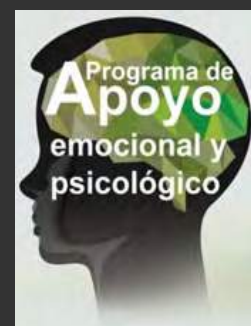




GACETA DESARROLLO HUMANO

# Conciencia ante una emergencia





## DIRECTORIO

Mag. Álvaro Augusto Pérez Juárez  
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México

Lic. Oscar Fernando Rangel Gadea  
Oficial Mayor

Lic. Pedro Fuentes Burgos  
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Dr. Francisco Gabriel Chanfreau Ochoa  
Director de Administración de Personal

Mtra. Leticia Hernández Barreto  
Subdirectora de Capital Humano

## COLABORADORAS:

María Guadalupe Urrutia Tapia (Pedagoga)  
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva (Psicóloga)  
Profesional Dictaminador de Servicios Especializados

Alicia Esperanza Ocampo Costa (Psicóloga)  
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zuñiga (Psicóloga)  
Administrativo Especializado

Itzetl Ileri Gómez Islas (Pedagoga)  
Administrativo Especializado

Ana María Maldonado Arzate  
Administrativo Especializado

Psicólogos PAEP

## DISEÑO EDITORIAL

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica

LDP. Heiddy Castillo Zapata (Diseñadora)  
Especialista en Teleinformática



<b>EDITORIAL</b> .....	<b>4</b>
<b>REFLEXIÓN DEL MES</b> .....	<b>5</b>
<b>EN LIBRERÍAS</b> .....	<b>6</b>
LA LUZ DETRÁS DEL LADO OSCURO:	7
GUÍA DE RESILIENCIA ANTE EL MIEDO, LA IRA Y LA TRISTEZA	
LOS PATITOS FEOS. LA RESILIENCIA:	8
UNA INFANCIA INFELIZ NO DETERMINA LA VIDA	
<b>LA PSICOLOGÍA HOY</b> .....	<b>8</b>
EMERGENCIA O CRISIS COTIDIANA	10
REACCIONES ANTE UNA EMERGENCIA O CRISIS COTIDIANA	11
<b>CONSTRUYÉNDONOS</b> .....	<b>16</b>
LA LABOR DE LOS PSICÓLOGOS DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA	17
LA PARÁBOLA DEL CABALLO	21
<b>AYUDÁNDONOS</b> .....	<b>22</b>
REDES DE APOYO	23
FORTALECIMIENTO DE LAS REDES DE APOYO	25
TRES PREGUNTAS CLAVE PARA LA AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL	26
<b>SALUD</b> .....	<b>29</b>
ESTRÉS AGUDO	30
ESTRÉS POSTRAUMÁTICO	31
SÍNTOMAS DEL TEPT	32
EFEMÉRIDES	34
ENTRETENIMIENTO	36
BIBLIOGRAFÍA	37

“Desarrollo Humano”, es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse la extensión 5778.



# EDITORIAL

## GACETA DESARROLLO HUMANO

**E**stimados lectores y lectoras; hemos desarrollado temas de variados tópicos y enfoques en el ámbito de la psicología, la biología, humanística, etcétera, sin embargo, tanto el conocimiento como el aprendizaje, van de la mano en esta trayectoria de vivencias personales, sociales, familiares y laborales, por no omitir las que nos brindan una gama de oportunidades para continuar el camino del conocimiento.

En esta ocasión, te hablaremos de un tema que sin duda alguna, trasciende fronteras, idioma, estado civil y lugar de nacimiento, por sólo mencionar algunas condiciones de vida. “Conciencia ante una Crisis”, tiene múltiples factores dependiendo desde dónde nos situemos y en qué contexto estemos; partiendo de éstas premisas, se abordará el tema de las emergencias o crisis cotidianas, que por una diversidad de factores, nos puede llegar a suceder y bajo

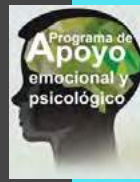
circunstancias inesperadas que de un instante a otro, nos retira de la “normalidad” que día a día vivimos en cualesquier momento de nuestra cotidianidad.

