



MODULO AROMATERAPIA SUTIL

# Aromaterapia emocional

ESCUELA DE  
AROMATERAPIA

Ana Requejo



# TEMA 2

## GESTION EMOCIONAL

### TRISTEZA

---

- ¿Qué es la tristeza?
- Reacciones somáticas emocionales.
- Beneficios emocionales de la tristeza.
- Tipos de tristeza.
- Sustancias durante la tristeza: de más y de menos
- Organos relacionado con la tristeza.
- Sentimientos y estados de animo de la tristeza.
- Anatomía emocional de la tristeza.
  - Malos hábitos generados por la tristeza.
- Aceites esenciales para la tristeza.
- Técnicas en sinergia.



Tristeza, una de las emociones menos deseada pero más necesaria para acompañar:

- Duelo
- Fracaso
- Desilusión
- Separación



Su aparición en nuestras vidas nos otorga el momento para **llorar por lo perdido**, y evitar el posible bloqueo que nos suponga contenernos, **reflexionar** sobre lo que nos ha supuesto y **planificar** nuestros nuevos movimientos.

### RESPUESTAS SOMÁTICAS de la Tristeza

- Disminución del tono muscular, que se aprecian en unas cejas y las comisuras de los labios caídos, en oblicuo. Postura desmadejada, hombros y brazos caídos.
- Ritmo cardíaco disminuido.
- Respiración más lenta.
- Somnolencia a deshora.
- Pasividad exagerada.

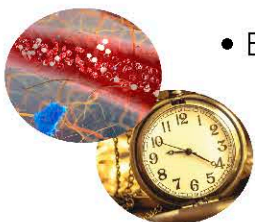
### TIPOS de Tristeza

- Crónica
- Inhibida
- Retardada

### SUSTANCIAS EN NUESTRO ORGANISMO durante la Tristeza

El organismo y el cerebro requieren **más oxígeno** y **más glucosa** durante estos procesos emocionales. Se siente estresado y colapsado de sensaciones y emociones.

- Al requerir más glucosa, no nos saciamos con el sabor dulce, de ahí la necesidad de requerir de más alimentos dulces que pueden elevar el nivel de azúcar en sangre derivando a veces en diabetes, la formación de más radicales libres que, a su vez, deriva en mayor envejecimiento y otros problemas, como demencia vascular.



- El exceso de oxígeno en la sangre puede ser perjudicial para las células del organismo que se oxidan y generan radicales libres. Estos radicales libres a niveles elevados favorecen la aparición del estrés oxidativo origen de enfermedades cardiovasculares, cáncer o el envejecimiento prematuro.



## SUSTANCIAS DEFICITARIAS durante la Tristeza

Un **nivel bajo de serotonina** supone:

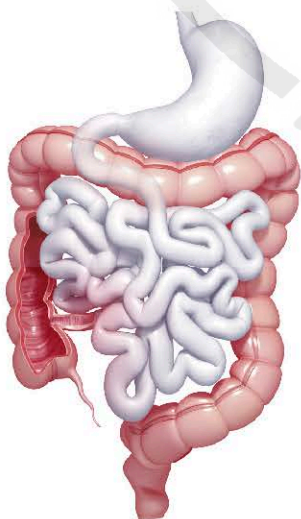
- No poder controlar la depresión y la ansiedad.
- Disminuir la sensación de bienestar y aumentar el cansancio general.
- Ralentizar el proceso de curación de las heridas.
- Sufrir problemas óseos.
- No controlar los movimientos intestinales y su función.
- Dejar de estimular las partes del cerebro que controlan el sueño y la vigilia.
- Sufrir una importante bajada de libido.

## ORGANOS A LOS QUE AFECTA la Tristeza

### Pulmón - Metal

- **Relación entre interior y exterior.** Guía la esencia del aire y la combina con la esencia de los alimentos transmutándola en el Qi puro que guía desde la cabeza al pecho y el abdomen hacia afuera: músculos piel y extremidades.
- Establece la **cadencia del Qi**. Si el movimiento del Qi no es obstaculizada, asciende y causa respiración ruidosa, dolor de cabeza, tensión en el pecho y hombros así como problemas psíquicos.

