

Emociones y salud (página 2)

Partes: [1](#), [2](#)

El término "afectividad ", se entiende según Moles (2000:48) como "aquella reacción emotiva generalizada que produce efectos definidos tanto a nivel somático como cognoscitivo". La afectividad está por tanto constituida por las emociones y los sentimientos. Al hablar de emoción, base de todo comportamiento afectivo, entendemos esta como "reacción somática que acompaña conductas muy determinadas, producidas ambas, ante la satisfacción o insatisfacción de necesidades debido esto a cambios ambientales repentinos" (Moles, 2000:48). El ser humano está dotado de la capacidad de disponer de un cúmulo de emociones y sentimientos, mucho de ellos producto de su condicionamiento social, considerándose al aparato emocional constituido fundamentalmente por cuatro emociones básicas de las que se derivan y condicionan otras muchas, estas emociones específicamente son: la alegría, la rabia, el miedo, la tristeza.

En el proceso de formación y expresión de emociones la alegría surge ante la percepción por parte del sujeto que la experimenta de situaciones relacionadas con obtención del placer, es decir satisfacción de estados de privación de origen biológico o psicosocial. En términos más conductual, estaríamos refiriéndonos a las reacciones somáticas y aparición de operantes características a la obtención o presencia ambiental de un reforzador positivo. Por su parte, el miedo implica una percepción de peligro; la rabia tiene que ver con la percepción de injusticia; la tristeza se asocia a la percepción de pérdida. (Moles, 2000).

De acuerdo a la vía neurológica que se siga desde que un receptor sensorial capta un estímulo hasta la aparición de la respuesta emocional, se puede hacer referencia a dos mecanismos emocionales:

1-Emoción precognitiva: El Tálamo recibe la información de un receptor sensorial y la envía directamente a la región septum-amigdalárica para la ejecución de la respuesta, sin intervención de la corteza cerebral.

2-Emociones con actividad cognitiva: Aquí interviene la acción de la corteza cerebral, esto da la posibilidad de un mecanismo de valorización en el área prefrontal con una

implementación de conexiones nerviosas entre la zona prefrontal y la zona límbica son esenciales en las decisiones que fundamentan nuestra vida de relaciones.

Las emociones implican la actividad orquestada de todos los circuitos cerebrales, en especial los lóbulos frontales (que alberga la estructuras ejecutivas del cerebro y se ocupa de la planificación), la amígdala (que permanece especialmente activa durante la experiencia de emociones negativas como el miedo) Y el hipocampo (que se encarga de adaptar las emociones a su contexto). En este sentido, la amígdala desempeña un papel fundamental en los circuitos activadores de la emoción, mientras que la corteza prefrontal, por su parte se ocupa de la regulación. (Goleman, 2003).

Las evidencias recogidas por diferentes investigadores, dentro del campo de la neurociencia Goleman (2003:251), indica "que el lóbulo frontal izquierdo cumple con una función decisiva en las emociones positivas, mientras que el lóbulo derecho está más ligado a ciertas emociones negativas"

La relación entre las emociones y los trastornos de salud es un hecho constatado en la actualidad. A pesar que desde ciertos foros de la medicina ortodoxa, se ha venido cuestionando el hipotético papel de las emociones para desencadenar y agravar un trastorno, así como para perturbar el proceso de recuperación tras una enfermedad. La evidencia empírica es testaruda, y una vez más se pone de relieve como los factores clásicos de riesgo (aquellos que tradicionalmente se han esgrimido como únicos factores de riesgos) no pueden explicar todos los casos de cualquier trastorno, en algunos casos, como en las alteraciones cardiovasculares, no llegan a explicar ni la mitad de los sucesos. (Palmero, 1999).

Desde que Lacey (citado por Palmero1999) criticó el concepto de activación como sinónimo de proceso unitario, planteando la existencia de tres sistemas de respuesta (electro cortical, fisiológico y motor), se ha venido planteando que cada vez que un organismo se enfrenta a una situación de estrés o de intensa emocionalidad, entran en juego esos tres sistemas de respuesta.

