



UNIVERSIDAD  
**COMPLUTENSE**  
MADRID

Proyecto de Innova-Docencia

Convocatoria 2018/2019

Nº 89

Competencias intra e interpersonales, Sexo consciente, Fármacos y Mindfulness

Jose Julio de Lucas Burneo

Facultad de Veterinaria

Dpto. Farmacología y Toxicología (Sección Veterinaria)

## **COMPETENCIAS INTRA E INTERPERSONALES, SEXO CONSCIENTE, FÁRMACOS Y MINDFULNESS -Proyecto Innova-Docencia 89-**

### **1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto**

1.1.- Respecto al programa de atención consciente:

*Objetivo general:*

Mejorar la salud y bienestar de los participantes del programa, dotándoles de herramientas prácticas que les permitan prevenir y/o gestionar el estrés y la ansiedad desde otra perspectiva, cultivando estados psicológicos positivos y creando espacio suficiente para dar una respuesta satisfactoria y no reaccionar de forma impulsiva ante los estímulos externos, consiguiendo así cultivar, en nosotros, libertad interior y compasión.

*Objetivos específicos:*

- 1.1.1.- Incrementar la consciencia a través de una mayor introspección.
- 1.1.2.- Aprender a observar y aceptar los pensamientos, las sensaciones y las emociones que experimentamos.
- 1.1.3.- Mejorar la regulación emocional.
- 1.1.4.- Disminuir la reactividad frente a estímulos que podemos catalogar como desagradables.
- 1.1.5.- Mejorar el desarrollo de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales, incrementando la empatía.
- 1.1.6.- Mejorar la concentración y el aprendizaje.

1.2.- Respecto al trabajo dirigido:

*Objetivo general:*

Estimular mediante una dinámica grupal de trabajo cooperativo, la adquisición de las siguientes competencias: Investigación bibliográfica. Competencia informática e informacional (C12). Autogestión. Aprendizaje autorregulado. Trabajo en equipo. Resolución de problemas. Gestión de conflictos. Creatividad. Competencia ALFIN. Comunicación/Difusión escrita. Comunicación verbal y no verbal pública. Espíritu crítico y Autocrítica.

*Objetivos específicos:*

Investigar, reflexionar y compartir sobre los siguientes centros de interés:

- 1.2.1.- Interacción social y terapias de tercera generación: manejo de la ansiedad, del estrés y del sufrimiento emocional. Aislamiento social.
- 1.2.2.- Sexualidad y fármacos versus Chemsex (sexo y drogas). Riesgos asociados.
- 1.2.3.- Enfermedad crónica y mindfulness, aceptación activa y resiliencia: VIH y VPH.

## 2. Objetivos alcanzados

### Respecto al Trabajo Dirigido

En relación al objetivo general, en los miembros estudiantes, se ha favorecido la adquisición o mejora de las competencias transversales contempladas en el proyecto. El grado de consecución de los objetivos específicos ha sido alto. Los participantes han investigado y reflexionado sobre los siguientes centros de interés:

- En relación al objetivo *Interacción social y terapias de tercera generación: manejo de la ansiedad, del estrés y del sufrimiento emocional. Aislamiento social*. Los estudiantes centraron su atención en las evidencias científicas que fundamentan la potencialidad del desarrollo de la atención consciente para favorecer estados de bienestar físico y psico-emocional, y sobre cómo se refleja en nuestro SNC la práctica habitual de Mindfulness.
- En relación al objetivo *Sexualidad y fármacos versus Chemsex (sexo y drogas) y Riesgos asociados*. Los estudiantes centraron su atención en la comprensión de este fenómeno social; en el problema sanitario que supone en España su práctica; en las causas y consecuencias psicológicas; en los riesgos personales asociados al uso lúdico de drogas, facilitadoras de prácticas sexuales sociales en el colectivo HSH (hombres que practican sexo con hombres); y en la relación Chemsex y vínculos emocionales.
- En relación al objetivo *Enfermedad crónica y mindfulness, aceptación activa y resiliencia: VIH y VPH*. Los estudiantes se focalizan en VPH (virus del papiloma humano), en la identificación, serotipos y sintomatología, evolución, tratamiento, medidas preventivas, y riesgos asociados en población juvenil. Poniendo énfasis en la infección en hombres, las infecciones asintomáticas y la vacunación pre / post infección.

