

# EMOCIONES

## DE LA DECEPCIÓN A LA UTOPIÍA. UN CAMINO PERSONAL DE EMOCIONES. Una mirada irracional<sup>1</sup>

**From the deception to the utopia. A personal path of emotions. An irrational look.**

**Jesús Acevedo Alemán**

Universidad Autónoma de Coahuila

Saltillo, Coahuila, México

[jesusaceve@hotmail.com](mailto:jesusaceve@hotmail.com)

### **Resumen**

Dedicar esfuerzos a las causas en las que creemos y no obtener los resultados que esperamos, nos llevan a diferentes sentimientos, como pueden ser la frustración, el enojo, o aquel conocido como la decepción. Que si lo reflexionamos tiene que ver mucho con las expectativas de las cosas, es decir, de aquello que esperamos obtener a cambio de la acción iniciada. Las expectativas, como la decepción parecen ser dos lados de una misma moneda, mientras más altas sean las expectativas, más alta será la decepción de no cumplirlas. Lo relevante es reconocer que como seres humanos podemos sentirnos decepcionados de las personas, o de la misma vida por momentos; la cuestión es encontrar el camino, o los caminos para retomar y revivir nuestra utopía, aquella que nos mueve, y nos da esa fortaleza y alegría de seguir adelante. En tal sentido, el presente texto está orientado en ofrecer una mirada reflexiva sobre esos sentires, de una manera irracional (Acevedo y Arteaga, 2019), es decir, desde nuestras propias emociones, con la intención de ofrecer puntos de vista que contribuyan al tan anhelado equilibrio, mismo que nos posibilite las fortalezas necesarias para seguir en pie de lucha hacia esos anhelos, sueños y metas que la vida nos depara (Acevedo, 2019b).

**Palabras claves:** sentimientos, decepción, utopía, irracionalidad

### **Abstrac**

Dedicating efforts to the causes in which we believe and not obtaining the results we expect, lead us to different feelings, such as frustration, anger, or that known as disappointment. That if we reflect it has a lot to do with the expectations of things,

that is, of what we hope to obtain in exchange for the action initiated. Expectations, such as disappointment seem to be two sides of the same coin, the higher the expectations, the higher the disappointment of not meeting them. The relevant thing is to recognize that as human beings we can feel disappointed in people, or of life itself at times; the question is to find the way, or the ways to retake and revive our utopia, the one that moves us, and gives us that strength and joy of moving forward. In this sense, the present text is aimed at offering a reflective look at those feelings, in an irrational way (Acevedo and Arteaga, 2019), that is, from our own emotions, with the intention of offering points of view that contribute to the yearned for balance, which allows us the necessary strengths to continue fighting towards those desires, dreams and goals that life holds for us (Acevedo, 2019b).

**Keywords:** feelings, disappointment, utopia, irrationality

## 1. LABERINTOS DE EMOCIONES

Tal pareciera que, para evitar la dualidad de las expectativas y las decepciones, la vida sería más sencilla, no teniendo expectativas de nada, pero eso nos llevaría a otro dilema, la cuestión de la pasividad, o los estados de confort, que al final del día, sería como no vivir. Me parece que quien hizo las reglas del juego de las emociones, era todo un Jigsaw,<sup>2</sup>un arquitecto del mal, el cual nos pone en situaciones extremas donde la única manera de salir adelante, es ofreciendo un sacrificio de sangre y eventualmente confesar nuestros pecados del pasado.

Hablar de sentimientos siempre es un tema escabroso, y sobre todo el reconocer desde cualquier embestidura que ostentemos (profesionales, académicos, padres de familia, pareja, o cualquier otro) que poseemos tal capacidad “el de sentir”. Reconocer que nuestras emociones están a la orden del día, y que en la mayoría de las ocasiones actuamos asesorados por ese sentir (Vigotsky, 2004); el cual nos lleva en verdaderos laberintos de experiencias tanto positivas como negativas, de placer y dolor, de alegrías y tristezas; en una palabra, al perfecto equilibrio agri dulce que nos da la vida; sentires que desde siempre han estado ligados a la propia historia de la humanidad (Fromm, 2014).

