

Índice

- I. Introducción.
- II. Triunfar desde un diferente observador.
- III. Triunfar; definición.
- IV. Triunfo como juicio.
- V. Fundando juicios.
- VI. Cita Sigmund Freud.
- VII. El miedo, sus consecuencias.
- VIII. Miedo como conversaciones.
- IX. Miedo como emoción y estado de ánimo.
- X. Miedo heredado.
- XI. Cambiar creencias limitantes por creencias potenciadoras.
- XII. Miedo a triunfar, como estado de resignación.
- XIII. Creencias y hábitos.
- XIV. Cita Thomas Édison.
- XV. Cambio de emoción.
- XVI. Posibilidad, capacidad y merecimiento.
- XVII. Conclusión.

MIEDO A TRIUNFAR

I. Introducción

El objetivo de mi tesis es mostrar que es posible atravesar la emoción del miedo para poder concretar los retos que parecen imposibles alcanzar. De esta forma al lector observara que pude transformar mis miedos, descarnarlos y aceptarme. Me refiero a que detecte que es posible cambiar y llegar a la meta, creerme capaz y competente.

Dicha transformación me permitió confiar más en mí, apostar a mi favor y sobre todas las cosas ser libre. Al liberarme de mis creencias limitantes, me trasforme en una nueva observadora, cambie las conversaciones que no eran productivas para mí, rompí mis propios paradigmas.

En resumen, busco mostrar que pude vencer mis miedos, disfrutar de mis triunfos, por que dichos miedos no hacían más que impedir que creyera en mí.

Para mi triunfar es obtener un logro, tener éxito en algún proyecto, conquistar un objetivo, ganar para que otros ganen, disfrutar un logro, festejar mis metas realizadas, demostrar amor a mis hijos. Amar. Mantener una comunicación afectiva con mis seres queridos, ser el apoyo de mis hijos, usar en forma efectiva el poder y el conocimiento.

II. Triunfar desde un diferente observador.

De lo conversado con mis amigos... obtuve las siguientes respuestas acerca del triunfo

Para Sergio triunfar es: “Conseguir algo que quiero, puede ser algo material o personal. Es sentirme bien conmigo mismo.”

Para Mark es: “Conseguir o llegar a algo anhelado.”

Para Anthony es: “Alcanzar un proyecto de vida, me refiero recibirte, conseguir un trabajo, comprarte una casa, formar una familia”.

Para Alejandro es: “Conseguir el objetivo máximo que me propongo, es sentir que mi visión se hace realidad, siempre aclarando que no es a costa del sufrimiento de nadie, ni pisando la cabeza de nadie. Superarse a uno mismo, obtener un resultado que me de satisfacción”

Para Paola es: “La satisfacción del logro, aprender, aprovechar, es ganar”.

Triunfar, ganar, superarse, conseguir, alcanzar, sentir, enfrentar, aprender, aprovechar, tener éxito, concretar un objetivo, aceptarse, aceptar.... Etc.
Tenemos infinidad de sinónimos de triunfar, además de acciones que podemos nombrar.

Coincidiendo con la ontología del lenguaje; triunfar es un juicio, y los juicios no son más que opiniones que emite una persona de acuerdo con sus creencias, experiencias acumuladas a lo largo de su vida, las cuales van generando esa forma particular de ver la vida y que van conformando ese tipo particular de persona que somos.

De lo hallado en <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/miedo-al-exito.html> cito este párrafo: “Los triunfos pueden encontrarse en casos cotidianos de la vida misma, en algunos casos no distinguimos un logro realizado, porque creemos que deberían ser notables para los demás.”

III. Triunfar definición.

“Triunfar v. intr.

1 Ganar o conseguir la victoria en una lucha o competición.

2 Tener éxito una persona o conseguir unos objetivos que se había planteado.

Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L.

Triunfar intr. En la antigua Roma, obtener y recibir los honores del triunfo, entrando solemnemente en la ciudad el vencedor de los enemigos de la república.

Quedar victorioso en la guerra o en cualquier contienda; tener éxito.”

IV. Triunfar como juicio.

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/miedo-al-exito.html> cita: “El Triunfar está asociado con la victoria y obtención de logros, en nuestras vidas.”

