
ENTRENAMIENTO EN GESTIÓN EMOCIONAL Y DE CONFLICTOS EN UN GRUPO DE PERSONAS CON VIH. PROTEGIENDO EL SISTEMA INMUNITARIO

¹M. Arredondo

Asociación Bienestar y Desarrollo

RESUMEN

Se realiza un entrenamiento (24 sesiones) en gestión emocional y de conflictos en un grupo de personas afectadas por el VIH. A través de este proyecto se pretende promover un aumento en la flexibilidad de la gestión emocional, relacional y de conflictos en dicho grupo de personas.

Se espera que los participantes aumenten el grado de autoconciencia emocional y por lo tanto, de comprensión de los propios estados emocionales y de los otros. Este aprendizaje estaría a la base de una gestión flexible de los conflictos interpersonales. Se espera también que el desarrollo de estas habilidades (afectivo-cognitivas) se constituya en un factor protector del sistema inmunitario de los participantes del taller. Se elaborarán y analizarán, conflictos relacionales personales y ajenos a partir de los cuales será posible determinar cómo los participantes del taller representan y organizan tanto su propia experiencia (lo cual da la posibilidad de realizar un análisis en primera persona, individual y cualitativo) como la manera de situarse frente a un conflicto ajeno (lo que permitirá explorar la actitud de las personas, desde un punto de vista más general y distante, en tercera persona). A partir del análisis de ambos tipos de conflictos será posible extraer los modelos con que los participantes organizan estos dos tipos de experiencia, lo cual nos lleva comprender cómo los participantes integran los aspectos conductuales con los cognitivos y afectivos. Esto último permitirá observar los cambios que se produzcan en los modelos afectivo-cognitivos a lo largo del taller.

Palabras clave: Sistema inmunitario, VIH, emociones, resolución de conflictos, modelos organizadores.

¹ marredondo@abd-ong.org

Aspectos teóricos que justifican la pertinencia de realizar un taller de gestión emocional y de conflictos con un grupo de personas que viven con VIH.

EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y EL VIH

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y la enfermedad que provoca en el organismo humano, el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), fueron reconocidos en la comunidad médica y científica internacional en el año 1981. Hoy el VIH/SIDA, ha llegado a ser considerado por algunos, una enfermedad crónica (si se cuenta con los medios para controlar la enfermedad).

Al intentar comprender cómo el cuerpo humano se ve afectado por la presencia del VIH y posteriormente del SIDA, se debe tener claro que el VIH es un virus que al debilitar el sistema inmunológico humano impide la defensa contra variadas enfermedades llamadas “oportunistas”, que atacan una vez avanzada la presencia del virus en el organismo. Estas enfermedades originan el desarrollo de serias infecciones, así como resultados de pruebas de sangre que muestran un severo daño en el sistema inmunológico, lo que permite clasificar al paciente en la etapa denominada SIDA. Cabe señalar, sin embargo, que un individuo infectado por el VIH (seropositivo), puede vivir con el virus durante un período de aproximadamente 10 años sin presentar manifestación de enfermedades oportunistas y no necesariamente tener SIDA, el síndrome.

Investigaciones demuestran que este virus se reproduce desde el comienzo de su integración al organismo en el sistema linfático. El virus va destruyendo las células inmunológicas, lo que crea un contexto facilitador para la intromisión de infecciones y desarrollo de cánceres en el organismo (Sepúlveda, 1999). La especificidad de este virus en relación con las células inmunológicas como el linfocito y el macrófago, responde a que éstos presentan en su superficie un componente llamado CD4 que se acopla con la gp120 –célula viral-. Luego el núcleo del virus penetra en la célula liberando su ARN y modificando el ADN de la célula, lo que determina así una nueva composición celular, ahora virológica (Sepúlveda, 1999).

La infección con el VIH induce un deterioro lento y progresivo del sistema inmune del individuo infectado, lo que lleva finalmente a la aparición del SIDA, etapa final de la enfermedad. Se ha comprobado a través de múltiples estudios que el estrés debilita el sistema inmunológico y que es un elemento que acelera el curso de transformación de ser portador del virus VIH hacia la manifestación de la enfermedad, SIDA.