Las respuestas que el organismo ofrece ante estas situaciones, tienen funciones claramente adaptativas, pues representa la preparación de organismo para enfrentarse a un evento que extraña un peligro para su integridad, asumiéndose que la respuesta aunque sea intensa, no es perniciosa para el organismo, es su frecuencia, lo que va a determinar la probabilidad de riesgo de un trastorno, ya que el organismo se encuentra sometido a unos niveles de activación y reactividad

anómala, caracterizada por la presencia excesiva de las sustancias que se liberaron en su momento: para hacer frente a la situación de estrés o emocional.

Una de las claves a la hora de entender la repercusión de las emociones en la salud es la conceptualización del proceso emocional. En él aparecen dos filtros entre la situación interna o externa que desencadena el proceso y la manifestación de las emociones en el sujeto protagonista (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

El primero de ellos, la evaluación valorativa, modulará la activación emocional en sus componentes de experiencia subjetiva o sentimiento, expresión corporal, tendencia a la acción y respuestas fisiológicas y será el responsable del reajuste de las emociones a las demandas del entorno; pero, también, puede ser el responsable de que las emociones pierdan su valor adaptativo y sean, entonces, perjudiciales para la salud (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

El segundo filtro, que actúa entre la activación y la expresión emocional, se refiere a los mecanismos socioculturales de control emocional que determinan en gran medida los estilos de afrontamiento, es decir, las estrategias que cada persona pone en juego para responder ante las emociones (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

En resumen, la función adaptativa de las emociones va a depender de la evaluación que la persona haga del estímulo, es decir, del significado que le dé a este, y de la respuesta de afrontamiento que genere.

La salud humana es un complejo proceso sustentado sobre el equilibrio de factores biopsicosociales, es decir, una persona sana tiene en equilibrio tanto su cuerpo como su mente en adaptación con su entorno.

De lo anterior se desprende, que existe una relación entre mente y cuerpo y que la falta de equilibrio en uno de ellos, afecta el equilibrio y el buen funcionamiento del otro. La enfermedad afecta tanto al cuerpo como a la mente.

De esta relación mente/cuerpo nace la medicina psicosomática, que se centra en el estudio de las interacciones entre los procesos psicológicos (mente) y la ocurrencia de ciertas enfermedades (cuerpo).

Establecida la relación, el psicólogo Robert Ader (citado en Goleman. 1996) se dedicó a investigar como influyen ciertos procesos psicológicos, las emociones, en la salud (USA, 1974). Es así como nace un nuevo campo de investigación, la Psiconeuroinmunología (PNI), que estudia los vínculos que existen entre el sistema inmunológico y el sistema nervioso central. Su mismo nombre reconoce las relaciones: psico o

inmunológico. Ha sido utilizada para establecer posibles relaciones entre los factores de comportamiento y la progresión de enfermedades.

Según Ader, (en Goleman, 1996) hay una infinidad de modos en que el sistema nervioso central y sistema inmunológico se comunican: sendas biológicas que hacen que la mente, las emociones y el cuerpo no están separados sino íntimamente interrelacionados.

Se está descubriendo que los mensajeros químicos que operan más ampliamente en el cerebro y en el sistema inmunológico son aquellos que son más densos en las zonas nerviosas que regulan la emoción. A cargo de estas investigaciones está el psicólogo David Felten. Él comenzó notando que las emociones ejercen un efecto poderoso en el sistema nervioso autónomo (SNA), que es el que regula diversas funciones del organismo. Detectó un punto de reunión en donde el SNA se comunica directamente con los linfocitos y los macrófagos, células del sistema inmunológico. Se descubrieron contactos semejantes a sinapsis, en los que los terminales nerviosas del SNA tienen terminaciones que se apoyan directamente en estas células inmunológicas. Este contacto físico permite que las células nerviosas liberen neurotransmisores para regular estas células (Goleman, 1996).

Luego de diversos estudios, David Felten concluyó que sin esas terminaciones nerviosas el sistema inmunológico no responde como debería al desafío de las bacterias y los virus invasores.

En resumen, el sistema nervioso no sólo se conecta con el sistema inmunológico, sino que es esencial para la función inmunológica adecuada.