“Podemos decir que cada vez que nos proponemos algo y lo conseguimos, sea lo que fuera que elijamos ej.: dejar de fumar, ascender en el trabajo, ahorrar dinero, mejorar condiciones en la pareja o en las amistades, darse un gusto etc... Comprarse una casa, mudarse solo... tal vez separarse, ¡decir no! ¡Divorciarse, o decir basta! Sería un triunfo personal.

Se trata de que en nuestros triunfos incluyamos nuestros sueños, es algo que hace sentir que vale la pena... Sean pequeños íntimos, ¡o grandes con gran repercusión!”

V. Fundando juicios.

Desde mi punto de vista el fracaso en mi vida fue haber estado triste, sin accionar, pensando que no era posible cumplir mis sueños, ni amar, ni ser amada

Por eso ahora considero reconocer que el fracaso es un juicio que hice en un momento de mi vida frente a algunos acontecimientos.... y como son juicios considero para mí importante fundar los juicios para tomar decisiones y acciones en el futuro.

Una forma de poder fundar un juicio sería tomando este modelo;

Juicio: Soy un triunfador

- ¿Para qué quiero fundar el juicio soy un triunfador? La pregunta del para que, se relaciona con el grado de importancia que tiene para mí este juicio que quiero fundar. Y la importancia está en relación con acciones o decisiones que quiero tomar a futuro respecto de este juicio que me preocupa. Dependiendo de cómo yo funde este juicio se me abrirán o cerrarán posibilidades, mi mundo puede cambiar y ser totalmente diferente.
- ¿En qué dominio soy un triunfador? El dominio donde se funda un juicio debe ser específico y delimitado en un área determinada de lo que llamamos áreas o dominio de la vida. Ejemplo, pareja, trabajo, familia, dinero, salud, etc. Muchas veces emitimos un juicio sobre alguien o nosotros mismos en un determinado aspecto de nuestras vidas y solemos generalizarlo llevándolo a todos los aspectos o áreas de la vida de una persona. Quien es confiable como cocinera puede no serlo como niñera. Más aun, ante un objetivo que no cumplimos, por ejemplo, lograr un aumento de salario después de una conversación con mi jefe, el hecho de no lograrlo puede llevarme a contaminar mis propios juicios sobre todos los dominios de mi vida. Entonces resulta que de no ser efectivo en ese momento y en ese dominio específico del trabajo, todas las áreas de mi vida comienzan a tambalear producto de la generalización de ese juicio. “Como no logre ese aumento no sirvo para hablar, no sirvo para relacionarme, por eso no me relaciono bien con mi pareja y mi pareja no me entiende, y como yo no me entiendo mis amigas se alejan cada vez más de mí, etc. etc., y la lista se puede completar como vos quieras.
- ¿Cuáles son mis estándares de una persona triunfadora? Los estándares refieren a los parámetros desde los cuales la persona que emite un juicio se basa para hacerlo. Esos estándares también son juicios u opiniones que viven en la persona que los emite. Son personales y se basan en experiencias previas, pero entendiendo que también estos están inmersos en una cultura y sociedad de la cual somos partícipes y que de alguna manera moldean y delimitan nuestra percepción. Debido a esto los estándares desde los cuales nos basamos para fundar nuestras opiniones o juicios son históricos. No hace falta más que observar cuáles eran los modelos de belleza del periodo del renacimiento y compararlos con las anoréxicas jóvenes que hoy inundan nuestros medios visuales.
- ¿Qué afirmaciones tengo de triunfos en mi vida? Las afirmaciones son los hechos en los cuales nos basamos para sustentar el juicio emitido respecto de mis estándares. Que acciones o que hechos recuerdo y distingo en mi pasado, en este caso como un triunfo.

De la misma manera y siguiendo el mismo procedimiento ahora fundamos el juicio contrario. En este caso;

Soy un fracasado.

- ¿Para qué quiero fundar el juicio soy un fracasado?
- ¿En qué dominio lo voy a fundar?
- ¿Cuáles son mis estándares de una persona fracasada?
- ¿Qué afirmaciones tengo de fracasos en mi vida?