En tal sentido, como Rogers (1964) lo expresaría, las emociones son parte de ese proceso de convertirse en persona. Claro está, que la teoría sería una cosa, pero en la práctica se estaría viviendo bajo otra óptica: al momento que la efervescencia de la emoción hace su estrago, y consume cada fibra de nuestro cuerpo. Si el caso fuera, solo las emociones positivas, como el amor, la felicidad, la alegría, pues no habría ningún tipo de objeción, pero en su opuesto, que estemos atravesando por emociones negativas como la frustración, la decepción, la venganza, el dolor, el odio, el resentimiento, la tristeza, o peor aún la falta de amor, pues no estaríamos a gusto.

Durante el transitar por la vida, nos confunden en las diferentes estructuras de formación y educación, con mensajes que por un lado se nos enseña a sentir, y a reconocer emociones tan profundas, como el amor, la felicidad, la compasión, la generosidad entre otras. Pero por el otro lado, la vida nos da lecciones, en las cuales no se puede confiar porque nos lastiman, abusan de nosotros, nos decepcionan, laceran la confianza y, por ende, nos volvemos cada vez más mezquinos, o nos ensimismamos en nuestros mundos. Lo contradictorio es que vamos por la vida tratando de experimentar todo tipo de sensaciones, pero cuando nos topamos con alguien o alguna situación que nos mueve todo nuestro mundo, lo que conocemos como “el tapete”, empieza el viacrucis, empieza el camino espinoso, empiezan las descargas de energía a nuestro sistema (Acevedo, Gallegos y De León, 2019).

Me parece que la vida de las emociones es como subirte a la montaña rusa en una feria, todos sabemos que nos da miedo, y que nos generará adrenalina, incluso nos llevará al borde de la exaltación, pero no dejamos que ese miedo nos detenga, y nos formamos en la fila, e incluso pagamos el boleto para subirnos al juego de mayor riesgo. Considero que el punto central de la vida, es el sentir la misma vida, pero eso nos da bastante miedo, nos aterra el descubrirnos vulnerables, o el que nos vean expuestos en nuestra humanidad; nuestras carnes y vísceras a flor de piel. Pero ahí, radica el planteamiento principal de la gran disyuntiva de la vida, por un lado queremos vivirlo y sentirlo todo, y por el otro, no queremos sufrir, ni tampoco que nos lastimen (Acevedo, 2019).

Hay quienes dicen que la máxima premisa en este plano terrenal es alcanzar la felicidad, sin embargo, tal presea da la impresión que jamás se podrá alcanzar, y no porque no sea imposible, sino porque hacemos en la mayoría de las ocasiones el ejercicio del bote pateado, es decir, “pateamos el bote cada vez que nos acercamos a él”, o mejor dicho “pateamos la felicidad, cuando la encontramos” (Krishnamurti, 1994).

Ahora bien, pero ¿qué pasa? cuando esa fuerza del sentir, es tan nociva que llena todo tu pensamiento y corazón con ideas negativas y destructivas, que en vez de ayudar a construir, destruyen. Que cimbran la utopía de vida, los sueños, y descargan esa energía negativa en todo el actuar y en todo lo que te rodea. Lo cierto es, que se tiene que encontrar la manera de renovar esas miradas positivas, las utopías, pese a lo difícil que esto pueda parecer. Para regresar a ese camino, a esa ruta que nos estará llevando a la tan anhelada felicidad (Osho, 2015). Lo cierto es que no hay como tal una receta para ello, a lo mucho que podría aspirar es la de compartir algunas experiencias, o enunciar algunas ideas, reconociendo que al final del día, son solo eso, experiencias compartidas que le podría, o no servir al otro, y que se comparten para quienes estén en su búsqueda de ese tan anhelado equilibrio o felicidad personal (Maslow, 1998; Goleman, 2009).