Otra vía clave que relaciona las emociones y el sistema inmunológico es la influencia de las hormonas que se liberan con el estrés. Las catecolamina (adrenalina y noradrenalina) y el cortisol, entre otras, obstaculizan la función de las células inmunológicas: el estrés anula la resistencia inmunológica, supuestamente en una conservación de energía que da prioridad a la emergencia más inmediata, que es una mayor presión para la supervivencia (Goleman, 1996).

Basándose en lo anterior, se ha establecido la hipótesis de que el estrés y las emociones negativas, como la ira, la ansiedad y la depresión, podían ser la causa de ciertas enfermedades. Las investigaciones no han arrojado datos clínicos suficientes como para establecer una relación causal, pero sí, se reconoce que, estas emociones, afectan la vulnerabilidad de las personas a contraer enfermedades. Asimismo, se investiga si las emociones positivas son beneficiosas a la hora de la recuperación de la enfermedad.

También, las emociones y la salud se relacionan cuando ya se está enfermo, podemos ser emocionalmente frágiles mientras estamos enfermos porque nuestro

salvo y seguro. De pronto nos sentimos débiles, impotentes y vulnerables. La emoción más típica cuando estamos enfermos es el miedo. Se ha descubierto que las emociones negativas, como la ira, la ansiedad o la depresión, y también el estrés, debilitan la eficacia de ciertas células inmunológicas.

Estudios confirman que las emociones perturbadoras son malas para la salud. Se descubrió que las personas que experimentan ansiedad crónica, prolongados períodos de tristeza y pesimismo, tensión continua u hostilidad, cinismo o suspicacias implacables, tenían el doble de riesgo de contraer una enfermedad, incluidas asma, artritis, dolores de cabeza, úlceras pépticas y problemas cardíacos. Esta magnitud hace que las emociones perturbadoras sean un factor de riesgo tan dañino como lo son, por ejemplo, el hábito de fumar o el colesterol elevado para los problemas cardíacos, es decir, una importante amenaza a la salud (Goleman, 1996). Lo anterior no indica, en modo alguno, que todos aquellos que tengan estos sentimientos serán más vulnerables a una enfermedad.

Se conoce desde hace años, que la homeostasis normal, el correcto nivel de las hormonas, neurotransmisores y demás elementos que conforman nuestro medio ambiente interno, el adecuado funcionamiento del sistema nervioso central y la adecuada respuesta del sistema inmunitario son factores implicados en el correcto desempeño de las funciones habituales y/o vitales, impidiendo que el organismo enferme, favoreciendo su resistencia en las situaciones de máxima demanda, y posibilitando una correcta y relativamente rápida recuperación tras las respuestas intensas que se haya producido en situación de estrés o de intensa emocionalidad. A continuación, se revisaran algunos aspectos en los que se aprecia la influencia de los procesos emocionales en diversos trastornos.

La Ansiedad

El funcionamiento sexual se ve claramente influenciado por efectos del estrés y de la emocionalidad intensa, ya que se produce una restricción del nivel de testosterona en el organismo. Esta hormona es fundamental en la motivación y conducta sexual de hombres y mujeres. (Palmero, 1999). También se ha observado que la intensidad emocional tiene relación con los trastornos del sueño. Así, los procesos de ansiedad y depresión producen un incremento en la temperatura basal corporal y en la resistencia de la piel, constriñen los vasos sanguíneos y generan inquietud motora general. Todos estos factores dificultan la conciliación y/o mantenimiento del sueño. Palmero (1999) refiere que el insomnio no solo se refiere a la imposibilidad de iniciar el sueño, sino también a la dificultad de mantenerlo.

Durante momentos de gran ansiedad, el cerebro secreta grandes niveles de cortisol y norepinefrina que interfieren con las operaciones normales de los mecanismos neurológicos para el aprendizaje y la memoria.

Cuando estas hormonas de estrés llegan a un nivel

pero debilitan las áreas prefrontales, las cuales pierden la capacidad de contener los impulsos de la amígdala. Goleman (2006).

Por otra parte, se ha evidenciado una alta relación entre estrés y diabetes, hablándose en la actualidad de una personalidad diabética. (Palmero, 1999), que vendría definida por una disminuida capacidad de alerta, apatía y depresión.

