

**Título:** Madura y crece emocionalmente.

**Autor:** Lic. Orlando Sergio Alonso García ([osalonso@finlay.cmw.sld.cu](mailto:osalonso@finlay.cmw.sld.cu))

**Centro de trabajo:** Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey.

## **PREMIO DE LA INSTANCIA PROVINCIAL DEL CONCURSO PREMIO ANUAL DE LA SALUD 2012**

### **RESUMEN**

Este Manual de Autoayuda de una forma didáctica y confidencial constituye un legado de la Psicología y la Pedagogía Humanista , muestra como educarse para la vida de una forma constructiva y muy personal, teniendo como paradigma desarrollar las potencialidades del hombre, formar sus valores y lograr la realización de un ser humano pleno e integral, tradiciones humanistas que en Cuba fueron pautadas por Félix Varela, Luz y Caballero y nuestro apóstol José Martí, quienes identificaron a la educación como la comunicación y socialización que prepara a nuestros hombres y mujeres para una vida orientada hacia los valores de bondad, sinceridad, justicia y belleza.

Aspira como toda obra humanista al alcance de la felicidad del ser humano, a que armonice consigo mismo, con su familia, con su sociedad y su entorno.

Con un lenguaje coloquial, dialógico el autor logra un ambiente de paz e inspirador para encontrar nuevas formas y alejar las ideas negativas e irracionales; en síntesis AYUDA A AYUDARSE.

**Palabras claves:** Autoayuda, Biblioterapia, Maduración emocional, Crecimiento emocional

### **Introducción**

Esta obra, escrita en un lenguaje claro, sencillo y ameno, lejos de tecnicismos, puede hacer llegar a todos los lectores una fórmula madura para afrontar la cotidianidad desde lo individual, familiar y grupal.

Este texto encierra ayuda suficiente para lograr una mejor calidad de vida, para mostrar como lograr la meta, encontrar nuestro sentido de la vida y alcanzar la autorrealización personal.

La autorrealización contemplada como personalidad madura según Gordon Allport, como ser sano y productivo, al decir de Erick Fromm y como satisfacción total de nuestras necesidades superiores, el peldaño más alto en la pirámide, descrita por Abraham Maslow.

Este Manual de Autoayuda de una forma didáctica y confidencial constituye un legado de la Psicología y la Pedagogía Humanista , muestra como educarse para la vida de una forma constructiva y muy personal, teniendo como paradigma desarrollar las potencialidades del hombre, formar sus valores y lograr la realización de un ser humano pleno e integral, tradiciones humanistas que en Cuba fueron pautadas por Félix Varela, Luz y Caballero y nuestro apóstol José Martí, quienes identificaron a la educación como la comunicación y socialización que prepara a nuestros hombres y mujeres para una vida orientada hacia los valores de bondad, sinceridad, justicia y belleza.

Aspira como toda obra humanista al alcance de la felicidad del ser humano, a que armonice consigo mismo, con su familia, con su sociedad y su entorno.

Con un lenguaje coloquial, dialógico el autor logra un ambiente de paz e inspirador para encontrar nuevas formas y alejar las ideas negativas e irracionales; en síntesis AYUDA A AYUDARSE.

Conduce por el camino de la madurez y el crecimiento emocional.

Consta de 4 capítulos con una serie de 21 conversaciones que de manera didáctica analizan problemas de la cotidianidad y hace reflexionar, para persuadir que algunas veces se impone un cambio personal, un nuevo estilo de afrontamiento.

Enriquecido con lecturas que invitan a la introspección recorre el camino de la Biblioterapia una técnica psicoterapéutica que además de influir en la esfera cognoscitiva del lector trabaja sus afectos, dada la unidad cognitiva-afectiva-conductual de la personalidad y no solo lo lleva a analizar lo dado, sino que amplía sus intereses hacia la lectura.

Sus orientaciones finales, resumen todo un acervo de conocimientos psicológica producto de los estudios y la experiencia del autor que ha dedicado toda una vida a guiar en la educación y su especificidad, la psicoterapia.