Así mismo, las diferentes reacciones que en cada persona, varían de una a otra, dependiendo su historia de vida y/o de las “herramientas” con que cuenta cada individuo en el momento en que suceda la emergencia y/o crisis.

Nuestro interés en la elaboración de la Gaceta Desarrollo Humano, es que sea de utilidad para ser coadyuvante en mejorar tu calidad de vida.

Te brindaremos algunas orientaciones como alternativas de solución o bien, para apoyarte en la adquisición de habilidades en el ámbito emocional ante esas situaciones.

*Equipo PAEP*



## REFLEXIÓN DEL MES

Cuando un hecho nos sorprende, desestructura nuestro funcionamiento y —en muchas ocasiones— impide que actuemos de forma efectiva.

En este sentido, “un peligro combinado con vulnerabilidad e incapacidad para reducir sus consecuencias negativas da lugar a un desastre” (¿Qué es un desastre?, Federación Internacional de la Cruz Roja, 2018), por lo que es necesario que nos preparemos para eventos que se presentan de manera súbita.

Aunque un desastre es un hecho no previsible que trastorna seriamente el funcionamiento de la comunidad, es posible reducir sus consecuencias negativas si reconocemos los recursos que poseemos para hacerles frente.

**“La catástrofe que tanto te preocupa, a menudo resulta ser menos horrible en la realidad de lo que fue en tu imaginación”.**

**Wayne W. Dyer.**







**En Librerías**



## LA LUZ DETRÁS DEL LADO OSCURO: GUÍA DE RESILIENCIA ANTE EL MIEDO, LA IRA Y LA TRISTEZA

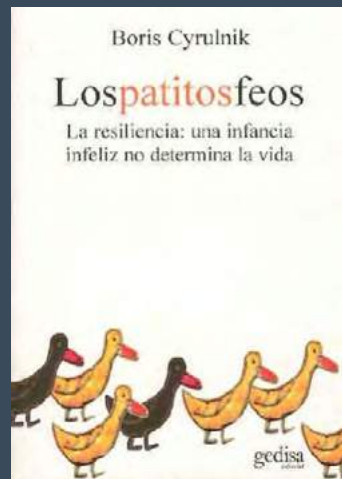
Roberto C. de la Vega  
Editorial: Kindle. 2016

**S**entir miedo, ira y tristeza son emociones que se pueden utilizar de una forma satisfactoria, siendo útiles para dar solución en un momento inesperado.

Por ejemplo: ante un cambio laboral podemos sentir temor, ira y tristeza, ya que estamos acostumbrados a que las actividades se realicen de una forma específica, y es probable que nuestra reacción sea oponernos a lo nuevo. Sin embargo, cuando la persona sale de esa zona conocida experimenta una vida rica en emociones, adquiere conocimientos y se atreve a vivir nuevas experiencias teniendo como resultado una mejor versión de lo que es.

Por lo tanto, el lector tendrá la posibilidad de desarrollar su resiliencia, entendiéndose que es la capacidad de enfrentar la adversidad utilizando todos los recursos a su alcance, ya que la vida está llena de experiencias emocionales, algunas satisfactorias y otras no tanto.