La Ira y La Hostilidad

La emoción de ira y la actitud de hostilidad producen una excesiva activación de las glándulas suprarrenales, cuya consecuencia es la producción excesiva de cortisol, norepinefrina y epinefrina. Estas sustancias tienen efectos generales sobre el sistema cardiovascular, pues aceleran el proceso aterogénico y reducen la luz de los vasos.

Si se mantiene constante el volumen de sangre bombeada desde el corazón, la presión sanguínea va incrementándose paulatinamente a medida que se estrecha el diámetro útil y despejado del vaso. Pero además, la epinefrina en particular tiene efectos que empeoran la situación. Esta catecolamina acelera el ritmo cardíaco y produce vasoconstricción. Los resultados son evidentes se incrementa la presión cardíaca. (Palmero, 1999).

También se ha visto relación con las úlceras estomacales, ya que se produce un incremento en la secreción de ácidos en el estómago, que contribuyen a la formación de úlceras.

La Tristeza

Existe una clara relación entre la tristeza y el cáncer, ya que aspectos emocionales de depresión han provocado disminución en la capacidad funcional del sistema inmunológico, produciéndose un crecimiento exponencial de estas células y se desencadena la enfermedad. Por lo que respecta a otros trastornos importantes, el asma, se conoce en la actualidad que las situaciones que producen sentimientos de tristeza, frustración y conflictos representan factores importantes para que ocurran ataques de asma. Igualmente se ha visto su implicación los problemas capilares. (Palmero, 1999).

El Estrés

El hipocampo es particularmente vulnerable al continuo estrés emocional, por los dañinos efectos del cortisol, Bajo estrés prolongado, el cortisol ataca las neuronas del hipocampo, reduciendo el ritmo en el que se agregan las neuronas, o incluso reduciendo el número total, con un impacto negativo en el aprendizaje.

La muerte de las neuronas del hipocampo ocurre durante un sostenido aumento del cortisol, por ejemplo, durante una depresión severa o un trauma intenso. Incluso en bajas dosis, los periodos de

pueden impedir el crecimiento de esas neuronas. Goleman (2006) Con esto, se concluye que el estrés tiene influencia en el aprendizaje.

En los vínculos del estrés con la salud, los sistemas biológicos claves son el sistema nervioso simpático (SNS), y el eje hipófisis-hipotálamo-suprarrenal (HHS). Cuando estamos atemorizados, tanto el SNC como el eje HHS asumen el desafío, secretando hormonas que nos preparan para enfrentarnos a una emergencia o amenaza. Pero lo hacen tomando recursos del sistema inmuno y endocrinológico, entre otros. Esto debilita a dicho sistema clave para la salud, por un momento o durante años. Se considera un estudio Británico sobre trabajadores de la salud que tuvieron dos supervisores en días alternados, uno al que temían y otro que le gustaba. Wager, Feldman y Hussey (2001) En los días en que trabajaba el jefe atemorizador, el promedio de la presión arterial subió 13 puntos para la sistólica y 6 para la diastólica (de 113/75 a 126/81).

Aunque las lecturas estaban dentro del margen saludable, tanta elevación si se mantenía mucho tiempo, podría tener un impacto clínico significativo, esto es, aumentar el riesgo de hipertensión. Los estudios de Suecia de trabajadores a diferentes niveles y en el Reino Unido entre empleados estatales, demostraron que la gente en posiciones inferiores dentro de las organizaciones y sometidas a mayores niveles de estrés por un jefe autoritario, eran cuatro veces mas propensas a desarrollar enfermedades cardiovasculares, a los que no tenían tales presiones. Wamala (2000).

Emociones Positivas

Bárbara Fredrickson ha abierto una línea de investigación centrada específicamente en las emociones positivas y en su valor adaptativo (Fredrickson, 1998, 2000b, 2001, 2003; Fredrickson y Branigan, 2000). Recientemente ha planteado la Teoría abierta y construida de las emociones positivas (Fredrickson, 1998, 2001), que sostiene que emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, que aunque fenomenológicamente son distintas entre sí, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos futuros de crisis.