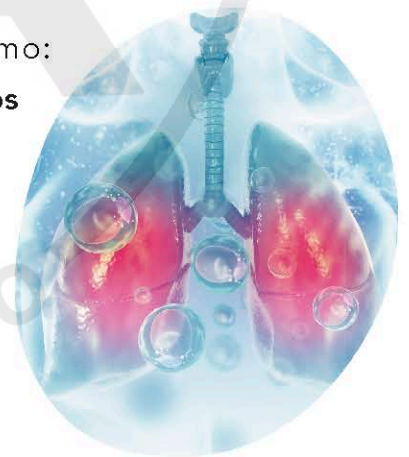
Un órgano pulmón débil deriva en problemas tales como: **infecciones respiratorias y sentimientos y pensamientos negativos.**



### Intestino grueso - Metal

- Acumula y elimina desechos.
- Nos indica lo que queremos y lo que no
- Nos dice lo que nos sirve y lo que no.

Espacio para lo nuevo que planificas en momentos de tristeza.



Emoción	Sentimiento	Estado de animo
<b>TRISTEZA</b>	Culpable	Arrepentimiento
	Abandonado	Autocompasión
	Deprimido	Depresión
	Solo	Soledad
	Melancólico	Apatía
	Aburrido	Indiferencia
	Negativo	Negatividad

## SENTIMIENTOS Y ESTADOS DE ANIMO de la Tristeza

Estrategias para combatir la tristeza

1. Socializar
2. Programar acontecimientos agradables
3. Recapitular
4. Ayudar a otros

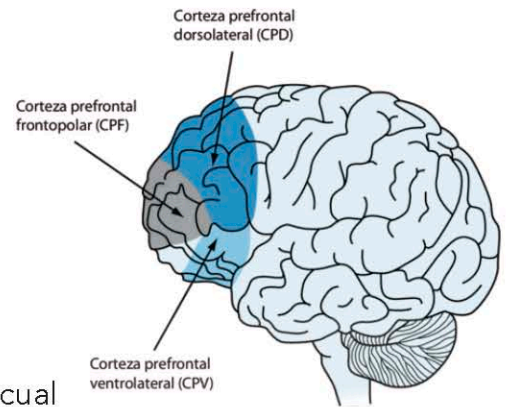
Ana Requejo

# ANATOMIA EMOCIONAL de la TRISTEZA

## CEREBRO LIMBICO

### CORTEZA O GIRO CINGULADO

- **Modula y procesa los matices sutiles emocionales.**
- Conexión entre el cerebro límbico y el neocortex el cual no reacciona ante la realidad presente ya que la **tristeza alarga el raciocinio.**
- **Se da cuenta del estado mental** en el que estamos durante la tristeza. La **apatía** que nos inunda.
- Inicia las conductas para activar nuestros deseos de realización como individuo y en este caso, dado el **bajo nivel de serotonina**, **no se dan** estas **motivaciones.**
- Responsable del **nivel de ansiedad y miedo** del individuo que es activado al activarse la Amígdala.



### HIPOCAMPO (dos)

- Involucrado en la codificación de la memoria a largo plazo **guarda las memorias negativas.**
- Aporta contexto a las emociones, generando una asociación entre los recuerdos y las emociones. - *Aprendizaje asociativo.* (Círculo de negatividad)

### AMIGDALA

- Almacena las 4 emociones primitivas: alegría, agresividad, **tristeza** y miedo.
- **Responde antes de que seamos conscientes** de la amenaza. Respuesta precognitiva.
- Crea **emociones de rabia y agresividad** como respuesta inmediata de autoprotección.

### CUERPO o NÚCLEO ESTRIADO (Ganglios basales)

- Procesamiento de la **memoria procedimental**, que se ve **mermado y ralentizado.**
- **Focalización** de la **atención, en hechos ya pasados que son dolorosos.**
- La **regulación de la conducta motivada** en el caso de la tristeza, es llevada hacia el camino de los malos hábitos para el organismo -nutrición deficiente, adquisición de hábitos nocivos, actitud pesimista...Cada paso que se da es con el fin de **satisfacer** las **carencias** que le hayan llevado a la tristeza.

## NEOCORTEX

- Razona desde el **punto de vista negativo**, en un círculo vicioso que justifica el estado de tristeza.
- Al estar centrado en ese círculo vicioso de negatividad no es capaz de controlar la hiperactividad de la amígdala y su respuesta ante la ira, la agresividad, etc., se ve incrementada.
- Se **pierde la perspectiva** de la realidad ya que el prisma por el que se mira está basado en los recientes o no tan recientes, acontecimientos dolorosos, no dejando lugar a la entrada de otras experiencias más edificantes.