## LOS PATITOS FEOS. LA RESILIENCIA: UNA INFANCIA INFELIZ NO DETERMINA LA VIDA

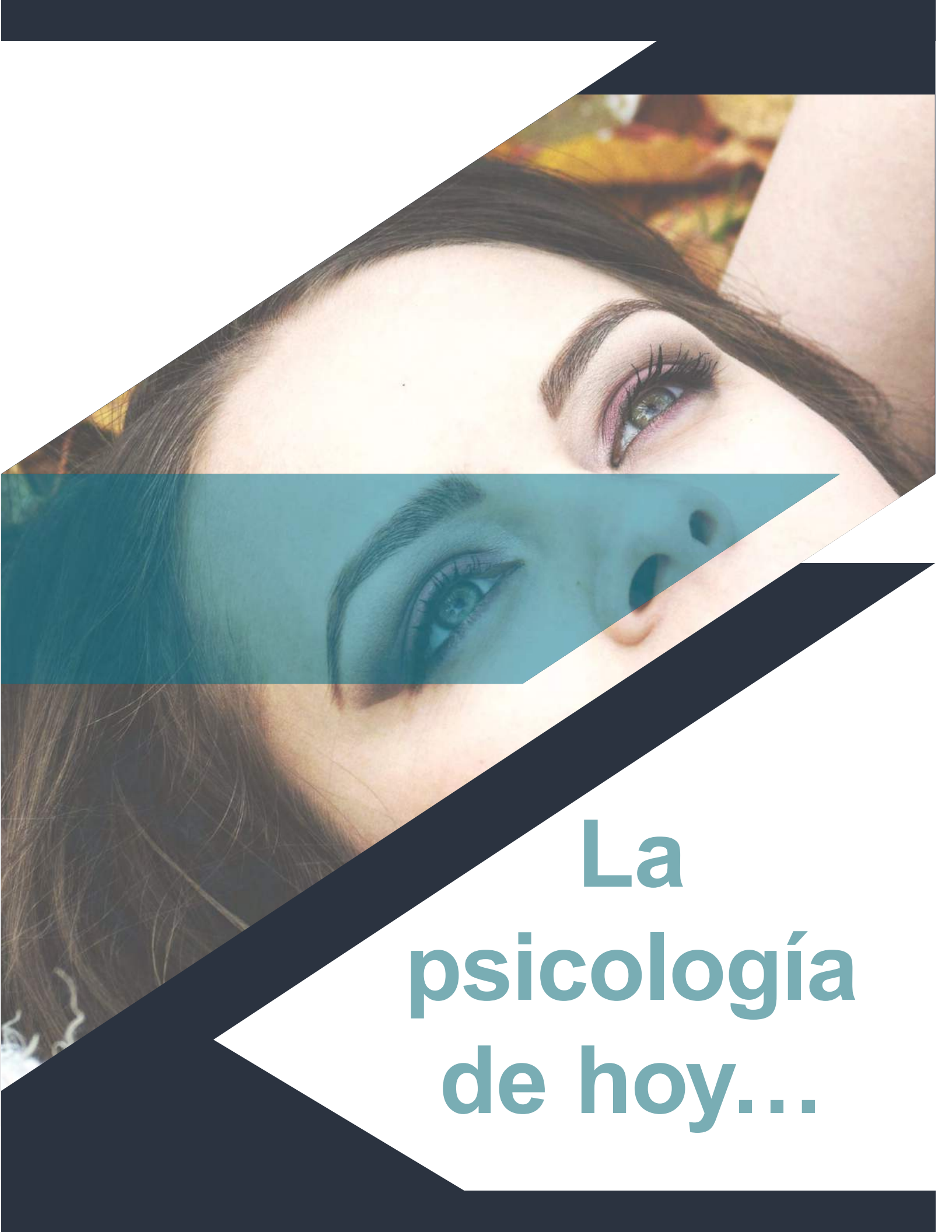
Boris Cyrulnik  
Editorial: Gedisa. 2002

A través de la fantasía, la creatividad y el apoyo social, es posible sanar las heridas presentadas en la infancia. Por tanto las redes de apoyo sociales necesitarán estar preparadas para acogerlo y acompañarlo tal como es, con sus particularidades de niño y de lastimado.

Este ensayo nos permite recuperar el lazo social, en ocasiones el contacto con una sola persona es suficiente, de esta forma se explica cómo todo niño puede sobreponerse a eventos traumáticos, sólo entonces el patito feo podrá transformarse en cisne.

En consecuencia, ninguna herida es un destino. Por ejemplo, un niño traumatizado no está condenado a convertirse en un adulto fracasado y que alguien que ha sido maltratado en la infancia no tiene por qué convertirse en un futuro maltratador.