**Objetivos:** Como ya ha quedado expresado en la introducción, los objetivos del libro están bien definidos e implícitos en el mismo y es servir como un

tratado de autoayuda, y propiciador de cambios positivos en las actitudes del lector. Los libros de autoayuda constituyen una clase de literatura de la cual estamos escasos en nuestro medio. En otros países se publican manuales de este tipo, dirigidos a variadas finalidades y temas y de muy diversas calidades. El autor, basándose en sus experiencias terapéuticas con pacientes neuróticos, en un hospital de día, desarrolla sus pláticas con técnicas pedagógicas y psicológicas para lograr la comprensión textual y la aprehensión de las enseñanzas expuestas para poder aplicarlas en la vida cotidiana.

### **Desarrollo**

El libro está estructurado en cuatro capítulos que se corresponden con la clasificación empírica del autor, sobre los problemas que presentan los pacientes. En cada capítulo desarrolla varias reflexiones en forma de conversación sobre los problemas que el paciente presenta o cree presentar y acompaña cada una de ellas con fragmentos o lecturas cortas tomadas de autores reconocidos como Cervantes, Gabriela Mistral, Rodó, García Márquez, los hermanos Manuel y Antonio Machado, Joaquín Dicenta, Enrique Piñero, Tagore, Juan R. Jiménez y otros menos conocidos o escritos anónimos, pero con valor suficiente para lograr la inspiración y la motivación en el proceso de aprendizaje y con la adición de manejos pedagógicos, logra la memorización de los textos, para así poderlos aplicar en la ocasión requerida.

**Capítulo 1: Problemas personales por circunstancias ocasionales.** En cuatro conversaciones, trata de asuntos tan importantes como La búsqueda de recursos para seguir viviendo, es decir, conseguir nuevas motivaciones para la vida. Para esta reflexión se emplea la lectura: Mirando jugar a un niño de Rodó con su recomendación final: **Busca tu flor reparadora** y continúa con La necesidad de vencer las dificultades y modificar el medio, (Con el empleo de la lectura: Zanahoria, huevo o café) La aceptación de las propias limitaciones y la necesidad de sacarle partido a las mismas y concluye con La actitud que debemos asumir ante la muerte. Para esta usa una fábula de autor desconocido: El otoño de Freddy, la hoja

Capítulo 2. **Problemas relacionados con familiares y amigos.** En este capítulo desarrolla en cinco conversaciones temas tan importantes como La educación de los hijos basada en el ejemplo, donde se apoya en un cuento muy interesante del escritor español Joaquín Dicenta: "El nido de gorriones" para desprender sus recomendaciones y poder decir al final: **!No seas como el tío Roque!** Continúa con el tema La necesidad de dar amor y respeto a los adultos mayores, tema muy atendido últimamente, y otro sobre el amor que es necesario expresar oportunamente, sin dejarlo para cuando ya no tienen sentido hacerlo. Siguen dos temas, la eliminación de la violencia y el amor de la pareja, todos apoyados por interesantes lecturas, que dejan frases claves para memorizar esas enseñanzas: **"Ama a tu pareja con fuerza, sin ataduras ni competencias", "No te avergüences de expresar tu amor", "Ahora y no mañana" etc**

Capítulo 3. **Problemas ocasionados por actitudes negativas.** En esta ocasión, se resuelve el capítulo con nueve conversaciones, dedicadas a La necesidad de eliminar las enemistades, apoyada en la brillante parábola de Gabriela Mistral: "La enemiga", y "En vez de muros que dividan, hagamos puentes que unan" La necesidad de ser agradecidos, (con su emotiva lectura: "Canicas rojas") El consejo de huir del chisme y la maledicencia, con sus lecturas: "El saco de plumas" y "El triple filtro", No estancarse ni acomodarse, sino seguir ascendiendo en la vida, mientras sea posible, ("La vaquita") la importancia de no vivir atado al pasado, que emplea una narración de Amado Nervo: "La llave" y No luchar contra imposibles, en que el apoyo se logra con un fragmento muy conocido del Quijote, el de los molinos de viento. Son frases extraídas de esas conversaciones y lecturas: **Tira la vaquita por el barranco, No luches contra molinos de viento, Vuela del pantano, Recoge las plumas, etc**