## ESTADOS DE ANIMO generales DE LA TRISTEZA Y SUSTANCIAS A SEGREGAR PARA CONTROLARLA

Estado de animo	Sustancias necesarias para controlarla
Depresión, ansiedad	Oxitocina y GABA
Apatía, indiferencia, falta de motivación	Serotonina
Cansancio y aburrimiento	Melatonina
Negatividad	Dopamina



## ACEITES ESENCIALES PARA SALIR DE LA TRISTEZA

Para poder salir del círculo vicioso que suponen los pensamientos negativos que nos rondan durante esos momentos, fijemos nuestra atención en **conectar** el **Cerebro sintiente**, **Límbico**, **con el pensante**, **Neocortex** y para ello nos servirán perfectamente los aceites esenciales que **activarán la secreción de serotonina** calmando el estrés, la ansiedad y la irritabilidad tan propias de estos momentos.

Ese estrés que nos provoca la ansiedad y viceversa, se combate **centrando la atención en el momento presente**.

De este modo **rebajamos** la **actividad** de la **Amígdala** y  **aumentamos** la del **Neocortex**.





A.E	Nombre botanico	Chakra	Organo	Clave
Bergamota	<i>Citrus x bergamia</i>	Plexo solar	Pulmón	Optimismo
Coriandro semillas	<i>Coriandrum sativum</i>	Raiz	Pulmón	Resiliencia
Fragonia	<i>Agonis fragans</i>	3er ojo	Pulmón	Reajustando
Jengibre	<i>Zingiber officinale</i>	Sacro	Pulmón	Fortaleza
Hierba Luisa/ cedrón	<i>Lippia citriodora</i>	Corazón	Intestino	Limpieza/ Descongestión
Limón	<i>Citrus x limon</i>	Plexo solar	Pulmón	Estructura
Lima	<i>Citrus aurantifolia</i>	Corazón	Corazón, Hígado	Apertura
Mandarina	<i>Citrus reticulata</i>	Sacro	Pulmón/timo	Liberación culpa
Melisa	<i>Melisa officinalis</i>	Corazón	Pulmón	Claridad
Naranja dulce	<i>Citrus sinensis</i>	Sacro	Pulmón	Socializar
Palmarosa	<i>Cimbopogon martinii</i>	Corona/corazón	Pulmón	Procesar
Pino silvestre	<i>Pinus sylvestris</i>	Corazón	Pulmón	Restañar
Pomelo	<i>Citrus x paradisi</i>	Plexo solar	Intestino	Actitud positiva
Romero qt. 1,8 cineol	<i>Rosmarinus officinalis qt. cineol</i>	3er ojo	Pulmón	Reconstruir
Rosa damascena	<i>Rosa damascena</i>	Corona sup./ Corazón	Pulmón	Aceptar
Vetiver	<i>Vetiveria zizanoides</i>	Raiz	Intestino	Confiar



**Esencia Bergamota** (*Citrus x bergamia*) - **Plexo solar** No sé como amar al que se niega a crecer

OPTIMISMO (Reflexión) / PULMON

- **Perspectiva** del entorno en el que vivimos.
- Ayudarnos a **ver en nuestro interior** aquello que nos impide ver el cuadro completo de la situación real que atravesamos.
- Fluir energético del pulmón. Lo que nos permite **dispersar** la energía estancada que puede enquistar el dolor por lo perdido, lo no realizado y lo no conseguido.
- No dejarse arrastrar a lo más profundo de la tristeza que derive en depresión.

.....

.....

.....

**A.E. Coriandro semillas** (*Coriandrum sativum*) - **Raíz** No se como amar los juicios que tengo

RESILIENCIA (Conocernos) / PULMON

- Auto conciencia sin juicio.
- **Paso adelante.**
- Abandonar la rutina y apatía.

Es el aceite perfecto para resituarnos ante la situación de desamparo que atravesamos y ser capaces de adaptarnos a ella sin aspavientos ni teatralidad.

Para llegar a este punto, hemos de conocer nuestro yo más interno y el Coriandro nos permite llegar a **bucear en nosotros mismos** y **reconocer nuestros límites** y carencias sin enjuiciarnos a nosotros mismo, **sin culpabilizarnos** por lo hecho o no hecho y ya pasado.

.....

.....

.....

**A.E. Fragonia** (*Agonis fragans*) - **3er ojo** No sé cómo amar a la resistencia que siento

REAJUSTAR - PULMON

- El estrés de una pérdida cambia los tiempos y los ritmos de vida del que se queda. Este a.e **apacigua** el corazón, relaja la respiración, calma la ansiedad de un modo suave y alegre, reajustando los niveles energéticos y diluyendo la sensación de irrealidad que deja la pérdida de otra persona.