Experimentar emociones positivas es siempre algo agradable y placentero a corto plazo y para esta autora, además, tendría otros efectos beneficiosos más duraderos, en la medida en la que ello prepara a los individuos para tiempos futuros más duros (Fredrickson, 1998, 2001). La alegría, por ejemplo, anima a jugar en el sentido amplio de la palabra, a empujar los límites, a ser creativo (Frijda, 1986) y ello permite el desarrollo y el entrenamiento de habilidades físicas (fuerza, resistencia, precisión), de habilidades psicológicas e intelectuales (comprensión de

establecimiento de relaciones de amistad y de apoyo. Todas estas habilidades, conceptualizadas como recursos, pueden llegar a ser muy valiosas en momentos de escasez y de conflicto, en los que disponer de velocidad, de resistencia, de amigos, de capacidad de innovación, etc. puede ser la diferencia entre vivir y morir.

- Las funciones de las emociones positivas vendrían a complementar las funciones de las emociones negativas (Fredrickson, 2001) y ambas serían igualmente importantes en un contexto evolutivo. Si las emociones negativas solucionan problemas de supervivencia inmediata, porque tienen asociadas tendencias de respuesta específicas (la ira, por ejemplo, prepara para el ataque; el asco provoca rechazo, vómito; el miedo prepara para la huida), las emociones positivas solucionan cuestiones relativas al desarrollo y crecimiento personal y a la conexión social. Las primeras propician formas de pensar que reducen el rango de respuestas posibles y las segundas propician formas de pensar que lo amplían. En este sentido, las emociones positivas habrían contribuido a generar las condiciones adecuadas para que nuestros ancestros desarrollaran las habilidades físicas necesarias para superar la estrategia de los depredadores, las habilidades psicológicas que permiten descubrir e inventar posibilidades y las habilidades sociales adecuadas para generar Emociones positivas

Optimismo: Este término procedente del latín optimum, (lo mejor), hace referencia a la capacidad de las personas para enfocarse en los aspectos mejores de una situación dada. Es una disposición a esperar encontrarse con cosas positivas y buenas. La relación entre optimismo y bienestar han hecho que ésta sea una de las emociones más importantes.

Sentido del humor: Las investigaciones que se han realizado acerca de la risa proporcionan un gran sustento teórico. Hay suficiente evidencia para poder afirmar que la risa reduce el estrés y la ansiedad y, en consecuencia, mejora la salud física de las personas.

Adaptabilidad: También llamada resiliencia. Es la capacidad que tienen algunas personas para adaptarse a las situaciones adversas de la vida. Los terribles atentados terroristas de Nueva York y Madrid han proporcionado numerosos casos de estudio de personas enfrentadas a estrés postraumático.

Creatividad: Es la capacidad de crear cosas nuevas, de buscar nuevas posibilidades, de encontrar soluciones diferentes. Los resultados de las últimas investigaciones parecen no coincidir con la idea que hasta ahora se tenía sobre la creatividad: no parece ser un rasgo estable de la personalidad, sino más bien un conjunto de habilidades cognitivas y conocimientos técnicos. Por tanto, la creatividad se puede entrenar y desarrollar.

CONCLUSIONES

Las evidencias indican que las emociones, como

permiten la supervivencia del individuo dentro del ambiente.

Existen estímulos emocionales objetivamente perturbadores que pueden no producir ninguna secuela sobre una persona, y existen otros estímulos emocionales objetivamente no perturbadores que pueden llegar a ocasionar un daño más o menos importante. La diferencia básica entre las dos posibilidades se localiza en la percepción que cada persona tiene de esos estímulos.

Es decir, cuando una persona posee estrategias y habilidades suficientes para hacer frente a esas situaciones, es poco probable que los estímulos derivados de la misma causen algún daños sin embargo, en otras ocasiones, aunque la situación y los estímulos en ella indicados sean sumamente asequibles para cualquier persona, puede ocurrir que alguien no posea esas habilidades y destrezas esenciales, y que se vea desbordado por una situación que probablemente, sólo es insuperable desde su propia percepción. En este caso, comenzamos a hablar de una cierta probabilidad de riesgo a la enfermedad.