### Respecto al programa de Atención Consciente

Hemos logrado avanzar con paso firme hacia el objetivo general, gracias a la labor de la facilitadora, al compromiso grupal semanal y al trabajo personal diario. Adquiriendo estrategias que facilitan la inclusión en nuestra rutina, de momentos de observación consciente focalizada en nuestras sensaciones corporales, en nuestras respuestas emocionales y los sentimientos asociados; o en nuestros pensamientos. Observados todos ellos sin emitir juicios, como eventos pasajeros (con inicio, desarrollo y final), sin resistirnos a ellos y sin evitarlos (abordados con autocuidado), sin engancharnos, sin rumiaciones y dejándolos ir. De este modo, la aceptación consciente de estímulos/ emociones/ pensamientos desencadenantes de situaciones relacionales difíciles (con los demás o hacia nosotros mismos), nos ayuda a no sobreidentificarnos con ellos, a reinterpretarlos desde un estado de calma, y a generar respuestas no reactivas. Igualmente hemos evidenciado, y hemos experimentado en primera persona, las bondades derivadas de relaciones personales guiadas por la práctica habitual de la compasión activa, dirigida tanto hacia los demás, como hacia uno mismo. Reconociendo el sufrimiento y tomando actitud proactiva para suavizarlo; aplacando la voz autocrítica; potenciando el autoaprecio y el autocuidado; favoreciendo en nosotros y en nuestro entorno la generación de estados de bienestar y felicidad.

Los datos obtenidos a partir de las evaluaciones individuales, nos hablan del grado de consecución de los objetivos específicos.

- *Evaluación cuantitativa: cuestionario FFMQ*, analiza 5 subescalas:

- 1.- Observar: prestar atención a estímulos internos y externos (8 ítems).
- 2.- Describir: etiquetar las experiencias observadas con palabras (8 ítems).
- 3.- Actuar consciente: Prestar atención a las actividades del momento *versus* comportarse mecánicamente (8 ítems).
- 4.- No juzgar la experiencia interior: adoptar una postura no evaluadora hacia pensamientos y emociones (8 ítems).
- 5.- No reactividad a la experiencia interior: permitir a los pensamientos y emociones ir y venir, sin dejarse llevar ni atrapar por ellos o sin rechazarlos (7 ítems).

Los datos grupales promedio, muestran una mejora en 3 subescalas: Observar, Describir y No reactividad. Las diferencias no son estadísticamente significativas.

Los datos individuales, muestran:

\* En 3 participantes mejoría para 1 de las subescalas, mostrando diferencia estadísticamente significativa. Concretamente en la variable “No juzgar”; en la variable “Observar”; y en la variable “Describir”.

\* El 66,66% de los participantes muestra mejoría en todas las subescalas y el 22% de los participantes muestra mejoría en todas las variables menos una. No existe diferencia significativa.

- *Evaluación cualitativa: grado de satisfacción de los participantes*

Al 100% de los participantes “les ha parecido apropiado el contenido del curso” y “se lo recomendarían a otras personas”. Así mismo dan puntuación máxima (5) a *Valoración general de todo el curso; Conocimiento y capacidades de la instructora; y Orden y desarrollo de las sesiones. Las valoraciones de cada una de las 8 sesiones, y de la utilidad del material enviado como información y soporte a la práctica, oscilan entre las puntuaciones más altas 4-5. La Integración de la práctica del participante en su día ha sido valorada con 3 (33,3%), con 4 (33,3%) y con 5 (33,3%).*

Aspectos de mejora: prefiere que las sesiones sean en horario de tarde (44,4 %).

Se destaca como positivo: Acompañamiento -cariño, amor, entrega profesional y personal (44,4%). Las presentaciones con base neurocientífica y anatómica del funcionamiento del cerebro (22,2%).

*Qué supone para ti la práctica y descubrimiento de Mindfulness:*

\* Gestionar situaciones en el ámbito personal, laboral y sentimental/ gestionar momento actual (33,3 %).

\* Apreciar más y mejor todo lo que me rodea/ disfrutar del momento presente: 22,2%.

\* Ayuda para descubrir, avanzar y cerrar ciclos.

\* Centrar la mente cuando se dispersa, importante para los exámenes.