EMOCIONES Y SISTEMA INMUNITARIO

Otro de los factores que afectan al sistema inmunitario, guarda estrecha relación con las emociones. Para Antonio Damasio (1996), las emociones son un conjunto de

cambios que se producen en el estado corporal de una persona, inducidos por los terminales de las neuronas situados en diferentes órganos del cuerpo y que están controlados por determinadas áreas del sistema cerebral, las cuales, a su vez, responden al contenido de los pensamientos del sujeto. De esta manera, propone Damasio que pensamientos y emociones estarían interconectados y por lo tanto, el contenido de los pensamientos no sería indiferente para el organismo en su totalidad, sino que tiene una repercusión corporal, ya que su acción no queda limitada únicamente al cerebro sino que se transmite a diferentes órganos a través del sistema nervioso. Esto explica que diferentes emociones nos produzcan cambios bien perceptibles en distintos lugares del cuerpo, como por ejemplo, sentir un nudo en la garganta, una opresión en el estómago o una sensación de ahogo.

Damasio (1996) afirma que el organismo humano funciona como un todo, y que un estado emotivo que se refleja en el cerebro, incluye a todo el organismo, transformándolo. La congoja, dice Damasio, conduce a una depresión del sistema inmune, de manera que los individuos están más propensos a la infección y tienen más probabilidades de desarrollar determinados tipos de cáncer.

Un sentimiento, como la alegría o la tristeza, sería para este autor, la percepción conjunta de todos los estados corporales que experimenta el sujeto y los pensamientos que se asocian con dichos estados corporales. La experimentación de estados corporales no deja indiferente al cerebro. Así, cuando experimentamos un estado corporal negativo, inducido por una emoción desagradable, las imágenes se generan más lentamente, su diversidad es menor y el razonamiento se vuelve ineficiente. En cambio, cuando los estados corporales son positivos, la generación de imágenes es rápida, su diversidad es mucho mayor y aumenta considerablemente la velocidad del razonamiento, aunque no por ello se vuelve necesariamente más eficiente.

La influencia de los sentimientos sobre el funcionamiento cerebral es inmensa puesto que su presencia en el cerebro constituye el marco de referencia en el que se elabora el pensamiento. La influencia de las emociones sobre la razón es mayor que la que esta última tiene sobre aquellas (Damasio, 1996).

Daniel Goleman (1996) recopila en su best seller, "Inteligencia emocional", una serie de experimentos de gran relevancia, que demuestran las múltiples vías de comunicación existentes entre el sistema nervioso y el sistema inmunológico, las miles de conexiones biológicas que mantienen estrechamente relacionados la mente, las emociones y el cuerpo.

El investigador David Felten demostró a partir de un estudio, el lugar concreto en el que el sistema nervioso se comunica directamente con los linfocitos y las células

macrófagas del sistema inmunológico (Goleman, 1996). Felten descubrió también la existencia de conexiones directas entre las terminaciones nerviosas del sistema nervioso autónomo y las células del sistema inmunológico. Este punto físico de contacto permite a las células nerviosas liberar los neurotransmisores que regulan la actividad de las células inmunológicas, es decir, las células del sistema inmunológico reciben mensajes procedentes del sistema nervioso. De modo que el sistema nervioso no sólo está relacionado con el sistema inmunológico, sino que cumple con un papel esencial para que éste desempeñe adecuadamente su función.

Otro factor fundamental en la relación existente entre las emociones y el sistema inmunológico está ligado a las hormonas liberadas en situaciones de estrés. Las catecolaminas (epinefrina y norepinefrina, llamadas también adrenalina y noradrenalina), el cortisol, la prolactina, y los opiáceos naturales (como por ejemplo, la beta-endorfina y la encefalina) son algunas de las hormonas liberadas en situaciones de tensión que tienen una gran influencia sobre las células del sistema inmunológico. El estrés disminuye la resistencia inmunológica (Goleman, 1996).

Diversas investigaciones demuestran que el estrés y las emociones negativas debilitan la eficacia de distintos tipos de células inmunológicas. Las emociones negativas constituyen un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades, similar a lo que son el tabaquismo o el colesterol en lo que concierne a enfermedades cardíacas.