# La psicología de hoy...



## EMERGENCIA O CRISIS COTIDIANA

**E**s una situación que sobrepasa la capacidad y los recursos de la persona para hacer frente. También podemos definirla como una experiencia traumática que el sujeto puede llegar a vivir con sentimientos de peligro real para la vida o integridad física, suya o de terceros.

Un incendio, sismo, cambio de trabajo, divorcio, inundaciones, desempleo, son ejemplos de emergencia que se presentan en la vida cotidiana.

Estas se caracterizan por:

- Repentinas
- Frecuentes
- Inesperadas
- Urgentes
- Afectan a una familia

Existen factores que determinan la magnitud de una emergencia cotidiana, como son:

- Número de pérdidas humanas**
- Cantidad de pérdidas materiales**
- Prolongación del evento**
- Experiencias anteriores**



## REACCIONES ANTE UNA EMERGENCIA O CRISIS COTIDIANA

Lo primero que debes saber es que ante una emergencia o crisis cotidiana, las personas suelen experimentar reacciones inmediatas, y otras a largo plazo. Estas reacciones pueden tener un carácter positivo si te ayudan a enfrentar la situación y adaptarte a ella, o pueden ser negativas cuando interfieren con tu bienestar e impiden tu funcionamiento habitual.

Las reacciones abarcan distintas áreas de tu persona (biológica, psicológica y social), y se dividen en:

<b>Fisiológicas</b>	los efectos que se producen en tu cuerpo
<b>Emocionales</b>	cómo te sientes
<b>Cognitivas</b>	cómo piensas y te organizas
<b>Sociales</b>	cómo recurres a los demás en búsqueda de apoyo y contención







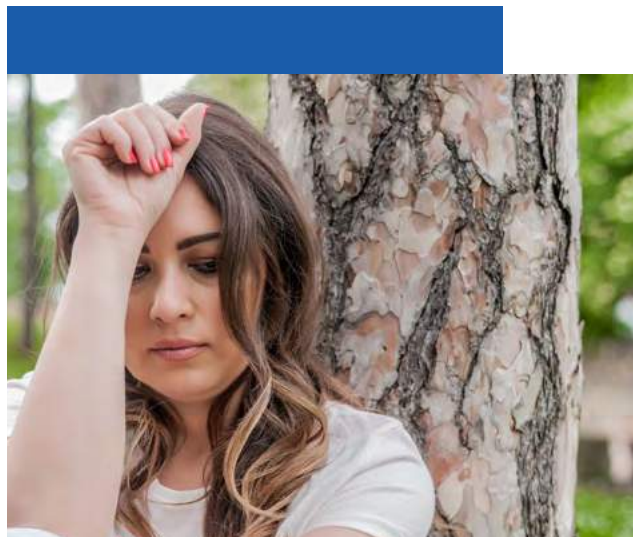
Veamos cómo impactan estas reacciones en nuestro sistema mente-cuerpo:

FISIOLÓGICAS	
Reacciones de carácter positivo	Reacciones de carácter negativo
Sensación de alerta, una rápida disposición a responder, y una sensación de tener energía aumentada para enfrentar los desafíos, lo que te brinda una mayor sensación de seguridad	Fatiga, cefaleas, tensión muscular, dolor de estómago, taquicardia, problemas gastrointestinales, bruxismo, respuestas de sobresalto exageradas, dificultades para dormir. Mismas que interfieren con el funcionamiento diario y dificultan el proceso de adaptación.



## EMOCIONALES

Reacciones de carácter positivo	Reacciones de carácter negativo
<p>Sensación de sentirte involucrado, desafiado, movilizado para enfrentar la situación, superar la adversidad, buscar y utilizar todos los recursos disponibles para salir adelante.</p>	<p>El estado de shock inicial, la sensación de dolor, el duelo ante la pérdida de seres queridos y posesiones preciadas para ti, la tristeza, el miedo, la rabia, la impotencia, la sensación de entumecimiento, de irritabilidad, culpa y/o vergüenza.</p>







## COGNITIVAS

Reacciones de carácter positivo	Reacciones de carácter negativo
Sentido de determinación y resolución, una percepción aguda, una sensación de coraje, optimismo, fe y esperanza.	Confusión mental, desorientación, preocupación, pensamientos e imágenes intrusivas, y auto-recriminaciones.