.....

.....

.....



**A.E. Jengibre** (*Zingiber officinale*) - **Sacro**

No se como amar el dolor que mora en mí

FORTALEZA (Conocernos) / PULMON

- Motivación sin demoras ni subterfugios. Si el Coriandro te empuja a cambiar, el jengibre te **impide dar marcha atrás en un primer paso**.
- Sensación de recogimiento acompañado; siempre tendrás apoyo de tu fortaleza.

**A.E. Hierba Luisa** (*Lippia citriodora*) - **Corazón**

No se como amar el dolor que mora en mí

LIMPIEZA / DESCONGESTION (Planificación) / INTESTINO

No sé cómo amar a la resistencia que siento.

- **Liberamos** las **energías caducas**.
- Elevamos a un nuevo nivel nuestros siguientes movimientos porque sabemos lo que queremos y lo que no.
- **Descongestionamos de personas y lugares** nuestra vida para dar paso a energías frescas y nuevas que nos dinamizan para avanzar con el Amor de/en la mano.

**Esencia Limón** (*Citrus x limón*) - **Plexo solar**

No se como amar el pasado que recuerdo

ESTRUCTURA PARA EL AHORA (Reflexión y Planificación) / PULMON

- Enfoque sobre la situación.
- **Pensamientos puros**, sin contaminación inútil de temas inútiles que impide que la frustración se instale en nosotros y con ello la apatía y la desgana por recomenzar basándonos en los hechos actuales, y no en el futurible.
- Posibilidad de reconstruir nueva vida con una estructura clara ya que **nos enfoca en los hechos** - activa nuestro hemisferio izquierdo; más lógico y analítico -.



**Esencia Lima** (*Citrus x aurantifolia*) - **Corazón**

APERTURA (Planificación) / CORAZON

No sé cómo amar al que parece que no puede cambiar.

- **Desbloqueo** de la situación o **situaciones vividas más negativas** para empezar una etapa nueva.
- Visión limpia de un futuro sin obstáculos emocionales ya impuestos por unos mismo.
- Creatividad más potente para planificar el futuro más cercano y también el más lejano

.....

.....

.....

**Esencia Mandarina** (*Citrus reticulata*) - **Sacro** No sé cómo amar al que parece que no puede perdonar

LIBERACION DE LA CULPA (Reflexión) / PULMON/TIMO

- Liberación de la culpa por sentir la tristeza, lo cual nos avergüenza y retrae aislándonos y llevándonos hacia la desesperación.
- La necesidad de afecto materno que nos hace recordar este aroma, atraerá hacia nosotros la ayuda y la salida del auto-aislamiento.
- Comprendemos que no hemos de vivir avergonzados por sentir lo que sentimos.

.....

.....

.....

**A.E. Melisa** (*Melisa officinalis*) - **Corazón**

CLARIDAD EMOCIONAL (Conocernos) / PULMON

No sé cómo amar la tristeza que siento

- Evita precipitarse hacia la depresión por haber sufrido experiencias negativas.
- Más útil en caso de extrema debilidad en el órgano corazón cuando la falta de coraje por el dolor sufrido, la traición recibida lleva hacia la depresión crónica profunda.
- No nos deja abandonarnos al resentimiento por el doloroso suceso pasado que nos convierte en víctimas de nosotros mismos.

.....

.....

.....

Precaución: No usar sobre piel irritada o con eczemas.

**Esencia de Naranja dulce** (*Citrus sinensis*) - **Sacro**

SOCIALIZAR (Conocernos y Planificar) / PULMON *No sé cómo amar al que parece que no puede cambiar*

- Relativizar la tristeza en un contexto real.
- Abrirnos al exterior y abandonar el papel de víctima o ignorado por la sociedad.
- Rellenar el vacío que deja el ser o cosa amada y perdida.

.....

.....

.....

**A.E de Palmarrosa** (*Cymbopogon martinii*) - **Corona/Corazón**

PROCESAR (Reflexión) / PULMON *No sé cómo amar al que está aquí para ser amado*

- **Perdonarte** a ti mismo por dejarte sufrir.
- **Perdonar** al otro por hacerte sufrir.
- Permitirte el tiempo necesario para poder sufrir.