Investigadores de Yale señalan que la irritabilidad es un factor que aumenta el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca, y que también lo son las emociones negativas intensas de todo tipo que regularmente liberan hormonas estresantes en el torrente sanguíneo. Un estudio realizado en la facultad de medicina de Harvard demostró que el enfado duplica las probabilidades de quienes sufren enfermedades del corazón experimenten un paro cardíaco.

La ansiedad y la irritabilidad crónicas vuelven a las personas más susceptibles a la acción de un amplio abanico de enfermedades, y aunque la depresión no constituya la causa directa de la enfermedad, sí que parece interferir, en el curso de su recuperación y aumentar el riesgo de mortalidad, especialmente en el caso de los pacientes aquejados de enfermedades graves.

Dentro de la lista de riesgos emocionales para la salud se pueden incluir también el aislamiento, por el contrario los vínculos emocionales constituyen un elemento protector. Hay estudios que demuestran que el aislamiento social -la sensación de que uno no tiene a nadie con quien compartir sus sentimientos o mantener cierta intimidad- duplica las probabilidades de contraer una enfermedad y de morir. Según un informe publicado en Science en 1987, se plantea que el aislamiento tiene la misma incidencia en la tasa de mortalidad que el tabaco, la tensión arterial elevada, el alto nivel de

colesterol, la obesidad y la falta de ejercicio físico. El aislamiento que implique un riesgo clínico consiste en la sensación subjetiva de desarraigo y de no tener a nadie a quién recurrir (Goleman, 1996).

La cualidad de las relaciones, así como su frecuencia, parece ser la clave para reducir niveles de estrés. Por el contrario, las relaciones negativas inciden negativamente en el sistema inmunológico. Las relaciones más importantes de nuestras vidas y que más incidencia parecen tener sobre la salud son las que mantenemos con las personas con quienes convivimos cotidianamente. Las relaciones más significativas son las que más importancia tienen para nuestra salud.

La exteriorización de sentimientos problemáticos comienza con una carga de tristeza, ansiedad, irritabilidad o cualquier otro tipo de sentimiento implicado y a lo largo de los días siguientes, se va estableciendo un hilo narrativo que permite dar sentido al trauma o al problema en cuestión y mejora el funcionamiento del sistema inmunológico. También se da esta posibilidad al compartir este tipo de sentimientos con otras personas que mantienen una actitud comprensiva y que están dispuestas a escuchar.

Dada la vulnerabilidad del sistema inmunitario de las personas que portan el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y tomando en cuenta los efectos nocivos que generan las emociones negativas sobre éste, se podría considerar que un entrenamiento en gestión relacional y de conflictos puede aparecer como un factor regulador sobre la emocionalidad personal y también sobre el clima emocional grupal, promoviendo estados de ánimo que disminuyan la intensidad emotiva negativa (cuando estos estados anímicos sean gatillados) y que favorezcan un clima social de cooperación.

MODELOS ORGANIZADORES

Para Moreno, Sastre, Bovet y Leal (1998), el individuo humano construye modelos de realidad que le permiten orientarse y conocer gran parte del mundo que le rodea, frente a conocimientos observables a partir de los cuales le es posible realizar diversas interpretaciones. Cada individuo selecciona y organiza una serie de datos a partir de los cuales construye lo que se denomina un *modelo organizador*.

El Modelo organizador corresponde a la particular organización que el sujeto realiza de los datos que selecciona y elabora a partir de una situación determinada, del significado que le atribuye y de las implicaciones que de ello se deriva, estos datos proceden de las percepciones, acciones, tanto físicas como mentales y del conocimiento en general que el sujeto posee de una situación dada, así como de las inferencias que a partir de todo ello realiza (Moreno, Sastre, Bovet y Leal, 1998).

El conjunto resultante está organizado por un sistema de relaciones que le confiere una coherencia interna, la cual produce en el sujeto que la ha elaborado la idea de que mantiene también una coherencia externa, es decir una coherencia con la situación del mundo real que representa.