## SOCIALES

### Reacciones de carácter positivo

Se traducen en conexión social, altruismo y conductas de ayuda, tal como pudimos apreciar que sucedió después del terremoto con las recaudaciones de ayuda en distintos puntos del país

### Reacciones de carácter negativo

Sensación de aislamiento extremo y por conflictos interpersonales. Podrías sentir ganas de estar solo, lejos del mundo que te rodea, o tender a pelear más y discutir con quienes te rodean.





**Construyéndonos**



# LA LABOR DE LOS PSICÓLOGOS DESPUÉS DE UNA EMERGENCIA

Una emergencia provoca el estado de alerta constante, no sólo en nuestro cuerpo sino también en nuestra mente, dando origen a alteraciones que pueden ser tratadas por psicólogos clínicos especialistas en intervención en crisis.

Los psicólogos afines a esta área se encuentran capacitados para hacer frente a las contingencias que se presenten, ya que cuentan con conocimientos sobre las reacciones físicas, mentales y emocionales de las personas durante y después de alguna situación crítica. Quienes se dedican a ésta área, advierten que su labor va más allá de preparaciones técnicas y mentales; también es necesario poseer una gran vocación.

**El papel del profesional que trabaja en intervención en crisis es crear ambientes de protección, asistencia y estrategias de intervención con las personas en estado vulnerable.**

Su mayor meta es reorganizar pensamientos, emociones y conductas para enfrentar la situación de estrés y restablecer las capacidades de respuesta de la persona en crisis. De ahí la importancia de contar con profesionales de la salud mental capacitados en intervenciones inmediatas en situaciones de crisis para evitar trastornos graves.





## Estrategias del PAEP

El Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), te ofrece como prioridad, preservar el bienestar emocional de los trabajadores del Tribunal Superior de Justicia y del Consejo de la Judicatura ambos de la Ciudad de México, mediante estrategias y líneas de acción para la detección, prevención y atención especializada, esto para mejorar su calidad de vida e impulsar el desarrollo del Capital Humano, es por ello que las estrategias con las que el programa funciona son las siguientes:

- **Terapia psicológica individual**
- **Taller Reducción de Estrés**
- **Práctica Reducción de Estrés**
- **Impartición de Pláticas/Taller**
- **Realización de Actitud Activa**
- **Desarrollo de Talleres Vivenciales**
- **Clases de Hatha Yoga inbound**
- **Proporciona atención de estrés agudo por fenómenos perturbadores**





**R**ecuerda que existen diferentes formas de afrontar una crisis, algunas personas comienzan a reconocer que la familia y los amigos son preciados e importantes, modifican las prioridades para enfocarse en la calidad del tiempo pasado con la familia y los amigos; comienzan a sentir un mayor compromiso con ellas mismas, su familia, amigos y creencias religiosas. Otras reacciones incluyen enfrentar

las dificultades considerándolas un desafío, por ejemplo, realizar acciones para resolver problemas, enfocarse en pensamientos positivos, usar el humor y la aceptación. Otra respuesta es modificar las expectativas sobre qué esperar en el día a día.

Es importante que identifiques aquellos comportamientos que no te ayudarán a salir adelante, entre los que se encuentran: usar drogas o alcohol para manejar la situación, recurrir a la violencia o los conflictos, comer en exceso o no alimentarte, ver demasiada televisión o usar muchos juegos de computación, culpar a otros, estudiar o trabajar en exceso, aislarte hasta el extremo de no ver a tu familia ni amigos, no tener conductas de auto-cuidado o hacer cosas riesgosas.