Luego de haber fundado o no el juicio debemos saber que el resultado que obtengamos en todos los casos sigue siendo un juicio. No es una cuestión numérica de sumas y restas de afirmaciones que confirmen el juicio original o el contrario. Muchas veces el peso de una sola afirmación alcanza para confirmar o desestimar el juicio emitido. Imaginemos el caso en el cual estamos emitiendo el juicio de competencia de una niñera, en el cual 20 años de hechos avalan su idoneidad, pero un solo hecho de abuso infantil confirmado por la justicia por sí solo inclinaría la balanza de manera contundente.

Fundarlo podría ayudarnos a cambiar la opinión de que estamos siendo seres fracasados o seres triunfadores, podríamos observar que estamos siendo efectivos o inefectivos en algunas áreas de nuestras vidas y en algún momento.

De la misma forma podríamos darnos cuenta si los objetivos que nos planteamos son realizables o no, y eso también va a depender de los estándares de cada observador.

VI. Cita Sigmund Freud.

Me parece importante este artículo de Sigmund Freud ya que encuentro una relación con mi tesis.

Sigmund Freud “II. LOS QUE FRACASAN AL TRIUNFAR

“Otra de mis observaciones clínicas se refiere a un hombre muy respetable, profesor auxiliar de una Universidad, que había acariciado a través de muchos años, el deseo, perfectamente explicable, de suceder en la cátedra al profesor que había sido su maestro y le había iniciado en su especialidad. Mas cuando al jubilarse el anciano profesor fue él designado para ocupar su puesto, comenzó a mostrarse indeciso: disminuyó sus merecimientos, se declaró indigno de la confianza que en él se tenía y cayó en una melancolía que le excluyó de toda actividad en los años siguientes.”

VII. El miedo, sus consecuencias.

“Miedo: según la real academia: Proviene del término latino (metus). -perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario.”

“. Es una sensación de angustia provocada por la presencia de algo que creemos que es un peligro, que puede ser real o imaginario, el miedo funciona como un método de supervivencia, ya que nos pone en alerta frente a lo que nos sentimos amenazados.”

Para comenzar a hablar del miedo cito <http://www.latam.discovery.com/ciencia/imagenes/que-es-el-miedo-y-como-se-manifiesta-en-el-cuerpo-y-la-mente/> “Cuando aparece el miedo sentimos que hay algo que nos amenaza y nos ponemos alerta a los peligros.”

“Se desarrolla en el cerebro, afecta a las emociones y también repercute en el cuerpo. Puede producir parálisis o ataques de ansiedad. Esto sucede porque el cerebro escanea a través de los sentidos todo lo que ocurre alrededor de una persona. Inclusive cuando duerme. Si en algún momento detecta peligro se activa la amígdala cerebral.”

“La amígdala cerebral es un conjunto de neuronas que están asociadas al sistema nervioso, está encargada del procesamiento y almacenamiento de las reacciones emocionales”

“El miedo se manifiesta en: enfrentamiento- parálisis- o huida.”

“En el cuerpo se produce:

Se incrementa el metabolismo celular.

El corazón bombea sangre a gran velocidad para llevar hormonas a las células, especialmente adrenalina. Aumenta la presión arterial, la glucosa en sangre, la actividad cerebral, y la coagulación sanguínea. Se detiene el sistema inmunitario. Se dilatan las pupilas para facilitar la admisión de luz. La sangre fluye a los músculos mayores, especialmente a las extremidades inferiores.”

VIII. Miedo como conversaciones.

Continúo mi trabajo con la siguiente cita: **El miedo y los pensamientos.** <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/miedo-al-exito.html>

“El miedo neurótico” este no tiene relación, con el peligro. Es imaginario.

“El miedo real” es a algún peligro real.

“Ambos fueron términos definidos por Sigmund Freud.
Medico neurólogo Austriaco.”

“En la actualidad existen dos conceptos; Según el conductismo, el miedo es algo aprendido
Según el modelo de la psicología profunda; el miedo
corresponde a un conflicto básico no resuelto.”

Hay varios tipos de miedos, en diferentes situaciones y etapas de nuestras vidas. El miedo no es ni bueno ni malo, podría compararse con la fiebre ya que su presencia demuestra que las defensas del cuerpo están en funcionamiento, es decir nos alerta de que algo puede estar pasando o que podría llegar a pasar. No son las situaciones o las personas las que provocan la mayoría de nuestros sentimientos, sino lo que nosotros pensamos sobre dichas situaciones, el sentido que le damos y como lo interpretamos.