## **2. RENOVANDO MI UTOPIA. UN ACERCAMIENTO AL SENTIR**

Habitualmente me despierto prendiendo la televisión y sintonizando los noticieros, tal vez es un mal hábito, el iniciar mi día enterándome de noticias desagradables como: el incremento de la delincuencia en México; los múltiples asesinatos y daños colaterales de la guerra contra el narcotráfico; la caída del peso frente a otra moneda; las crisis y guerras en distintos países; y sobre todo los efectos devastadores en el medio ambiente por el cambio climático en el mundo (Acevedo, 2016).

Ante este mal hábito, me pregunto ¿en qué momento deje de levantarme prendiendo la televisión para ver caricaturas, persinándome y encomendarme a mi ángel de la guardia?, y sobre todo deseando ir a la escuela para jugar con mis amigos. En realidad no lo recuerdo, no sé cuándo paso eso, no sé cuándo deje de imaginarme

que yo era todo un héroe con superpoderes, con todas las ganas de cambiar al mundo, tampoco me acuerdo cuando deje de soñar. Lo cierto es, que me acuerdo que un día yo tenía inocencia y se fue erosionando con el tiempo.

Mis padres me decían cuando era niño “hay cosas que ahorita no puedes entender, pero cuando crezcas lo comprenderás todo, lo importante es que te prepares para ese día”, hoy a mis 45 años todavía no entiendo lo que me rodea, trato en ocasiones de jugar al intelectual cuando mis tres hijos pequeños que me bombardean con preguntas sobre el mundo que ellos ven, Papá ¿por qué la gente envejece?, ¿Por qué hay maldad en el mundo?, ¿Por qué la gente muere?, ¿Por qué hay balaceras en las escuelas? Y demás preguntas que se me dificultan contestar (Acevedo, Trujillo y López, 2013).

Intento hasta donde mis posibilidades me lo permiten de presentar mis ideas y argumentos, pero cuando no tengo palabras que decir que los convenzan me remito sólo a decirles que “hay cosas que ahorita no pueden entender, pero cuando crezcan lo comprenderán todo, lo importante es que se preparen para ese día”. Es decir, caigo en cuenta que aun necesito prepararme más para poder entender lo que me rodea, o al menos, tratar de dejar menos pendientes sobre mis propias inquietudes de vida, que tal vez, al responderlas puedan aportar algo al entendimiento de las problemáticas que nos rodean, y que ponen a prueba la razón, la ética, la moral, y toda forma de pensamiento de la humanidad (Barrera y Acevedo, 2017).

Dicho en otras palabras, cómo explicar o entender, que existan padres que golpeen salvajemente a sus hijos, o abusen sexualmente de ellos, o en los casos más extremos los prostituyan, convirtiendo sus infancias en verdaderas experiencias de crueldad y maldad humana (Acevedo, 2010). Cómo explicar que el hogar donde se supone debe de representar el lugar más seguro de mundo, represente para algunos niños espacios de tortura y vejación, o mejor dicho, vivir en verdaderos infiernos en casa (Acevedo, 2013).

O cómo entender que la gente traicione, que sus motivaciones sean tan egoístas que lo único que les importa es su satisfacción, y beneficio personal; que vivan bajo dobles caras, o engaños y manipulaciones; que vayan por la vida victimizándose para conseguir sus objetivos; que tengan mezquinas intenciones y las oculten bajo

rostros de caridad, filantropía, o buenas acciones, cuando lo único que buscan es el poder y la satisfacción de sus egos. En realidad ¡no lo sé!, confieso por mencionar un ejemplo, que a 20 años de estudiar temas como la violencia, aun me sorprende con los hallazgos, y sobre todo con el nivel de cinismo y crueldad que se presenta en nuestra sociedad. Cuando creo que la sociedad no puede caer más bajo, encuentro situaciones que me desmienten, tal pareciera que existen personas que buscan superar sus propios actos de crueldad de una manera vehemente, como si se buscara trascender en la historia como el peor criminal, o en el épico caso, como algún demonio moderno (Acevedo, 2015).