Hoy día, con el conocimiento que se tiene de la neurociencia y en especial, de una rama de ella "neuroafectividad", se ha puesto en evidencia la conexión que existe entre el sistema límbico y la corteza cerebral, para la regulación y control de las emociones, de allí han surgido nuevos enfoques y estrategias que permiten el control de la excesiva demanda y presión que imponen las condiciones ambientales y laborales de nuestros tiempos, que están dando origen a altos niveles de depresión, brotes de violencia, enfermedades psicosomáticas y en especial todas aquellas enfermedades derivadas del sistema cardiovascular e inmunitario.

Entre esos nuevos enfoques, esta el surgimiento de la Psicología Positiva, que busca básicamente el estudio de las emociones positivas y las cualidades que manifiestan las personas con actitudes positivas, al igual que el estudio de las manifestaciones neurofisiológicas que se derivan con la implementación de un enfoque de vida mucho más positivo. La Psicología Positiva toma en cuenta la plasticidad del cerebro, es decir la capacidad que tiene el mismo para establecer nuevas conexiones sinápticas, que permitan la adquisición de nuevos hábitos y aprendizajes, que propician una mejor evaluación de los acontecimientos, para de esta forma cambiar la percepción y en consecuencia la emoción asociada a ello.

En cierto sentido la psicología positiva es una forma de hacer prevención. Hasta ahora el psicólogo sólo era necesario cuando ya había aparecido el problema y su trabajo consistía principalmente en diagnosticar y tratar. Con el enfoque positivo se busca analizar las emociones positivas que ayudan a las personas a tener mayor calidad de vida, a desarrollarse y a ser más felices. En definitiva a tener mayor bienestar.

BIBLIOGRAFÍA

Demecio, Antonio (1994) "El Eser de Descartes"

Fredrickson, B. L. (2000b). Positive emotions. En C. R. Snyder y S. J. López (Eds.), Handbook of Positive Psychology. New York: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. American Psychologist, 56, 218-226.

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. American Scientist, 91, 330-335.

Fredrickson, B. L. y Branigan, C. (2000). Positive emotions. En T. J. Mayne y G. A. Bonanno (Eds.), Emotion: current issues and future directions (pp. 123-151). Nueva York: Guilford Press.

Fredrickson, B. L. y Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. Psychological Science, 13, 172-175.

Fredrickson, B. L. y Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. Cognition and Emotion, 12, 191-220.

Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E. y Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States of september 11th, 2001. Journal of personality and Social Psychology, 84, 365-376.

Frijda, N. H. (1986). The emotions. Cambridge: Cambridge University Press.

Goleman Daniel (2006) "Inteligencia Social" Javier Vergara. Ediciones B Argentina S.A.

Goleman, Daniel (2003)" Emociones Destructivas" Javier Vega.Ediciones B Argentina S.A.

Goleman, Daniel (1996) "Inteligencia emocional" Javier Vergara Editor, Buenos Aires

Moles Juan (2000) "Asesoramiento Clínico" Editorial Greco, Caracas

Nadia Pager, George Feldman y TrevorHussey (2001) "Impact of supervisor Interactional Style on Employees Blood Pressure"Consciousness and Experiential Psychology 6

Palmero Francese y Fernández-Abascal Enrique (1999) "Emociones y Adaptación" Ediciones Ariel, S.A.

Wamala S (2000) "Job Stress and the Occupational Gradient in Coronary Heart Disease risk in Women" Social Science and Medicine 51. 481-98

Psicóloga

Mgs Orientación en Sexología

Mgs Orientación de la conducta

Dra. en Ciencias
Gerenciales

Profesora Titular de la Universidad
Experimental Rafael Maria Baralt

Profesor adscrita al Programa
administración

Partes: [1](#), [2](#)

◀ Página anterior	◀◀ Volver al principio del trabajo	Página siguiente ▶
-----------------------------------	--	------------------------------------

El Centro de Tesis, Documentos, Publicaciones y Recursos Educativos más amplio de la Red.

[Privacidad](#) | [Términos y Condiciones](#) | [Haga publicidad en Monografías.com](#) | [Contáctenos](#) | [Blog Institucional](#) | [No vender mis datos personales](#)

© Monografias.com S.A.

Derechos de autor, pautas comunitarias, DSA y otros recursos legales **Centro Legal Learneo**