El aceite esencial que te **otorga el tiempo** que precisas para replantearte todo lo que ha sucedido, llorarlo, aceptarlo si fuese preciso. Es un aceite esencial que te ayuda a establecer una buena relación entre tu interior y el exterior. Cuidarte y dedicarte a ti mismo.

.....

.....

.....

**A.E de Pino silvestre** (*Pynus silvestris*) - **Corazón**

RESTAÑAR HERIDAS (Conocernos) / PULMON *No sé cómo amar el pasado que recuerdo*

- Liberar la herida, sanándola a base de eliminar lo que no nos es válido, ya sean personas, situaciones o cosas. **Desapegarnos.**
- Quedarse con lo necesario y no recoger los sentimientos de los demás ante la pérdida. Cada cual procesa el dolor y la tristeza junto a todos sus sentimientos: deprimido, solo, culpable, abandonado...a su manera y en su justo tiempo.

.....

.....

.....

**Esencia de Pomelo** (*Citrus x limón*) - **Plexo solar**

POSITIVIDAD (Planificar) / INTESTINO

No sé cómo amar la oscuridad que hay en mí

- Ya has evaluado la situación con la Palmarrosa y lamido tus heridas con el Pino silvestre. Ayuda a **deshacerse del cumulo de energías negativas** y tareas no deseadas.
  - Programar nuevos acontecimientos con actitud más positiva.
  - Consciencia de nuestra actitud.
  - Levantarte y continuar viviendo el día a día. **Despertar del letargo.**
- .....
- .....
- .....

**A.E de Romero qt. 1,8 cineol** (*Rosmarinus officinalis qt. 1,8 cineol*) - **3er ojo**

RECONSTRUIR (Planificar) / PULMON

No sé cómo amar el pasado que recuerdo

- Salir de la apatía y aburrimiento para crear un nuevo mundo lleno de posibilidades
  - Volver a conectar con tu memoria.
  - Planificar nuevos retos ya vislumbrados con la ayuda de la esencial de limón.
- .....
- .....
- .....

**A.E de Rosa búlgara** (*Rosa damascena*) - **Corona superior/corazón**

ACEPTACION (Reflexión) / PULMON

No sé cómo amar lo que está aquí para ser amado

- Amarse a uno mismo. Confort en la soledad.
  - Aceptarse como un jarrón roto pero bello tras la pérdida.
  - Conectar con el Amor puro que emana de tu corazón dolido.
  - Manejo de la depresión a todos los niveles.
- .....
- .....
- .....

**A.E de Vetiver** (*Vetiveria zizanoi*) - **Raiz**

CONFIAR (Planificar) / INTESTINO

No sé cómo amar la oscuridad que hay en mí

- Enfrentarte contigo mismo y aquellas partes de ti que no te son halagüeñas y una vez encarado ya puedes confiar en dar con tu lugar en el nuevo momento de tu vida
- Para planificar hacen falta unos buenos cimientos y las noradrenalina que te aporta el aroma de este aceite esencial te insufla vigor y emprendimiento.
- No nos recreamos en la autocompasión.



## TECNICAS EN SINERGIA CON LOS A.E PARA TRATAR LA TRISTEZA

### MASAJE

Trabajar con el masaje es quizás una de las técnica manuales más rápidas, fáciles y aptas que podemos combinar con los aceites esenciales.

**ZONAS CORPORALES** que acusan más la tristeza:

- **Cervicales.** El sostén de nuestra cabeza -quien piensa y registra nuestra tristeza a nivel químico- es el que suele sufrir mayor TENSION Y CARGA emocional. Es además la zona que nos permite mirar en todas direcciones y flexibilizar nuestros puntos de vista.
- **Pecho.** Lleva dentro de si el ritmo de nuestra respiración y de nuestro latir del corazón y por tanto la **actitud** que tomamos ante la vida y sus reveses. Cuando sufrimos de tristeza, miedo, incluso ira, anatómicamente se modifica. En al caso de la tristeza, se repliega, hunde e inhibe, mermando las fuerzas.
- **Lumbares.** Relacionada con la energía de los **riñones** y también con la respuesta de nuestro abdomen -sistema digestivo; intestino) es la que aporta la FUERZA VITAL y también la que nos vuelve más resistentes ante los vaivenes emocionales.

Todas estas zonas han de ser el centro de los masajes que realizamos cuando la tristeza nos inunda.

*El masaje es la caricia que despierta nuestros sentidos.*



## DIGITOPRESIÓN

Armonizar y tonificar a nivel mental, físico y emocional es clave para sobrellevar la tristeza, al igual que cualquiera de las otras emociones.