Recuerdo que mis maestros durante mi proceso de formación profesional me decían “el fin de la ciencia y la investigación es el bienestar común; es encontrar formas para que la sociedad no se autodestruya; es encontrar caminos para mejorar la calidad de vida de los menos favorecidos; es para continuar alimentando la gran utopía. Es decir, que las cosas que dañan a la sociedad y las problemáticas humanas pueden cambiar algún día (Barrera y Acevedo, 2017). Honestamente me resulta por momentos difícil mantener tal premisa, y me vuelvo a preguntar ¿Cuándo dejé de pensar que tenía superpoderes y podía cambiar al mundo?

Considero que la vida está llena de altibajos, y que es común pasar por momentos de desaliento, o lo se podría llamar “crisis existenciales o decepciones de la vida”. Pero como rueda de la fortuna, en otros momentos se tiende a subir, y ver el horizonte con una mirada más alegre y alentadora, llena de esperanza y con firmeza, con el deseo y la confianza de que los cambios se puedan generar (Acevedo, 2018).

Porque si bien es cierto, aunque existen ejemplos de una sociedad en decadencia, un mundo que está sufriendo, también existen ejemplos de una sociedad con esperanza y actos de amor—visto no sólo en las miradas de mis propios hijos, sino en los rostros de los hijos de una sociedad que quiere y necesita cambiar—, de ahí, como dice el refranario popular cuando se alude a la vida “se puede ver el vaso medio vacío o medio lleno, todo es cuestión de la óptica de quien lo mira”. Por ende, y renovando mi propia utopía, me doy a la tarea de continuar con mi lucha, buscando los insumos necesarios para que la brecha entre los problemas sociales y su atención se acorten (Acevedo, 2015b).

Porque el renovar la utopía nos permite ver ese horizonte alentador, esa luz al final de túnel, esa esperanza de que las cosas puedan ser mejores, y para ello, estará en nosotros el hacer lo que se necesite. Pero si me lo preguntan, el ¿cómo lograr encontrar esa fortaleza?, te diría con honestidad que ¡no lo sé!, no existe como tal una metodología, o una teoría, o una receta que funcione, o sea infalible. Atreviéndome solo a enunciar algunos elementos que puedan contribuir en la claridad y reflexión. Como pueden ser, el hecho de que la emoción no se controla, no se contiene, se aprende a encauzar su fuerza; el identificar el punto de reacción, ese punto que detona la emoción; tener presente y clara la utopía; y finalmente encontrar tu fuerza interior (Jodorowsky, 2012; Acevedo y Arteaga, 2019; Acevedo, 2017).

*2.1. La emoción no se controla, no se contiene, se aprende a encauzar su fuerza.*

Las emociones son como un río, el cual puede ser tan fuerte en su cauce, o tan austero por sequía, pero al final del día, cuando la descarga emocional se da, no importa si tiene represa, o tiene obstáculos, es tan apabullante que logrará encontrar las maneras de filtrarse y de hacer sus estragos. En tal sentido, debemos reconocer que es fácil decir que debemos controlar las emociones, o contenerlas, pero en realidad, sería lo opuesto lo que tendríamos que hacer, es decir, orientar la energía o adrenalina que nos provoca en cosas positivas, creativas, o de invención (Gardner, 1995). El aprender de ese gran maestro que es la emoción, y de su enseñanza, y que represente nuestro gran aliado dentro de nuestra cruzada por conseguir nuestra utopía (Acevedo, 2018).