En cambio, desarrollar estrategias para salir a delante de una catástrofe natural te ayudará para afrontar la situación, por ejemplo: confiar en otros y en ti mismo, hablar con otras personas, pasar tiempo con tus seres queridos, tiempo adecuado para descansar, practicar alguna actividad deportiva, consumir alimentos saludables, meditar y escuchar música relajante.



Si te es posible, participar en grupos de apoyo o llevar un diario en el que puedas descargar lo emocionalmente vivido para lograr procesar la situación. Otra opción es que en caso necesario acudas por ayuda profesional como lo es un psicoterapeuta para elaborar emociones y reacciones presentes en esos momentos.

**Considera que en el TSJCDMX, tiene a tu alcance el PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO que se encuentra en sus distintos inmuebles y te ofrece varios servicios como son: sesiones terapéuticas individuales en la cual, podrás “trabajar” contigo mismo o misma y encuentres un camino de solución a tus situaciones de crisis.**



## LA PARÁBOLA DEL CABALLO

Un campesino que enfrentaba muchas dificultades poseía algunos caballos que lo ayudaban en los trabajos de su pequeña hacienda.

Un día, su capataz le trajo la noticia de que uno de los mejores caballos había caído en un viejo pozo abandonado. Era muy profundo, y resultaría extremadamente difícil sacarlo de allí.

El campesino fue rápidamente al lugar del accidente y evaluó la situación, dándose cuenta de que el animal no se había lastimado. Pero, por la dificultad y el costo del rescate, concluyó que no valía la pena, y pidió al capataz que sacrificara al caballo tirando tierra al pozo hasta enterrarlo. Y así se hizo.

A medida que la tierra le caía encima, el animal la sacudía. Esta se acumuló poco a poco en el fondo del pozo, permitiéndole subir. Los hombres se dieron cuenta de que el caballo no se dejaba enterrar sino que, al contrario, estaba subiendo, hasta que finalmente consiguió salir del socavón.

Si está “allá abajo”, sintiéndose poco valorado, y si los otros le lanzan la tierra de la incomprensión, del egoísmo o de la falta de apoyo, recuerde al caballo de esta historia.

**No acepte la tierra que tiraron sobre usted, sacúdala y suba sobre ella. Cuanta más tierra le lancen, más podrá subir.**





**Ayudándonos**





## ¿Sabías qué?...

Una red social de apoyo es un grupo de personas en las que puedes confiar, que te hacen sentir bien, y te ofrecen consejos o ayuda de diversos tipos.

# REDES DE APOYO

Todas las personas estamos rodeadas de grupos sociales con los que convivimos de manera cotidiana que pueden ser nuestros padres, hermanos, primos, amigos, compañeros, vecinos, novio (a), profesores y otras personas que son importantes para nosotros.

Tener personas que te apoyan te hace sentir que perteneces a un grupo con el que compartes intereses, gustos o preocupaciones permite saber que hay personas que se interesan en ti y podrás sentir su ayuda en cualquier momento.







## ¿Por qué son importantes?

Todos los seres humanos tenemos la necesidad de contar con personas con quienes compartir tanto los buenos momentos, como las situaciones difíciles que se nos presentan en la vida cotidiana.

Algunas personas que forman parte de tu red social de apoyo pueden brindarte: afecto, confianza, solidaridad, empatía, orientación: inclusive apoyo material o algún servicio.

### Beneficios

Sentimiento de pertenencia:

Es saber que tienes nuevos amigos y que otros te consideran su amigo, y que perteneces a un grupo en el que eres aceptado y con el que compartes intereses o actividades comunes.

### Mejora tu autoestima

Es saber que formas parte de un grupo que te valora como persona, que reconoce tus capacidades, habilidades, logros y que te apoya para lograr tus metas.

### Seguridad

Es saber que puedes contar con el apoyo de las personas que conforman tu red y que pueden brindarte información, orientación y ayuda cuando lo necesites.

### Empatía

Es saber que cuentas con personas que se interesan en tus necesidades, opiniones o problema, y comprenden tus pensamientos y sentimientos .