\* Espacio seguro y sin presión con el uso de los materiales y las prácticas.

\* Expresión de agradecimiento y humanidad.

\* Hacerlo en el trabajo me ayuda a no posponerlo.

\* Pasar de la idea de Mindfulness como algo más etéreo y espiritual, para mí, a una actividad totalmente lógica y necesaria: practicas tu salud mental.

\* Reencuentro y retomar la práctica.

\* Sentimiento de comunidad, fuerza del grupo y seguridad.

\* Ser tal y como soy (valorarme más, ser un punto de soporte).

\* Ver pensamientos rumiantes/ personas que me dan alas o no.

El análisis de los registros de prácticas individuales, entregados semanalmente, nos muestra el compromiso de los participantes con el programa. De forma promedio, las participantes hacen una práctica formal de entre 3-7 veces por semana, y una práctica informal de entre 5-8 veces por semana, con una duración aproximada entre los 8-25 minutos. Hay registros que refieren semanas con 12 y 14 momentos de práctica informal. Los registros muestran que la práctica formal se ha centrado en la mayoría de los casos en la práctica de atención a la respiración, al cuerpo, a las emociones y pensamientos. En algún caso se indica como práctica preferente la atención a la respiración y el bodyscan. En otro caso se indica “he decidido dejar las prácticas de Bondad amorosa para otro momento”; priorizando autocuidado porque le “remueven”.

### 3. Metodología empleada en el proyecto

El proyecto se ha realizado en dos fases sucesivas, desarrolladas respectivamente durante el primer y segundo semestre. La modalidad semipresencial ha favorecido el cumplimiento de las actividades programadas. Durante el primer semestre se ha realizado una investigación bibliográfica y documental, de los temas nucleares del proyecto, mediante realización de trabajos cooperativos dirigidos con aprovechamiento de recursos TIC, consulta de bases de datos y de servidores de información especializada, de libre acceso. Siempre desde un enfoque académico de evaluación de eficacia de recursos promotores de salud y bienestar físico/emocional.

La intervención se incorporó en la programación docente de la asignatura Farmacología y Farmacia (impartida en el primer semestre del 3<sup>er</sup> curso Grado Veterinaria), como actividad práctica formal (modalidad "seminario monográfico") y se extendió a la asignatura Farmacología Clínica y Farmacoterapéutica (2<sup>o</sup> semestre del 3<sup>er</sup> curso).

Se realizaron reuniones presenciales quincenales de reflexión y debate y asignación de tareas y seguimiento semanal del trabajo dirigido, mediante tutoría virtual.

El acercamiento a los procedimientos instrumentales se ha facilitado mediante el desarrollo de talleres presenciales y virtuales.

Los trabajos dirigidos (TD) han permitido abordar en profundidad los siguientes centros de interés e integrarlos con el programa de atención consciente:

- Mindfulness & Salud: Interacción social y terapias de tercera generación.
- Hombres & Virus del papiloma humano (VPH)
- Chemsex: drogas, sexo y sociedad.

Seguidamente, a lo largo del segundo semestre se ha aplicado un programa de desarrollo de la atención consciente, ensayado como recurso de aprendizaje y crecimiento personal que nos permite como individuo (desde nuestra singularidad) abordar con ojos nuevos la realidad que representan los temas nucleares, contextualizándolos en nuestra sociedad.

El programa de atención consciente se ha aplicado como una experiencia vivencial en primera persona, en un total de nueve sesiones semanales, en horario de 9:00-11:00h. Los contenidos conceptuales se desarrollaron en formato reflexión compartida, mediante una presentación breve, a modo de introducción psicoeducativa.

La adquisición de rutinas y destrezas se ha facilitado durante las sesiones de práctica formal presencial. Se han reforzado con práctica diaria en el tiempo entre las sesiones, de práctica formal y práctica no formal. Esta práctica diaria se guía de forma no presencial, mediante audios grabados por la facilitadora de programa y se apoya con materiales de lectura contextualizados a los intereses y necesidades individuales. De esta forma se articulan competencias y se integran en la vida diaria.

Las tutorías semanales (individuales, en pequeño o en gran grupo) permitieron detectar necesidades, implementar adaptaciones del programa, y orientar su correcta aplicación. Con objeto de evaluar el grado de consecución de los objetivos específicos, asociados al desarrollo del programa de Mindfulness, se pasó el cuestionario *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, Baer *et al.*, 2006), antes del inicio de la primera sesión y al final de la última sesión del programa.