Para la ontología del lenguaje Los pensamientos son aquellas conversaciones internas privadas que tengo conmigo misma, que pueden moverme de una emoción a otra... cuando ello no me resulta puedo recurrir al diseño de conversaciones para salir de un quiebre y cambiar una emoción

IX. Miedo como emoción y estado de ánimo.

Desde la Ontología del Lenguaje proponemos que el miedo es una emoción, las emociones fluctúan durante el día, a través de un hecho o una situación se dispara un quiebre y nos cambia la emoción en la cual estábamos. Las emociones no son negativas ni positivas.... lo que si es, que si no son funcionales a nuestro objetivo, podemos cambiarlas.

Si una emoción transcurre en el tiempo, se vuelve un estado de ánimo.

El estado de ánimo es una emocionalidad con la cual el ser humano se predispone a la acción al igual que las emociones. La diferencia es que los estados de ánimo duran más en el tiempo y se convierten en el trasfondo desde el cual accionamos.

Para comprender el accionar del ser humano es importante comprender su emocionalidad, ya que las emociones nos predisponen en la forma que vamos a accionar en el trabajo, aprendizaje, pareja etc.

Definición de emoción según la real academia española <http://dle.rae.es/?id=EjXP0mU> 1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

X. Miedo heredado.

Podemos cambiar físicamente, cambiar de trabajo de casa de entorno... pero muchas veces quedamos estancados en pensamientos, por un acontecimiento que nos maco en cierto momento.... Eso hace que más allá de haber pasado el tiempo y los hechos, quedemos presos en un estado de ánimo y que ese sentimiento se vuelva carne y la persona que estamos siendo accione atreves de esta ventana desde donde mira al mundo y sus posibilidades.

¿Cómo se vive, viendo al mundo desde esa posición???

Hay personas, hechos, juicios, creencias, herencias, palabras, situaciones que no están en la misma sintonía, de nuestros proyectos.

Cuando queremos conseguir un objetivo, es necesario saber que hay anclas limitantes que no nos acompañan en la transformación, desde la ontología del lenguaje proponemos soltarlas para dar el paso hacia un nuevo camino.

Desde mis dificultades que tuve en el dominio pareja no sabía cómo relacionarme con una persona y constituir el amor en forma de respeto, no veía posible formar una nueva familia, un nuevo hogar, eso me mantenía en un estado de ánimo de resignación frente a posibilidades de conocer a nuevas personas. Al buscar posibilidades aprendí de otras personas que habían pasado por un quiebre similar, accione para atravesar mis miedos y pararme en el poder, buscando el estado de ánimo de ambición.

XI. Cambiar creencias limitantes por creencias potenciadoras.

Como se forman las creencias, Con historias basadas en juicios

En la niñez las creencias se forman cuando le damos autoridad a personas que son muy importantes para nosotros. Creemos que sus juicios hacia nosotros son realmente afirmaciones, de lo que somos, de quienes somos, y de características de nosotros mismos. Formamos una autoimagen, auto juicios y nos autocalificamos a partir de los juicios de estas personas. Estas conversaciones quedan tan arraigadas que podrían convertirse juicios maestros.

Cuando somos adultos una creencia se forma de interpretaciones sobre hechos que son significativos en nuestra historia. Los juicios son culturales y sociales, las creencias también se basan en estos juicios.

Desde la ontología del lenguaje vemos a los juicios maestros como la forma particular de ser de una persona aquellas opiniones que definen la particular forma de ser de una persona y que se encuentran en la base de otras múltiples emociones y opiniones, son aquellos que permean más de un dominio en la vida.

Cita: “CABE COMENTAR QUE EN LA SOCIEDAD EL TRIUNFAR LO RELACIONAN CON LA RIQUEZA MATERIAL, Y LA FAMA SEPARANDO ASI A LOS EXITOSOS DE LOS FRACAZADOS.”

XII. Miedo a triunfar, como estado de resignación.

Como yo veo el miedo a triunfar es la: "no aceptación de lo posible", las personas que viven en este estado creen que no son merecedoras de triunfar, y más allá haber tomado decisiones, coordinado acciones no pueden concluir con la meta u objetivo. Estas personas heredan creencias o conversaciones y cuando están muy cerca de lograrlo generalmente suelen abandonar sus sueños.