Estimular estos puntos no ha de ser un acto de agresión, sino de presión justa antes de llegar al punto de dolor.

Manteniendo la **presión durante al menos 2 a 3 minutos** acompañado de una respiración tranquila y regular.

Veamos los puntos imprescindibles para tratar la tristeza:

### Meridiano PULMON

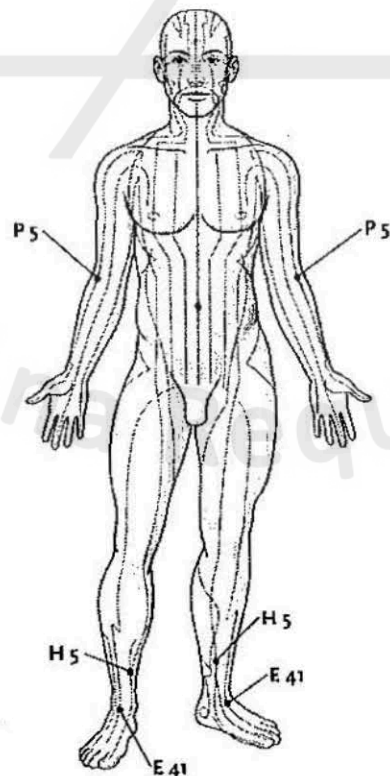
- P5 - "*Entusiasmo vital*" - Lado externo del pliegue articular del codo.

### Meridiano ESTÓMAGO

- E41 - "*Valle de la alegría*" - Depresión en centro del pliegue articular del tobillo

### Meridiano DEL HIGADO

- H5 - "*Vitalidad interna*" - 6 dedos por encima del maléolo interno, en el centro de la cara interna de la tibia

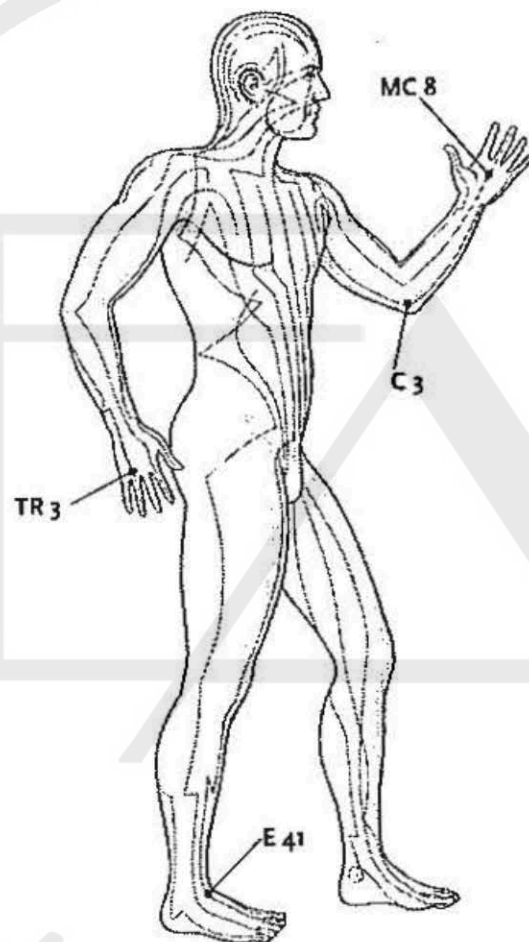


## Meridiano maestro de CORAZÓN y CORAZON

- MC8 - "Vitalidad" - Centro de la palma de la mano, entre el segundo y tercer metacarpiano.
- C3 - "Alegría de vivir" - Centro del pliegue del lado interno del codo.