*2.2. Identificar el punto de reacción, ese punto que detona la emoción.*

Se podría decir, que hay cuatro centros de fuerza que impulsan las decisiones que se toman, como pueden ser los impulsos físicos, los emocionales, los intelectuales y los espirituales. En primer término los impulsos físicos, se caracterizan por la gran fortaleza y energía física, son personas que se destacan en toda actividad que requiera del físico, como el hacer deportes de cualquier naturaleza; son combativos, se diría que descienden de una raza de guerreros. Poseen gran fortaleza vital, al igual que gran resistencia a los padecimientos o enfermedades, e incluso se diría

que no se enferman. Se conectan de manera física y energía sexual (Darwin, 1998). Los impulsos de corte emocional, se caracterizan por su fortaleza en las mismas emociones, y en los sentimientos que se detonan; son personas que se destacan por su capacidad empática, por su vitalidad emocional, vibran y se conectan con otros; los sentimientos que pueden detonar son como el amor, pasión, y fuerza de voluntad a otros niveles. Se conectan con las emociones, las cuales si son positivas las elevan a niveles mágicos, pero si son negativas pueden llegar a destruirse, y a lastimar a todos a su alrededor (Acevedo, 2019b).

Mientras que los impulsos de característica intelectual, se distinguen por su gran fortaleza mental y razonamiento, las personas intelectuales se destacan por su capacidad de comprensión, y asimilación de conocimiento y sabidurías internas y externas; tiene una gran capacidad creativa y de invención, así como el uso de la comunicación oral y escrita. Se conectan por la palabra, mediante la inteligencia, y el razonamiento (Gardner, 1995). Finalmente, la persona que ha logrado entrar al plano espiritual, posee todas las fortalezas, tanto física, como emocional e intelectual, y han logrado un equilibrio entre los diferentes planos. Se destacan por su gran capacidad para conectarse con el todo, con toda la energía del universo (Acevedo, 2019b).

### *2.3. Tener presente y clara la utopía*

Se podría decir, que la utopía representa ese plan, proyecto, doctrina o sistema deseables que parece en principio de muy difícil alcance, pero que motiva el conjunto de las acciones de las personas a ir por ellos; también puede considerarse como esa representación imaginativa de una sociedad futura de características favorecedoras del bien humano (REA, 2019). Al final del día, representa esa aspiración personal, existencial, o propósito de la vida que se ha encontrado. Considero que tener siempre presente ese sueño, esa aspiración, esa máxima de la vida, nos posibilitará el no desviarnos, o si nos desviamos encontrar el punto de referencia. Entendiendo que la vida y las decisiones nos pueden llevar por caminos inhabitados o veredas rocosas, y tal vez, por momentos nublar los senderos, o eclipsar los días soleados. Pero al final del día encontraremos ese rayo de luz que



nos dará la coordenada perfecta para encontrarnos nuevamente (Acevedo, Trujillo y López, 2013).

#### *2.4. Encuentra tu fuerza interior*

Cuando hablamos de motivación, se puede reconocer que puede venir de dos fuentes, externas o internas (Acevedo, 2019; 2019b) Pero no siempre las motivaciones externas son tan efectivas como uno pensaría, entendiéndolas como aquellos insumos, o estímulos, o condiciones favorables fuera del cuerpo humano, fuera del *ser*, que fortalece la integridad de la persona o alimenta esa mirada positiva, ese sueño, esa tan anhelada utopía. Los agentes externos, son tan efectivos como el propio sujeto lo considere o los sepa aprovechar. Por otra parte, el hablar de los estímulos internos realmente es más desafiante, porque están muy ligados al *ser*, a la esencia del sujeto, a esos vacíos que puedan llegar a tener. Es decir, si no se tienen vacíos existenciales, pues la fortaleza será impresionante, la fuerza de voluntad será única e indestructible. Pero si se cuenta con dichos vacíos, siempre se tratarán de llenar con agentes materiales, con espejitos o con falsas curaciones de sanación (Acevedo, 2019b). Se considera que el camino para dicha sanación, siempre será el equilibrio entre las fortalezas espirituales, emocionales y físicas. Que al momento que se logran balancear, se fortalecerá al sujeto en toda su existencia; generando esa energía de vida que le impulsará en todas las cruzadas que inicie o emprenda (Acevedo, Gallegos y De León, 2019).