<http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/miedo-al-exito.html> “Este es un miedo que no se reconoce fácilmente, porque no lo relacionamos con el peligro.

“Un triunfo causa temor por el significado que le damos.

“Un triunfo nos da miedo, cuando:

“Consideramos que el triunfar demuestra nuestro valor como personas. Si pensamos así, una vez alcanzado cierto nivel, creemos que tenemos que mantenerlo a toda costa para no perder ese valor adquirido.

! Lo que significaría, triunfar en todo lo que hacemos.

“No fallar nunca.

“Esto NO es posible.

“Ante esta creencia, la gente prefiere estancarse en donde considera, que puede mantenerse sin riesgo.

“Pensamos que, a mayor triunfo, mayores responsabilidades, trabajo y esfuerzo.

“Creemos que triunfar va a exigir de nosotros conductas que no tenemos o responsabilidades que no sabemos manejar.

Cuando pensamos que el costo va a ser muy elevado, nos frenamos.

“Tenemos la creencia, de que no nos lo merecemos, o de que no somos lo suficientemente capaces para mantenerlo.

“Esto nos lleva a pensar que en cualquier momento lo podemos perder y, por lo tanto, sufrir.

“Consideramos que nuestro triunfo va a provocar la envidia y el malestar de la gente que nos rodea, alterando o deteriorando nuestras relaciones.

“Pensamos que, si logramos nuestra meta, vamos a perder la motivación o ya no vamos a tener algo porque luchar

“El temor a triunfar se basa en creencias, relacionadas con las consecuencias de nuestro éxito.

Consecuencias que se van a dar en el futuro.

“Generalmente esas creencias están relacionadas con un aprendizaje que tuvimos en algún momento de nuestra vida.

Y estamos seguros de que así va a suceder.

“Como no queremos exponernos a problemas o sufrimientos futuros, evitamos triunfar.

“Con frecuencia esta forma de pensar es inconsciente.
No nos damos cuenta de ella.

El dicho "más vale malo conocido, que bueno por conocer" refleja perfectamente esta situación.

“Al que le pasa este miedo le aterra la idea de ser popular de ser un líder. Pensamos que lo desconocido puede ser amenazante y nos quedamos con lo conocido.”

¡Para ganar no hace falta perder!

XIII. Creencias y hábitos.

Esto de estar en la posición de víctima, sentir que no alcanza el tiempo, dormir, tener sueño pesadez, buscar hacer muchas actividades en el día, obligaciones de más hasta las que no correspondan, incluso actividades que son agradables, distraerse

Sentirse en estado de resignación tener conversaciones de juicios personales, la frustración, no buscar ni declarar quiebre, no expandir el campo de lo posible.

No pedir ayuda, no ser oferta, romper promesas, reafirmar los auto juicios descalificadores. Evadir responsabilidades, no coordinar acciones que acerquen al objetivo - son algunos de los hábitos que refuerzan las creencias limitadoras.

XIV. Cita Thomas Édison.

<http://www.biografiasyvidas.com/monografia/edison/> “El mejor ejemplo lo tenemos con (Thomas Alba Edison), que falló 10,000 veces antes de haber logrado el filamento de carbón, que se utiliza en los focos de luz.

Un reportero le preguntó, después del intento número 5,000, si se sentía desalentado.

Edison contestó que no había fallado 5,000 veces, sino que había triunfado al determinar 5,000 maneras en las cuales no funcionaba.

"Lo que significa, comentó, que me encuentro 5,000 pasos más cerca de descubrir cómo hacerlo funcionar".

Es importante recordar que los científicos más importantes de ese momento, escribían artículos en donde opinaban que Edison perdía su tiempo.

Pero Edison ignoró todas las críticas y continuó.
Se escuchó a sí mismo y no a los demás.

¿Te imaginas cómo sería el mundo, si ante cualquier error o crítica, todos los inventores y científicos hubieran dejado sus proyectos sin terminar?”