### Solidaridad

Es saber que cuentas con amigos que comparten tus logros y en forma espontánea y desinteresada están dispuestos ayudarte en situaciones difíciles inclusive a defender tus intereses y derechos frente a otros.



## Fortalecimiento de las redes de apoyo

**A**

**IDENTIFICAR**  
cómo es tu  
red social



**B**

**RECONOCER**  
tus intereses y  
capacidades



**C**

**DESARROLLAR**  
nuevas habilidades para  
enfrentar situaciones de  
riesgo y crear o fortalecer  
tu propia red de apoyo





**TRES  
PREGUNTAS  
CLAVE**  
para la  
**autorregulación  
emocional**



Ante eventos críticos como las emergencias o crisis cotidianas no hay forma de controlar lo que sentimos durante el suceso; sin embargo, los psicólogos han observado que si existen algunos factores que influyen en cómo las personas enfrentaran dichos eventos una vez que estos han ocurrido o ante las consecuencias de los mismos.

Un aspecto personal que tiene importancia en la forma en que actuamos frente a una crisis o la recuperación de la misma es la manera en la que cada uno regulamos nuestras emociones.

**Cuando hablamos de regulación de las propias emociones nos referimos a las siguientes habilidades:**

- Reconocer la emoción
- Permitirse sentir esa emoción
- Darse cuenta de lo que pienso y entiendo de la situación que me genera una emoción en particular
- Decidir qué hacer, según lo que haga falta en esa situación.

Al conjunto de estas habilidades se le conoce como autorregulación y es gracias a ella que podremos comprendernos mejor, sintonizar con nosotras y nosotros mismos

y encargarnos de una manera más útil de eso que sentimos y de decidir qué haremos. La autorregulación no consiste en contener o reprimir la emoción, sino que implica percibir qué sentimos, y expresarlo del modo adecuado.

Si bien la regulación de las propias emociones es un conjunto de habilidades que se deben practicar para que formen parte de nuestro comportamiento cotidiano, ante una situación crítica existen tres preguntas que nos pueden ayudar a ver de forma más clara el evento que ha ocurrido, así como reconocer algunas posibilidades que nos den formas más asertivas de actuar. Estas preguntas las haremos una vez que estemos en posibilidades de resguardarnos en un lugar seguro.

**Una vez que estés a salvo te puedes preguntar lo siguiente:**

1. ¿Qué fue lo que sucedió?
2. ¿Cómo estás ahora?
3. ¿Qué vas a hacer ahora?





Las anteriores preguntas te pueden apoyar en lo siguiente:

### **¿Qué fue lo que sucedió?**

Te permite volver al pasado, recapitular, reconocer y expresar lo sucedido

### **¿Cómo estás ahora?**

Pretende reconocer la situación actual incluyendo el sentir, el pensar y el actuar

### **¿Qué vas a hacer ahora?**

Te permite reconocer formas de actuar, planes y proyectos.





**Salud**

# ESTRÉS AGUDO

Es la forma más común y cotidiana de estrés. Surge de las exigencias y presiones recientes. El estrés agudo en pequeñas dosis, puede ser funcional, pero cuando es demasiado el resultado es el agotamiento. Por ejemplo, una bajada rápida por una pendiente en bicicleta, puede ser estimulante por la mañana; sin embargo la misma bajada al final del día puede resultar agotadora y desgastante, ir más allá de sus límites puede derivar en caídas y fracturas de huesos.

En este sentido, altos niveles de estrés a corto plazo puede derivar en desgaste psicológico, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

Dado que es a corto plazo, es decir transitorio, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños asociados con el estrés a largo plazo. De ahí que la transitoriedad lo haga relativamente grave.

Los síntomas más comunes son:

- Esfera emocional: enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión a largo plazo.
- Afecciones musculares, dolores de cabeza tensional, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y eventuales desgarros musculares y problemas en tendones y ligamentos.
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- Elevación de la presión sanguínea, aceleración del ritmo cardiaco, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho.