### **3. CONSIDERACIONES FINALES**

Hablar de emociones y sentimientos no es una tarea simple, sobre todo porque se nos forma dentro de los contextos académicos e incluso familiares para ser objetivos, o responder acorde a la realidad que se perciba, conforme a parámetros culturales, morales, sociales, e incluso teóricos, conceptuales o referenciales. De tal manera que el factor humano sensitivo o intuitivo queda suprimido por razonamientos cada vez más lógicos y metódicos, y con ello, se desplaza en un segundo orden las propias sensaciones del sujeto.

Desarrollar un texto que abiertamente exponga las entrañas del sentir, y sobre todo que aborde las cuestiones como la decepción, las expectativas, las frustraciones, e incluso los sueños y anhelos, o las utopías, nos regresa a ese principio básico del ser humano. Ese ser orgánico, que antes de ser profesional, o padre de familia, o hijo, o hermano, o cualquier otra nomenclatura social, familiar, política, o de cualquier naturaleza, es simplemente un ser conectado con su propia humanidad y su existencia con el universo, el cual responde a su propio propósito de vida, o a ese guion escrito para él en donde le depara algún tipo de trascendencia.

La vida nos pone escenarios desafiantes en todo momento, no siempre las cosas suceden como uno espera, la decepción y la frustración están a la orden del día. La cuestión es tener presente nuestras metas o sueños, y caminar hacia ellos en todo momento. Las adversidades pudieran parecer grandes obstáculos de la vida, sin embargo, considero que es la actitud de vida la que puede transformar el obstáculo, en reto, en área de oportunidades; la utopía se puede por momentos ensombrecer, por un instante, pero si es clara y somos firmes, lograremos mantener nuestro paso hacia ella.

La utopía es como ese anhelo de tener superpoderes, pero la diferencia es que no solo es un sueño, es una realidad en la medida que nosotros los materialicemos, y lo visibilicemos en nuestro hacer cotidiano. Considero que la decepción y la utopía son hermanos de una misma familia, llamada “vida”. Si no nos movemos, jamás sabremos lo que es vivir. De igual manera debemos de tener clara la diferencia entre tranquilidad, y estado de confort. Por un lado la tranquilidad es el resultado de la paz, del equilibrio, de un estado consciente del ser humano, del haber encontrado ese paraíso llamado felicidad. En lo opuesto, el estado de confort, es el resultado del miedo: al éxito, al fracaso, al intentarlo, a tomar decisiones, a vivir, a sentir, a tomar el rumbo de nuestro propio destino y propósito (Osho, 2015).

El miedo te paraliza, y hace que ya no te muevas de una sola posición, es decir, que entres a esa zona mal llamada “segura”, a ese lugar “confortable” donde te sientas salvaguardado del sentir y del vivir. Sin embargo considero que al final del día eso, no es vivir, solo es un estado de “zombie”, es decir, un estado de un muerto viviente. Me parece que para encontrar el adecuado camino —cualquiera que sea este— más cercano al ideal, en principio no se debe tener miedo, y atreverse a dar ese salto,

entre la decepción, y buscar cumplir los sueños, hacia esa utopía de la vida. Claro está, que solo se logrará en la medida que se den esos saltos, y porque no decirlo, a ese brinco a tu propio plano irracional a ese plano que te lleve a tu equilibrio (Acevedo, 2019b; Acevedo y Arteaga, 2019).

