relacionas con los demás y contigo mismo.
2. Definir qué es la asertividad y porqué se considera una habilidad social.

3. Conocer tus derechos asertivos como base para tus relaciones sociales.

4. Aprender diferentes técnicas con las que puedes mejorar tu asertividad.

Para complementar la actividad se puede guiar con las siguientes preguntas y reflexiones:

¿Cuántas veces no has oído frases como las siguientes?

“Estás en la edad de la puntada”.

“No sé qué hacer contigo ya no me obedeces como antes”.

“Eras una niña muy buena, pero desde que te juntas con esos cuates ya no te reconozco”.

“Yo a tu edad estaba con las muñecas y no de novia”.

“Hijo, espero que tú no fumes ni te drogues como el hijo de la vecina.

¡Qué vergüenza!”.

Es natural que los padres o maestros se preocupen. Por lo que se recomienda que él o la adolescente. Trate de identificar como se siente: si está molesto porque su vida está cambiando, porque le suceden cosas a veces tan inesperadas que no sabes cómo reaccionar. Puede ser que esté pasando por problemas escolares, desilusiones amorosas, que no esté a gusto con su cuerpo o su forma de ser y quisieras a lo mejor encerrarse en su habitación para siempre. se siente confundido(a), quiere escapar o simplemente ponerte una coraza para defenderte.

Puede ser que tenga muchas preguntas como: ¿Hacia dónde ir? ¿Cómo me miran los otros? ¿Cómo me miro yo? ¿Por qué estoy triste? ¿Cómo podré ser importante, popular o el/ la más “guay” de la clase o de mi grupo de amigos? ¿Qué tengo que hacer para conseguir el respeto de mis compañeros o amigos?

Desgraciadamente muchas veces las respuestas son confusas y se puede sentir que le hace falta información. También es necesario que identifique si sufre la presión de sus amigos (as) o conocidos que insisten tener la respuesta a sus dudas o solución a sus problemas en el alcohol, el tabaco, las drogas, en las salidas diarias sin importar la hora o lo que tengas que hacer e incluso en las relaciones sexuales.

Toda esta serie de preguntas, son las que se necesitan responder y que se tienen que ir aprendiendo a lo largo de su vida. Aquí es importante colocar especial atención, porque muchas veces por no responderlas se puede caer en peligro no sólo sus valores, sino su integridad personal.

Entonces, ¿qué hacer ante todo este bombardeo de dudas? El primer paso es ejercer el respeto por ellos mismos (les sugerimos la ficha sobre autoestima: “yo soy importante...y tú también”), pidiendo a su vez que otros le respeten.

También necesitan decir que: ¿Dices que de ahora en adelante serás agresivo (a), no dejaras que nadie se interponga en tu camino, que nadie tiene por qué decirte qué hacer ni cómo? ¡Alto!

Ejercicio para la autorregulación

Una vez que se conozca sus niveles de intensidad emocional se necesita poner en práctica la que has aprendido hasta el momento. Cuando se encuentren en una situación que los lleve a sentir enojo es importante:

1. Reconoce que causo el enojo
2. Identifica el punto de intensidad del enojo
3. Trata de regularla, es decir, hacer todo lo posible para que no aumente, sino entender porque surgió y tratar de modularla para disminuirla al punto de lograr más equilibrio y se resuelva la situación.

Para los mecanismos de autorregulación no sólo dependen de la persona, sino de lograr tener creatividad para que se mejore la forma de expresarla, también hay que evitar la influencia negativa de los demás, llevar a cabo ejercicio que logren poner atención al cuerpo, a los pensamientos, y a las conductas, hay que lograr tener diálogos internos que permitan desarrollar una comunicación asertiva sobre lo que sucede y las posibles formas en las que se pueden resolver sin dañar o lastimar a alguien más (Delgadillo, 2015).

Ejercicios para trabajar mi personalidad

1. ¿Has hecho algo que no querías porque no supiste decirle NO a la otra persona? ¿Cómo te sentiste? Escribe lo que te hubiera gustado contestarle. Exprésate libremente – PERO ANTE TODO CON RESPETO- buscando ser ASERTIVO.

2. Imagínate que un amigo (a) te invita a probar las drogas. ¿Cómo le dirías que NO? Escribe cómo serían sus respuestas y cómo te puedes mantener firme en tu NEGATIVA.

3. Te gustaría cambiar o mejorar ciertas actitudes y/o conductas de tu personalidad. ¿Cómo crees que puedes hacerlo? Escribe los pasos que tienes que dar para conseguirlo. Fíjatelos como meta y trabaja por ellos día a día.

Referencias

Aberasturi, A. (2000). *La Adolescencia Normal. Un enfoque psicoanalítico*. Buenos Aires: Paidós.

Aguilar, E. (2007). *Asertividad: cómo ser tú mismo sin culpas*. México: Pax.

Barocio, R. (2008). *Disciplina con amor para adolescentes*. México: Pax.

Bilodeau, L. (1998). *El libro de trabajo del enojo*. México: Panorama Editorial.

- Delgadillo, D (2015) *Tu adolescente y sus emociones: cómo ayudarlo a manejarlas*. México: EMU.
- Evans, S. y Suib, S. (2001). *Que la gota no desborde el vaso. Manual para la resolución de conflictos*. España: Mondadori.
- Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional*. México: Javier Vergara Editor.
- Greenberg, L. y Paivio, S. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. España: Paidós.
- López, A. g., Herrera, L.Y del C., Fernández, M. I. (2011). Manejo asertivo del enojo en adolescentes a través de un taller vivencial. *Revista de Psicología: Uaricha, Nueva Época*. Pág.: 49-61.
- Lange, S. (2001). *El Libro de las Emociones... Siento, Luego Existo*. España: EDAF.
- Muñoz, M. (2005). *Los sentimientos en psicoterapia*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.
- Rogers, C. (2004). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Salama, H. (2006). *TPG (Test psicodiagnóstico Gestalt) El ciclo de la experiencia*. México: Alfaomega.
- Zinker, K. (2006). *El proceso creativo en la Psicoterapia Gestalt*. México: Paidós.
- Centro de Desarrollo de Habilidades Psicolingüísticas (CEDHAP)
Cholula No. 28, Col. Hipódromo Condesa. México D.F.
Teléfono (0155) 5286 7050.
<http://www.terapiasicologica.com.mx/agresividad.php>

Terapia Psicológica Individual en México D.F. en:

http://www.ryapsicologos.net/Terapia_psicologica_individual.html

Centro de Apoyo en línea American Psychological Association en:

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/estrategias.aspx>

Para ampliar en conocimiento de la ira: <http://www.vesta.org/ninos-y-adolescentes> Amistad para siempre, es una página para la

inteligencia social y emocional para niños y adolescentes en:

<http://www.amistadparasiempre.com/directora-en-mexico/>

FOR AUTHOR USE ONLY