**Capítulo 4. Problemas en relación con necesidades personales.** Con cinco conversaciones, se cierra esta último capítulo y en él se plantean problemas derivados de cosas que necesitamos: Antes de conocer a los demás, es necesario conocerse a si mismo, No vacilar para poder llegar, La búsqueda de la felicidad, La importancia de aprovechar el tiempo y el valor de un buen libro

para vencer el aburrimiento. Entre otras lecturas, aparecen “La estepa de granito” una fuerte parábola de Rodó, La felicidad, versos de los Hnos Machado y de Juan R. Jiménez y otras más,

En conjunto, en el libro se exponen más de cincuenta lecturas seleccionadas para ayudar en el proceso de comprensión textual y su incorporación a la vida práctica, haciendo reflexionar en los caminos necesarios para lograr cambios trascendentales en el recorrido de la existencia de cada cual.

Bibliografía más actualizada: La bibliografía empleada puede clasificarse por las fechas y por el idioma en que se expone:

Año	Núm.	%
2000-2010.....	21.....	44,6
1999-1990.....	16.....	34,0
Antes de 1990..	8.....	17,2
Sin fecha.....	2.....	04,2
Total:.....	47.....	100,

Idioma	Núm	%
Español.....	16.....	34,6
Inglés.....	31.....	65,6

Al detallar la bibliografía consultada, que acabamos de clasificar en los párrafos anteriores, se eliminan las anteriores al año 2000 por lo que su número se reduce a 21. Se aprecia que en Español hay escasa bibliografía y algo más en Inglés y las fechas no son muy recientes por lo que seleccionamos como las más recientes estas que ofrecemos a continuación.

## Referencias Bibliográficas (más actualizada)

- Adams SJ, NL Pitre. Who uses bibliotherapy and why? A survey from an underserved area. University of Western Ontario, London Can J Psychiatry. 2000 Sep;45(7):645-9
- Alonso García, Orlando. Biblioterapia y crecimiento personal. Editorial ECIMED. Texto para las Escuelas de Psicología.2008
- Apodaca TR, WR Miller. A meta-analysis of the effectiveness of bibliotherapy for alcohol problems. Brown University, Providence, RI 02912, USA J Clin Psychol. 2003 Mar; 59(3): 289-304
- Boorstein S. Transpersonal psychotherapy. University of California School of Medicine, USA. Am J Psychother. 2000 Summer; 54(3):408-23.
- Bower P, D Richards, K Lovell. The clinical and cost-effectiveness of self-help treatments for anxiety and depressive disorders in primary care: a systematic review. National Primary Care Research and Development Centre, Williamson Building, University of Manchester, M13 9PL Br J Gen Pract. 2001 Oct;51(471):838-45.
- Campbell LF, TP Smith. Integrating self-help books into psychotherapy. University of Georgia, Athens, GA 30602, USA. University of Georgia, Athens, GA 30602, USA. Clin Psychol. 2003 Feb; 59(2): 177-86.
- Christensen H, KM Griffiths, A Korten. Web-based cognitive behavior therapy: analysis of site usage and changes in depression and anxiety scores. The Centre for Mental Health Research, The Australian National University, Canberra, ACT, Australia J Med Internet Res. 2002 Jan-Mar; 4(1):
- Finfgeld DL. Use of self-help manuals to treat problem drinkers. Sinclair School of Nursing, University of Missouri at Columbia 65211, USA J Psychosoc Nurs Ment Health Serv. 2000 Apr;38(4):20-7
- Floyd M. Bibliotherapy as an adjunct to psychotherapy for depression in older adults. University of Nevada, Las Vegas, USA. J Clin Psychol. 2003 Feb;59(2):187-95.
- Jones FA. The role of bibliotherapy in health anxiety: an experimental study. Manchest Mental Health NHS and Social Care Trust, North Manchester General Hospital, Manchester, UK. Br J Community Nurs. 2002 Oct;7 (10):498-504.