Estos Modelos organizadores son los que nos permiten observar las diferencias que presentan las interpretaciones que diversos individuos dan a un mismo fenómeno, estos nos darán información sobre las características diferenciales de sus respectivos modelos. Todos los datos presentes en el modelo organizador están coordinados entre sí por sistemas de relaciones que pueden ser o no de carácter operatorio y tienen como misión un sentido de conjunto a los diferentes tipos de datos.

La selección de datos lleva implícita una atribución de significados que también alcanza a los colectivos sociales, las variaciones de significados de un mismo significante dependen o están íntimamente relacionadas con el contexto mental en el que este se inserta. El significado está indisolublemente ligado al modelo del que forma parte, ya que ningún dato aparece jamás desligado de su contexto. (Pierde su significado sin éste)

Es importante considerar que el sistema normativo de valores integrados en la identidad del sujeto motiva la conducta de este.

La co-interacción con el mundo y nuestra realidad y sistemas socializadores es la que nos permite incorporar normas y valores que se van modulando y organizando, situaciones de vida que a cada sujeto le toca enfrentar extrayendo un sentido de individualidad, quizás lo que Morin denomina una autonomía dependiente, esto quiere decir que somos organismos autónomos pero para llegar a constituirnos como seres humanos, como seres autoconcientes (que es lo que nos otorga nuestra distinción humana) debemos nutrirnos de los otros seres humanos que ya nos esperan en una cultura y que ya heredaron una cultura. Este planteamiento es relevante al hablar de valores y considerar que el significado atribuido a un dato determina sus implicaciones, es decir las consecuencias que de él se derivan.

LA POSIBILIDAD DEL CAMBIO. CAMBIO DE MODELOS ORGANIZADORES.

El cambio de los modelos organizadores presupone que ante la percepción de un objeto desconocido se le intenta aplicar modelos construidos con anterioridad para tratar de identificarlos, si esta identificación no ofrece dificultades, ya que el objeto tiene ciertas propiedades (datos o relaciones abstraibles) que se pueden asimilar al modelo anterior se produce la identificación, pero con incorporación de nuevos datos que pasan a formar parte del repertorio de datos posibles implicados en el modelo, por lo cual este se ve enriquecido y ampliado (Moreno, Sastre, Bovet y Leal 1998).

Sin embargo ante la presencia de objetos desconocidos, el sujeto busca un modelo análogo que aplicarle como un intento de reducir lo nuevo a lo ya conocido, introduciendo las modificaciones necesarias a su modelo para adecuarlo a las nuevas características. Si este proceso de adecuación no es posible porque las características del objeto lo impiden entonces el sujeto o bien se empeña en mantenerlo, a pesar de las anomalías o bien renuncia a aplicarle un modelo conocido y considera los nuevos datos que presenta como pertinentes y construye a partir de ellos un modelo nuevo que pasa a ser el prototipo de una nueva clase de fenómenos.

La incorporación de nuevos modelos produce una ampliación de lo que consideramos real, ya que el repertorio de cada persona viene dado por aquello que conoce y aquello que considera posible.

GESTIÓN DE CONFLICTOS

A través de este taller se pretende desarrollar un proceso comunicativo en el que cada parte aprende a comprender mejor su propia posición y la del otro, desde una posición de respeto por sí mismo y el otro, es decir, desde posiciones de dignidad, respeto y autonomía para las partes intervinientes (Jonatthan, S., en Shnitman, D. comp.,2000). Los participantes pueden recuperar su poder (empowerment) y desarrollar un reconocimiento recíproco (Littlejohn, S; Domenici, K en Shnitman, D. comp.,2000).

Al hablar de objetivos comunicacionales transformadores, nos centramos en la relación entre las partes, procurando nuevos niveles de concientización, es decir, nuevos niveles de comprensión (awareness), reconocimiento y respeto. Se trata de recuperar el propio poder y respetar al otro. Dentro de este enfoque comunicativo es más importante estar centrado en el proceso que en el resultado del mismo, esto es llamado microfocalización. Para este modelo el acento se pone en las pautas y el curso de la interacción.

Un enfoque transformador se centra en hacer manifiesto, destacar y traducir cómo se comprende cada uno a sí mismo y cómo comprende al otro y a la situación en todas las partes del proceso. Bush y Folger plantean que es más probable que un acuerdo establecido mediante el enfoque transformador sea estable porque el empowerment y el reconocimiento han integrado el proceso.