El análisis individual comparativo determina la existencia o no de cambios significativos en cada participante. Cuenta con 39 ítems con cinco opciones de respuesta de frecuencia y evalúa cinco aspectos del rasgo Mindfulness: observar, describir, actuar con conciencia, ausencia de reactividad y ausencia de juicio. Para valorar la evolución personal se enfrentó el resultado de los FFMQ pre y post, con el análisis de los registros de anotaciones en la participación durante las sesiones y con el análisis de los registros semanales de las reflexiones sobre la práctica semanal formal e informal.

La evaluación del proceso del programa se realizó, tras la última sesión, mediante un cuestionario de valoración del curso (grado de satisfacción) que incluía preguntas cuantitativas (tipo Likert) y preguntas abiertas para sugerir modificaciones y expresar lo que ha supuesto y ha aportado el programa para el participante.

#### **4. Recursos humanos**

Aunque inicialmente en la solicitud se relacionan 9 miembros, se incorporaron desde el inicio del curso académico cuatro estudiantes del grado de Veterinaria, tal y como figura en la propuesta original.

Ante la imposibilidad de conciliación de horarios, dos miembros del equipo cursaron baja voluntaria en el proyecto. Se incorporan en sustitución una profesora del grado de Veterinaria y una veterinaria, exalumna, graduada el pasado curso académico.

Lamentablemente sufrimos la irreparable pérdida de nuestra querida compañera María Cristina Martín von Kauffmann, siempre presente en nosotros. De modo que el equipo quedó configurado finalmente por los 12 miembros que se detallan a continuación:

\* *Facilitadora del programa de Atención Consciente:* de Lucas Burneo, Yolanda

\* *Estudiantes, miembros del proyecto:*

- Casarrubios Calvo, Diana
- Jiménez Rubio, Laura
- Rosenbaum Amador, Elsa
- Ruiz Roso Martín, Laura María
- Sisó Callejo, Laura
- Tejero Martín, Coral

\* *Otros profesionales, miembros del proyecto:*

- García Fernández, Rosa Ana (PDI funcionario- Dpto. Medicina y Cirugía Animal)
- Gutiérrez Sánchez, Patricia (Veterinaria)
- Lorenzutti, Augusto Matías (PDI Universidad Católica de Córdoba –Argentina-)
- Muñoz Serrano, María del Carmen (PAS funcionario- Biblioteca UCM)

\* *Responsable del proyecto:* de Lucas Burneo, Jose Julio.

## 5. Desarrollo de las actividades

Respecto al trabajo dirigido, y durante el primer semestre se ha realizado una investigación sobre los siguientes temas nucleares del proyecto:

### 1.- *Hombres & Virus del papiloma humano (VPH)*

El VPH es una de las infecciones de transmisión sexual más frecuentes. La Cátedra Comunicación y Salud, de la UCM, demuestra que el riesgo de infectarse por VPH no pertenece al universo psicológico de los jóvenes universitarios españoles, si se les pregunta de forma espontánea. La infección por VPH es la mayor causa de cáncer uterino (serotipos de alto riesgo). Si la infección es por serotipos de bajo riesgo, el proceso o bien cura solo o evoluciona a verrugas, generalmente con forma de coliflor.

La falta de conocimiento, unida a la percepción de inmunidad frente al riesgo de infección, hace que los jóvenes universitarios asuman prácticas sexuales de riesgo. Una forma en la que se transmite el VPH es mediante la práctica sexual, incluyendo el sexo vaginal, anal y oral. Los hombres que tienen relaciones sexuales anales receptivas tienen más probabilidad de padecer cáncer de ano. Presentaciones menos probables que el cáncer de cuello uterino son el cáncer de pene, vulva, vagina y orofaringeo.