#### 4. REFERENCIAS

- Acevedo, J. (2019). El miedo como herramienta de sanación social “una mirada irracional”. *Revista Consciencia Global*, [https://www.revistaconscienciaglobal.com/El-miedo-como-herramienta-de-Sanacion-Social-Una-mirada-Irracional\\_a397.html](https://www.revistaconscienciaglobal.com/El-miedo-como-herramienta-de-Sanacion-Social-Una-mirada-Irracional_a397.html)
- Acevedo, J. (2019b). El amor y la sanación social, una mirada irracional. *Revista Natural*, <https://naturalrevista.com/el-amor-y-la-sanacion-social/>
- Acevedo, J., Gallegos, R. y De León, G. (2019). De la intervención a la Sanación social. La evolución del trabajo social. Una mirada irracional. *Revista Trabajo Social HOY*, No. 88, <http://www.trabajosocialhoy.com/articulo/241/de-la-intervencion-a-la-sanacion-social-la-evolucion-del-trabajo-social-una-mirada-irracional>.
- Acevedo, J. y Arteaga, C. (2019). *La irracionalidad, porque de lo irracional también se puede hacer teoría*. Ciudad de México: ENTS-UNAM
- Acevedo, J. (2018). *Padres responsables. Escuela para padres. Modelos para atención de crisis familiares*. Saltillo, Coahuila: Gobierno del estado de Coahuila, DIF Estatal, Conacyt
- Acevedo, J. (2017). *Modelo de intervención social constructorista*. Abordando las realidades complejas. México: Pearson
- Acevedo, J. (2016). *The freak show, el circo de los anormales*. México: Fontamara
- Acevedo, J. (2015). *Los rostros de los perversos, porque no todo es lo que parece. Notas para la construcción de un modelo teórico sobre violencia*. México, D.F.: ENTS-UNAM
- Acevedo, J. (2015b). *Gritos silenciosos. El suicidio infantil*. México, D.F.: Trillas
- Acevedo, J. (2013). *Infierno en casa, Cuando el amor mata*. México, D.F.: Trillas
- Acevedo, J., Trujillo, MA y M. López (2013). *Por los años que nos quedan por vivir*. México, D.F.: Plaza y Valdés

- Acevedo, J. (2010). *El castigo infantil en México, las practicas ocultas*. México, D.F.: Plaza y Valdés.
- Bandura. A. (1990). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Barrera, I. y Acevedo, J. (2017). *La problemática de los grupos vulnerables, visiones de la realidad. Tomo X. el recuento de los daños*. Saltillo, Coahuila: FTS-UAdC
- Darwin, C. (1998 [1872]). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza
- Fromm, E. (2014). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (2009). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Maslow, A. (1998). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- Krishnamurti, J. (1994). *El arte de vivir*. Barcelona: Kairós.
- Jodorowsky, A. (2012). *Ojo de oro*. México: Grijalvo
- Osho, O. (2015). *Conciencia, la clave para vivir en equilibrio*. México: Clave.
- Real Academia de la lengua (2019). *Concepto de utopía*. <https://www.rae.es/>
- Rogers, C. (1964). *Proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- Vigotsky, L. (2004). *Teoría de las emociones: Estudio histórico-psicológico*. Madrid: Akal.

#### NOTAS:

1. La irracionalidad represente un movimiento intelectual y existencial donde se reconoce la necesidad de reflexionar desde miradas diferentes el acontecer de la vida, de las realidades, de las problemáticas y necesidades sociales, de todo aquello que afecte a nuestro planeta; miradas basadas en el sentir, en el poder de las emociones, en la integración de los mundos racionales y espirituales, en miradas holísticas y de mayor alcance, que nos encaminen a esa evolución del pensamiento.

2. John Kramer, más conocido como Jigsaw o Puzzle, es un personaje de ficción protagonista de la saga Saw, cuyas principales características son los "juegos de la muerte" que utiliza para justificar sus acciones.

15/10/2019