Esta concepción transformadora donde es posible que cada parte desarrolle un mayor sentimiento de autovaloración, seguridad, autodeterminación y autonomía se contextualiza dentro de un marco explicativo construccionista social, desde el cual se define la comunicación como un proceso continuo interactivo y coevolutivo de acciones e interpretaciones verbales y no verbales, a través del cual las personas crean, mantienen, negocian y transforman su realidad social. La realidad social abarca

las prácticas sociales, las relaciones personales, las identidades individuales y los valores culturales (Jonatthan, S., en Shnitman, D. comp.,2000).

MARCO INSTITUCIONAL Y CONTEXTUAL DESDE DONDE SE DESARROLLARÁ LA INVESTIGACIÓN

Piso de acogida para personas afectadas por el VIH-SIDA en situación de exclusión social (CAMS). Este piso de acogida pertenece a la ONG (Asociación Bienestar y Desarrollo) declarada de utilidad pública, que trabaja desde la década de los años ochenta en el ámbito de la drogodependencia, el sida y con los colectivos más vulnerables o en extrema marginalidad (desigualdad de género, inmigración etc.)

METODOLOGÍA

“No hay un experimentador que permanezca constante para recibir las experiencias”

Hume

Antes de comenzar a describir la elección de la metodología, expongo una breve reflexión que hace el biólogo Humberto Maturana en torno al rol de “investigador-observador”. “Los científicos hacemos ciencia como observadores que explican lo que observan. Como observadores somos seres humanos. Los seres humanos nos descubrimos como observadores de la observación cuando comenzamos a observar nuestra observación en nuestro intento de describir y explicar lo que hacemos. Esto quiere decir, que ya nos descubrimos en el lenguaje haciendo distinciones en el lenguaje cuando comenzamos a reflexionar en el lenguaje sobre lo que hacemos y cómo hacemos lo que hacemos cuando operamos como animales dotados de lenguaje” (Maturana, 1998 p. 158 en Watzlawick & Krieg, 1998).

Para Maturana (1998) el observador como sistema vivo, constitutivamente no puede dar explicaciones ni afirmaciones que revelen o connoten algo independientemente de las operaciones a través de las cuales genera las explicaciones y afirmaciones.

Las teorías científicas no tienen como referente los fenómenos de la realidad sobre los que tratan, sino los modelos organizadores de quienes las elaboraron. De ello resulta que los datos que se consideren, el significado que se les atribuya, las implicaciones que se extraigan y la organización que se de al conjunto, determinarán las características de la teoría y por consiguiente aquello que sea tenido por real “dentro de cada campo científico”. Aquellos datos que sean considerados como no significativos, aunque conocidos, junto con los no conocidos, no figurarán en los modelos organizadores de los científicos y por consiguiente tampoco en sus teorías.

Investigación Acción Participativa (PAR, siglas en inglés).

El éxito de cualquier proyecto PAR, depende de la profundidad de la confianza mutua y compromiso asumido por todos los participantes. Es a la vez un proceso de investigación, educación y acción al que todos los participantes contribuyen con sus habilidades y conocimiento y a través del cual, todos aprenden y se transforman.

Es una forma de conocimiento que resulta y produce liberación de quienes lo han generado. Es simultáneamente conocimiento basado en la acción y acción basada en el conocimiento. Es sólo a través de este proceso dialéctico de acción y reflexión que se alcanza una teoría crítica o, como dice Paulo Freire, concientización.

Es un tipo de conocimiento que no puede ser comprendido mediante el enfoque empírico-analítico, y que se concreta en los intereses prácticos del ser humano, expresados a través de la comunicación y el lenguaje: solo se accede a ellos mediante los métodos interpretativos o histórico-hermenéuticos, en los cuales, el acceso a los hechos proviene de la comprensión del significado, no de la observación.

Los métodos de acción participativa e interpretativa, son relacionales, o sea, ellos presuponen e implican activamente las relaciones entre investigadores y participantes.