Según la OMS, los hombres pueden tener VPH antes del primer contacto sexual lo que apuntar hacia otras vías de transmisión no conocidas. Es importante la transmisión a través de las manos, en especial los dedos, durante el contacto de la piel con zonas de transición de piel a mucosa, p.ej. durante los juegos sexuales. Una posibilidad que no se tienen en cuenta ni se informa. También impera la creencia errónea de que el uso sistemático del preservativo logra la prevención total frente al VPH. Al poderse infectar zonas no cubiertas por el preservativo, estos no pueden ofrecer una protección total. Otra creencia errónea es que el VPH no afecta a los hombres, puesto que en España no se ha universalizado la vacuna en niños. En relación a la vacunación en niños y adultos existe un fuerte controversia, en parte relacionado con los costes (3 dosis, 150-200€/dosis). Los especialistas entienden las bondades derivadas de la vacunación, asumen que los efectos adversos suponen un riesgo similar a los de otras vacunas y defienden que los serotipos que abarca la vacuna del papiloma humano son los más comunes y virulentos. La vacunación es eficaz y segura, y se recomienda administrar a los niños y niñas de 11-12 años, ya que es preferible que sea antes del primer contacto sexual. La vacunación es potencialmente eficaz en hombres, hasta 26 años, que mantengan relaciones con hombres o tengan por cualquier razón el sistema inmune deprimido. La vacunación en mujeres infectadas puede proteger frente a la infección por los otros serotipos contemplados en la vacuna.

### 2.- *Chemsex: drogas, sexo y sociedad*

El ChemSex es una realidad de gran impacto social, especialmente en el colectivo HSH (hombres que mantienen sexo con hombres, homosexuales, bisexuales y heterosexuales con práctica esporádica con otros hombres). Es un problema sanitario emergente. El abordaje se ha realizado en dos fases, inicialmente accediendo a información rigurosa y de calidad, y abordando este fenómeno social de forma objetiva y exenta de prejuicios éticos. En un segundo paso se hizo una inmersión virtual en esta realidad socio-sanitaria mediante vídeos, siempre "con autocuidado" porque es un tema sensible que puede afectar emocionalmente, y porque el contenido de algunos "vídeos relacionados" con chemsex, podrían escaparse de los contenidos de este proyecto. Entre las fuentes consultadas destacamos los recursos divulgativos desarrollados por las plataformas GeSIDA y ChemSex en múltiples formatos y con enfoques inclusivos; la publicación "99 preguntas clave sobre ChemSex" que analiza el fenómeno desde diferentes enfoques médicos, desde la psiquiatría a la infectología; *ChemSex Support: una respuesta desde y para la comunidad LGTB+* (Stop SIDA, 2017); la plataforma especializada *Chem-Safe* incluye recursos dirigidos a promover la reducción de riesgos en un público que consume, en ocasiones de forma compulsiva, sexo y drogas.

Los recursos seleccionados destacan sin prejuicios como el uso de drogas con efecto lúdico sexual estimulante y desinhibidor, con objeto de favorecer prácticas que serían inviables de otro modo y relaciones sexuales más extensas y desprotegidas, puede derivar en: a) Contagio de enfermedades de transmisión sexual; b) Adicción a su uso, por alteración del circuito límbico de recompensa, que favorece la repetición compulsiva; c) Emergencia de problemas de salud mental graves; d) Riesgos sanitarios derivados del abuso de sustancias en combinación.

"Es importante hablar sobre la farmacología del éxtasis o el riesgo de transmisión de un virus con una determinada práctica, pero también lo es reflexionar sobre los sentimientos, motivaciones, expectativas, objetivos, actitudes... Una relación sana y satisfactoria con la sexualidad implica necesariamente conocerse bien a uno mismo. Una reflexión que es personal e intransferible" (Chem-Safe).

### 3.- *Mindfulness & Salud: interacción social y terapias de tercera generación*

Investigación bibliográfica en diversas fuentes, para favorecer una reflexión compartida sobre Mindfulness y Salud, basado en la evidencia. Prestando especial atención a la observación y "desidentificación" (identificamos la realidad por una parte y la manera en la que nuestra mente la deforma); a la conectividad en red; a la plasticidad neuronal; a la regulación emocional mediante la práctica del distanciamiento, de la aceptación y la activación de emociones positivas.

Durante el segundo semestre, hemos experimentado en primera persona, durante ocho semanas, un programa de acercamiento al desarrollo de la atención consciente y de la compasión activa. Los temas nucleares de cada sesión, fueron los siguientes:

Sesión 1: Presentación del programa y de la metodología de trabajo. Introducción al concepto de Mindfulness y las actitudes a cultivar, según Jon Kabat-Zinn.