## Meridiano TRIPLE CALENTADOR

- TR8 - "Animo" - Dorso de la mano, entre el cuarto y quinto metacarpiano

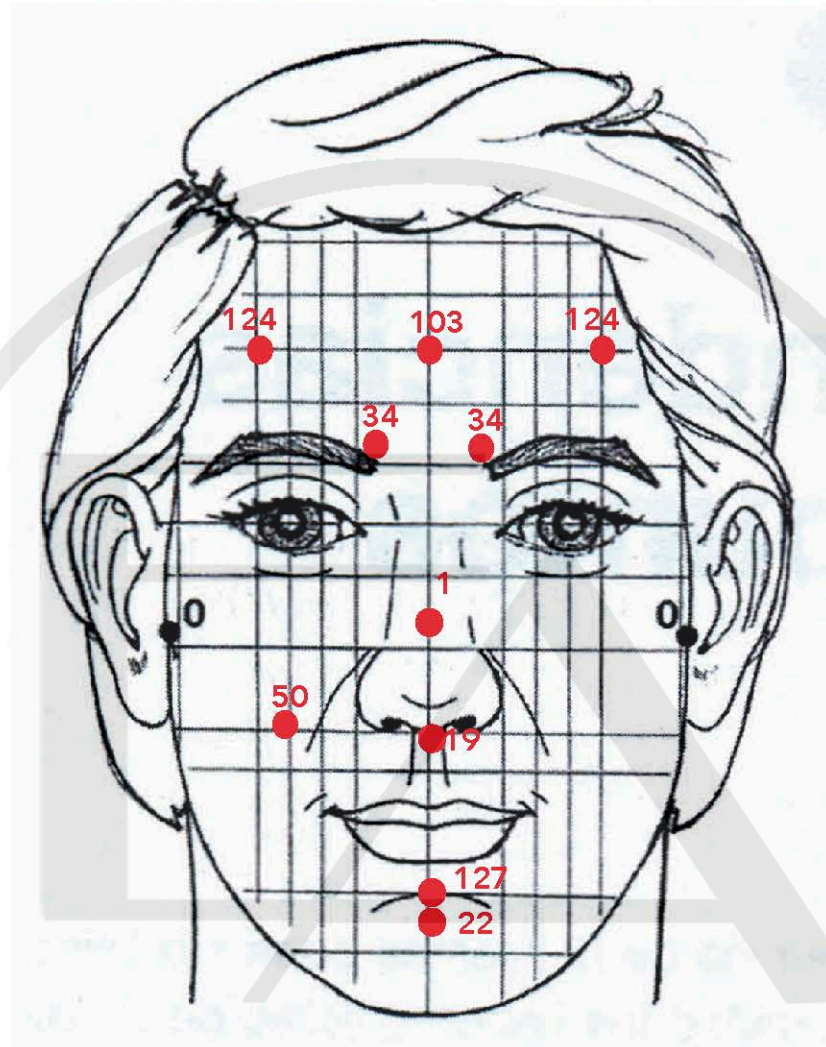




## EQUILIBRADO EMOCIONAL CON DIEN CHAM

### Depresión

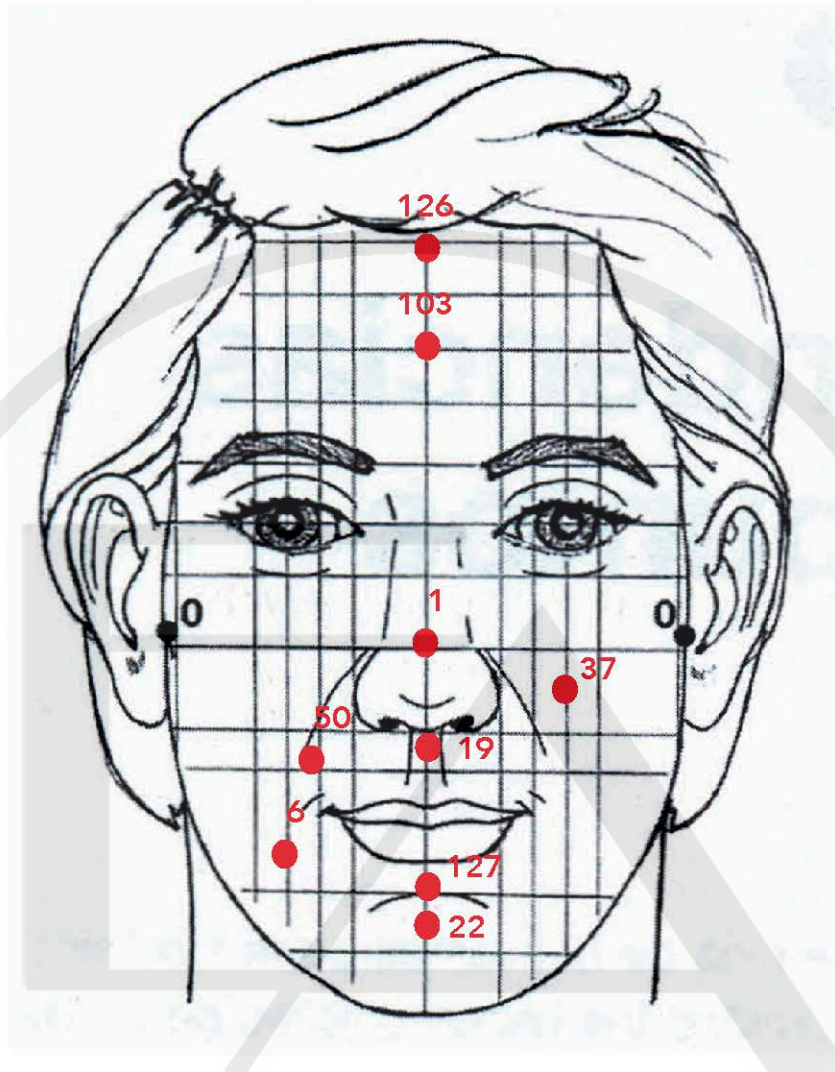
34 -124 - 22 - 127 - 50 - 1- 19 - 103 - 0