Se rechaza la posibilidad de una instancia neutral. O sea más que eliminar el sesgo, se explora y aprovecha el rol de la subjetividad.

En los métodos participativos e interpretativos, los participantes no son simples números que van a ser refinados por procedimientos estadísticos. Nosotros aprendemos cosas. Ellos se convierten en agentes activos, creadores de mundos que habitan e interpretan sus experiencias.

Llevando su conocimiento de teoría, de métodos interpretativos, y de sus propios compromisos personales, intelectuales, políticos a las narraciones de los participantes, los investigadores devienen también en agentes activos.

Se apunta hacia una ética de mutualidad, reciprocidad y coautoría, de trato hacia las personas como competentes y autores responsables de sus acciones.

NOTA FINAL: *El Entrenamiento en gestión emocional y de conflictos se está desarrollando actualmente.*

BIBLIOGRAFÍA

- BRUNER, J. (1990) Actos de Significado. Más allá de la Revolución Cognitiva. Madrid, Alianza, 1991.
- BRUNER, J. (1988) Realidad Mental y Mundos Posibles. Los Actos de la Imaginación que dan Sentido a la Experiencia. Barcelona, Gedisa.
- DAMASIO, A. (1996) El error de Descartes, Editorial Crítica, Barcelona.
- EKMAN, P. (2003) ¿Qué dice ese gesto? Integral, Barcelona.

- FRIED SCHNITMAN, D. (comp.) (2000) Nuevos paradigmas en la resolución de conflictos. Perspectivas y prácticas. Granica, Buenos Aires.
- GOLEMAN, D. (1996) Inteligencia emocional. Cairos, Barcelona.
- GREENBERG, L. (2000) Emociones: una guía interna. Desclée De Brouwer, Bilbao.
- GREENBERG, L., RICE, N., ELLIOT, R. (1996) Facilitando el cambio emocional. El proceso terapéutico punto por punto. Paidós, Barcelona.
- GREENBERG, L., PAIVIO, S. Trabajar con las emociones en psicoterapia. Paidós, Barcelona.
- GUIDANO, V. (1994) El sí-mismo en proceso. Hacia una terapia cognitiva posracionalista. Paidós, Barcelona.
- MAHONEY, M. (2005) Psicoterapia constructiva. Una guía práctica. Paidós, Barcelona.
- MATURANA, H. (1992) El sentido de lo humano. Hachette comunicación, Santiago de Chile.
- MATURANA, H. (1990) Emociones y lenguaje. En educación y política. Dolmen, Santiago de Chile.
- MATURANA, H. (1992) La objetividad. Un argumento para obligar. Dolmen, Santiago de Chile.
- MATURANA, R. H (2004). Del ser al hacer. Los orígenes de la biología del conocer. J.C. Sáez editorial. Santiago de Chile.
- MATURANA, H., VARELA, F. (1984) El árbol del conocimiento. Las bases biológicas del entendimiento humano. Editorial Universitaria, Santiago de Chile.
- MORENO, M., SASTRE G., BOVET, M. LEAL, A. (1998) Conocimiento y cambio. Los modelos organizadores en la construcción del conocimiento. Paidós, Barcelona.
- MORIN, E (1994) Epistemología de la Complejidad. En Nuevos Paradigmas, Cultura y Subjetividad Fried Schnitman, D coord. (pp 421- 442) Argentina. Ed Paidós.
- NEIMEYER, R., MAHONEY, M. Constructivismo en psicoterapia. Paidós, Barcelona.
- ROCHE, R. (2002) Psicología y educación para la Prosocialidad. Universidad Autónoma de Barcelona. Servei de publicacions. Bellaterra. Barcelona.
- ROCHE, R (2001) Psicología de la Pareja y la familia, análisis y optimización. Universidad Autónoma de Barcelona. Servei de publicacions. Bellaterra. Barcelona.
- SASTRE, G., MORENO, M. (2002) Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género. Gedisa, Barcelona.
- VARELA, F. (2000) El fenómeno de la vida. Dolmen, Santiago de Chile.
- WATSLAWIK, P. Krieg, P. (1998) El ojo del observador, contribuciones al constructivismo. Gedisa. 1998. Barcelona. Tercera edición.