- Jorm A F, H Christensen, K M Griffiths, B Rodgers. Effectiveness of complementary and self-help treatments for depression. Centre for Mental Health Research, The Australian National University, Canberra, ACT 0200. *Med J Aust.* 2002 May 20: 176 Suppl:S84-96
- Landreville P, J Landry, L Baillargeon, A Guerette, E Matteau. Older adults' acceptance of psychological and pharmacological treatments for depression. School of Psychology, Universite Laval, Sainte-Foy, Quebec, Canada. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2001 Sep;56(5):P285-91.
- Latner JD. Self-help in the long-term treatment of obesity. Department of Psychology, Rutgers University, 152 Frelinghuysen Road, Piscataway, NJ 08854-8020, USA. *Obes Rev.* 2001 May: 2(2): 87-97
- Luborsky L. A current reader's response to the article of 50 years ago by B Karpman,. (1949): "The principles and methods of objective psychotherapy". University of Pennsylvania, Department of Psychiatry, Philadelphia 19106, USA *J Clin Psychol.* 2000 Jul;56(7):889-96 Comment on: *J Clin Psychol.* 2000 Jul;56(7):877-87.
- Mains JA, FR Scogin. The effectiveness of self-administered treatments: a practice-friendly review of the research Department of Psychology, University of Alabama, Tuscaloosa, AL 35487, USA. *J Clin Psychol.* 2003 Feb; 59(2): 237-46.
- Marlowe M, G Maycock. Phenomenology of bibliotherapy in modifying teacher punitiveness. Department of Language, Reading, and Exceptionalities, Appalachian State University, Boone, NC 28608, USA *J Genet Psychol.* 2000 Sep; 161(3): 325-36
- McArdle S, R Byrt. Fiction, poetry and mental health: expressive and therapeutic uses of literature. Arnold Lodge Medium Secure Unit, Nottinghamshire Healthcare NHS Trust, Leicester, LE5 0LE, UK. *J Psychiatr Ment Health Nurs.* 2001 Dec;8(6):517-24.
- McKendree-Smith NL, M Floyd, FR Scogin. Self-administered treatments for depression: a review. Department of Psychology, University of Alabama at Birmingham, 35487-0348, USA. *J Clin Psychol.* 2003 Mar; 59(3):275-88.
- Montgomery P. Media-based behavioural treatments for behavioural disorders in children. University Section of Child and Adolescent Psychiatry, University of Oxford, Park Hospital for Children, Old Road, Headington, Oxford, UK,

OX3 7LQ. Cochrane Database Syst Rev. 2001;(2):CD002206.  
Comment in: Evid Based Nurs. 2002 Jan;5(1):11.Update of:  
Cochrane Database Syst Rev. 2001;(1):CD002206.

-Silverberg LI. Bibliotherapy: the therapeutic use of didactic and literary texts in treatment, diagnosis, prevention, and training. J Am Osteopath Assoc. 2003 Mar;103(3):131-5

-Sobell LC, MB Sobell, MB Leo, S Agrawal, L Johnson-Young, JA Cunningham, Promoting self-change with alcohol abusers: a community-level mail intervention based on natural recovery studies. Center for Psychological Studies, Nova, Southeastern University, Fort Lauderdale, Florida 33314, US Alcohol Clin Exp Res. 2002 Jun;26(6):936-48.

-Tolin DF. Case study: bibliotherapy and extinction treatment of obsessive-compulsive disorder in a 5-year-old boy. The Institute of Living and University of Connecticut School of Medicine, Hartford, 06106, USA J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2001 Sep;40(9):1111-4. Comment in: J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2002 Apr;41(4):363; discussion 363.

-Wright J, GA Clum, A Roodman, GA Febraro. A bibliotherapy approach to relapse prevention in individuals with panic attacks. University of Pennsylvania, Philadelphia, USA. J Anxiety Disord. 2000 Sep-Oct;14(5):483-99.