- **34:** Regulariza el ritmo cardiaco - calma el sistema nervioso - relaja los músculos
- **124:** Devuelve las fuerzas - Regulariza el Qi - calma el sistema nervioso
- **22:** Aumenta Qi - Refuerza defensas - Desbloquea el sacro.
- **127:** Potente relajación nerviosa - Aumenta el Qi (estimular de arriba hacia abajo)
- **50:** Aumenta la presión arterial - Regulariza la circulación sanguínea.
- **1:** Relaja el SNC - Regula ritmo cardiaco y tensión arterial - Tonifica energía riñones.
- **19:** Aumenta la secreción de adrenalina - Aumenta el Qi - Tonifica.
- **103:** Aclara la mente - Regulariza el Qi - Tonifica tras la fatiga física

## Ascenso energético - Tristeza

126 - 103 - 1 - 19 - 127 - 22 - 6 - 37 - 50 - 0



- **126:** Aumenta el Qi - Desbloquea chakra corona y raíz - **Aumenta tensión arterial.**
- **103:** Regulariza el Qi - Alivia la presión en chakra corona - Aclara la mente.
- **1:** Relaja el SNC - Regula ritmo cardiaco y **tensión arterial** - Tonifica energía riñones.
- **19:** **Aumenta la secreción de adrenalina** - Aumenta el Qi - Tonifica.
- **127:** Tonifica.
- **22:** Aumenta Qi - Refuerza defensas - Desbloquea el sacro.
- **37:** Favorece la circulación energética.
- **50:** **Aumenta la presión arterial** - Regulariza la circulación sanguínea.

# Tu sinergia

## Aceites esenciales

A.E	Gotas	MOTIVO
Bergamota y Naranja Dulce	60	Liberar espacio energético por la sensación de lleno energético de la persona querida
Coriandro	5	Apatía/sensación de irrealidad
Hierba Luisa	12	¿Que puedo hacer ahora con mi vida sin esa persona?
Palmarrosa	8	¿Hice todo lo que se podía hacer?
Fragonia	15	Cambio de los biorritmos

## Transfondo de la Sinergia

Ante la muerte de un ser querido, la sensación de irrealidad choca con la vida diaria.

No se asume en un principio la situación pues la presencia del fallecido inunda cada rincón.

Si durante un tiempo, los familiares han estado centrados en cuidar del enfermo, ahora fallecido,

la vida diaria de los cuidadores ha cambiado tanto que no controlan, en un principio,

los estados de vigilia y sueño normales.

Con este sinergia tratamos de acompasar los ritmos, a la vez que ayudamos a ir deshaciendo

el apego por la persona fallecida al liberar espacio energético, trayendo a la persona

a un Mundo nuevo que está por escribir.



### **Aviso de copyright**

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo están protegidos por derechos de autor. Todos los derechos están reservados. Los usuarios tienen prohibido desde copiar, distribuir, transmitir, compartir, exhibir, publicar, vender, licenciar o modificar cualquier contenido de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo para cualquier propósito a menos que se haya obtenido permiso por escrito Ana Requejo. Cualquier uso no autorizado de los materiales de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo constituirá una infracción de los derechos de autor.

### **Descargo de responsabilidad**

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo son solo para uso informativo y educativo. No están destinados a ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional, ni tampoco destinados a transmitir pautas legales. Si eres fabricante, debes tomar nota de los requisitos legales vigentes que puedan aplicarse en su región. Busque siempre el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una afección médica. Nunca ignore el asesoramiento médico profesional o demore en buscarlo debido a la información contenida en este curso.