XV. Cambio de emoción.

En la historia de Thomas Edison se refleja que cuando no logramos nuestro sueño, no quiere decir que estamos fracasando, estamos aprendiendo de lo que ocurrió y que posibilidades tenemos para ser efectivos donde no lo fuimos

Cuando esta emoción del miedo se hace recurrente nuestras conversaciones tanto privadas como públicas se rigen bajo esta emoción, cuando esto sucede el miedo daña, nuestra capacidad de innovación, de creatividad, nuestro talento y la capacidad de adaptarnos a lo nuevo. Proponemos que la emoción es el trasfondo desde donde actuamos... No somos culpables de ello ... Si somos responsables de permanecer en esa emoción ... Por lo cual la

propuesta es diseñar el estado de ánimo ... Accionar ... y así cambiar el estado de ánimo, vivimos inmersos en el lenguaje... somos lenguaje...

Por ejemplo, cuando no sabemos de algo declaramos un maestro, para poder aprender, podemos consultar a aquellas personas que sepan o hayan tenido experiencias efectivas en áreas en las que somos no efectivos.

Las emociones como el miedo pueden impedir que usemos la declaración de NO SE.

La declaración de la ignorancia es fundamental para el aprendizaje. Traspasando el miedo vamos a situarnos en el campo de lo posible.

Las opiniones están a nuestro favor para cambiar lo que no resultado, siempre y cuando cuidemos a quienes le damos la autoridad para opinar, que sean personas competentes, confiables y honestas

La propuesta es chequear... a quien le damos confianza o declaramos maestro.

“ACCIONAR DISTINTO DA DISTINTOS RESULTADOS”

XVI. Posibilidad, capacidad y merecimiento.

En mi vida el miedo a triunfar se debió a creencias tales como: No voy a poder alcanzar mis sueños, no soy capaz de lograrlo, no sé si soy merecedora, no sé si soy aceptada.

Tenía la creencia que no iba a poder hacerme cargo de las responsabilidades que iban a llegar a partir del cambio, cosas que eran nuevas desconocidas.

Transcurriendo este camino de transformación en la formación de coach ontológico me di cuenta que mi triunfo es haber enfrentado a mis miedos, terminado mis estudios después de tanto tiempo postergado, conseguir el título de coach ontológico, retomar mi carrera de Marketing, mostrarme como oferta ante los demás, aceptar y aprender, mejorar la relación con mi familia, dar amor a mis hijos, mantener mi estado de ánimo de ambición.

Al recordar las ocasiones en las cuales he transformado el miedo, aumento mi autoconfianza.

Lo que yo traspase para lograr mis metas fue, pararme en la humildad para aprender en algunas áreas que yo no sabía, aceptar que había alguien que podía enseñarme, accione para detectar creencias limitantes, me comprometí conmigo misma, funde juicios ajenos, acepte, funde mis propios juicios.

¡Perdonar nos libera, aceptar que tuvimos un error nos ayuda a transformarnos, la invitación es a buscar estar en paz con nosotros mismos!

XVII. Conclusión

Como pudo observarse a lo largo de mi trabajo mostré como yo logré vencer mis miedos. Por qué el miedo como emoción o estado de ánimo nos impide llegar al objetivo, ya que nos podría paralizar y no permitir que salgamos de la zona de confort, pensamos que si salimos estaremos corriendo peligros, de esta forma este estado anímico no nos es funcional y nos impide accionar. La propuesta es cambiar el miedo por ambición, para esto es importante detectar las creencias limitantes, y aprender dentro las áreas donde no sabemos.

El miedo a triunfar puede ser causante de tomas de decisiones que impidan cumplir los sueños y de esta forma el que estaría decidiendo es el.

Finalmente, atravesando el miedo a triunfar aprendí y acepte que soy merecedora de mis logros, Claro que además de vencer dicho miedo los logros deben ser acompañados de acción, amor, pasión, compromiso y responsabilidad.

- Fuentes:
1. Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L.
 2. <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/miedo-al-exito.html>
 3. <http://www.latam.discovery.com/ciencia/imagenes/que-es-el-miedo-y-como-se-manifiesta-en-el-cuerpo-y-la-mente/>
 4. Obras completas Sigmund Freud
 5. <http://www.biografiasyvidas.com/monografia/edison/>
 6. Rafael Echeverría, La Ontología del Lenguaje.