Sesión 2: Atención a la respiración. Bases neurocientíficas de la Atención Plena. Red de modo por defecto. Evidencias científicas y beneficios de la práctica habitual.

Sesión 3: Atención al cuerpo. Base fisiológica del estrés; causas y consecuencias. Alternativas de gestión del estrés.

Sesión 4: Atención a las emociones. Sistemas de regulación. Gestión de las emociones.

Sesión 5: Atención a los pensamientos. Modo ser. Valores nucleares.

Sesión 6: Bondad amorosa. Compasión y sus componentes. Los mitos de la compasión.

Sesión 7: Autocompasión. La voz crítica. La voz compasiva.

Sesión 8: Gratitud. Autoaprecio. Evaluación del proceso.

El programa, ensayado como un potente recurso de aprendizaje, promueve una actitud diferente frente a los sucesos diarios. Jon Kabat-Zinn (2003) señala nueve elementos primordiales relacionados con la actitud hacia la práctica de la atención plena: no juzgar; paciencia; mente de principiante; confianza; no esforzarse; aceptación; ceder o dejar ir; gratitud y generosidad. Esta forma de abordar cualquier realidad es la que hace que el programa de desarrollo de la atención consciente, y el cultivo de la compasión activa, tome sentido en este proyecto. El aprendizaje derivado de esta vivencia experiencial en primera persona, permite a cada participante, como trabajo personal, reenfocar el abordaje de cada tema nuclear y las vivencias de aprendizaje generadas en la fase previa del proyecto (trabajos dirigidos). Haciéndolo desde la aceptación activa de esta realidad con amabilidad, con curiosidad de aprendiz (pero con autocuidado porque es una realidad dura y difícil de afrontar), libre de juicios preconcebidos, con reconocimiento del sufrimiento implícito y con intención de aliviarlo en nuestra medida de lo posible.

Se ha realizado una doble evaluación: cualitativa (grado de satisfacción con el programa, sesión 8) y cuantitativa (FFMQ pre-/post- test, durante las sesiones 1ª y 8ª).

Desde un enfoque holístico, se incorporan en el proyecto, como actividades formativas de refuerzo, facilitadoras de la continuidad y extensión del proyecto de innovación:

- Asistencia virtual al *II Congreso de Sexualidad Consciente* (25-31 marzo, 2019) y el acceso a los contenidos de la primera edición (1-7 octubre, 2018).

- Participación en el *programa Mindful Eating-Conscious Living*; basado en el formato de programas MBSR y MBCT, sustentados por la evidencia científica (4/10/19-29/11/19), facilitado por la maestra Cuca Azinovic, Nirakara.

- Participación en el retiro *Viviendo en Armonía con la Comunidad Monástica de Plum Village* (1-5 mayo, 2019). Tiana, Barcelona.

sistencia a la *II Jornada Medicina Centrada en el Paciente*, Fundación Lilly & Instituto de Humanidades y Ciencias de la Salud Gregorio Marañón. 7 mayo, 2019. Madrid.

A la fecha del cierre de la memoria, queda pendiente confirmar la fecha de la sesión de exposición de reflexiones y debate con la comunidad académica, en el que compartir y visibilizar los resultados y la vivencia del proyecto, en un contexto de encuentro y escucha activa.

Como extensión de este proyecto y enfocando nuestra intervención en valores nucleares y VIH, hemos solicitado el proyecto Innova Docencia P100/19 titulado "*Conviviendo en Positivo: Educación en Salud, Atención Consciente, Compasión activa y Resiliencia*". Cuyo objetivo general es tomar consciencia de la realidad socio-sanitaria VIH/SIDA en España, una problemática compleja en la que estamos implicados todas y todos, como sociedad, y que afecta a millones de personas seropositivas. Visibilizar campañas y fuentes de información especializadas; la terapia PrEP (Profilaxis pre exposición al VIH); el estudio PARTNER (indetectable=intransmisible); y la denuncia de ONUSIDA sobre los riesgos globales derivados de la estigmatización social y la discriminación terapéutica en VIH+. Promover la educación en positivo, la atención y el compromiso, la aceptación activa y el cultivo consciente de la compasión activa, como antídotos del rechazo, del pre-juicio y de la negatividad.