El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, las capacidades de afrontamiento que dispongamos suelen ser suficiente para afrontarlo.



## ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Es una enfermedad de salud mental originada por un evento traumático, ya sea que se haya experimentado o presenciado. Los síntomas pueden comprender re-experimentación del suceso, pesadillas y angustia grave, así como pensamientos intrusivos del hecho.

Quienes vivencian sucesos traumáticos pueden tener dificultades pasajeras para seguir con sus vidas, pero, con el tiempo y un buen cuidado personal, usualmente mejoran. En el caso del Trastorno por Estrés Posttraumático (TEPT), los síntomas se mantienen o bien empeoran se vuelven crónicos, es decir, duran meses o incluso años, e interfieren en las actividades diarias, de ahí la gravedad en comparación con el Estrés Agudo.



## Síntomas:

Los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT) pueden comenzar en el primer mes posterior a un acontecimiento traumático, pero a veces los síntomas pueden hacerse presentes hasta pasado un año. Los síntomas pueden variar con el tiempo o de una persona a otra.

# LOS SÍNTOMAS DEL TEPT, PUEDEN AGRUPARSE EN:

### **RECUERDOS INTRUSIVOS:**

recuerdos recurrentes, involuntarios y angustiantes del hecho traumático, revivir el hecho traumático como si estuviera sucediendo otra vez (retrospectiva), sueños perturbadores o pesadillas acerca del acontecimiento traumático y angustia emocional intensa o reacciones físicas a las cosas que te recuerdan el acontecimiento traumático

### **EVASIÓN:**

tratar de evitar pensar o hablar acerca del hecho traumático; evitar lugares, actividades o personas que te recuerden el hecho traumático





### **CAMBIOS NEGATIVOS EN EL PENSAMIENTO Y EN EL ESTADO DE ÁNIMO:**

pensamientos negativos acerca de ti mismo, de otras personas o del mundo, desesperanza acerca del futuro, problemas de memoria, incluso no recordar aspectos importantes del hecho traumático, dificultad en mantener relaciones cercanas, sentirse distante de los familiares y amigos, falta de interés en las actividades que antes te gustaban, dificultad para sentir emociones positivas, sentirte emocionalmente insensible.

### **CAMBIOS EN LAS REACCIONES FÍSICAS Y EMOCIONALES (TAMBIÉN LLAMADOS “SÍNTOMAS DE EXCITACIÓN”):**

asombrarte o asustarte fácilmente, estar siempre alerta al peligro, conducta autodestructiva, como por ejemplo beber en exceso o conducir demasiado rápido, trastornos del sueño, dificultad en concentrarte, irritabilidad, arrebatos de ira o conducta agresiva, sentimientos abrumadores de culpa o vergüenza.





## Voto femenino Mexicano

El 3 de julio de 1955  
por primera vez la mujer mexicana emite su voto

En 1953 se reconoce el derecho al sufragio femenino gracias a la organización y participación de las mujeres.

En las elecciones del 3 de julio de 1955 las mujeres mexicanas acudieron por primera vez a las urnas a emitir su voto. En esa ocasión se elegía a diputados federales para la XLIII Legislatura.

Siendo candidato a la Presidencia de la República, en 1952, Adolfo Ruiz Cortines prometió, ante 20 mil mujeres asistentes a un mitin de campaña, la ciudadanía sin restricciones para las mujeres.

El 17 de octubre de 1953, Ruiz Cortines, ya como presidente, promulgó las reformas constitucionales que otorgaron el voto a las mujeres en el ámbito federal y se publicó en el Diario Oficial el nuevo texto del Artículo 34 Constitucional.

Fue así que en el año de 1953 se reconoció el derecho al sufragio femenino gracias a la organización y participación de las mujeres en los foros feministas demandando derechos ciudadanos.



## Día Internacional de la Juventud 12 de agosto

Los jóvenes -el grupo de personas comprendidas entre los 18 y los 29 años de edad que actualmente conforma la generación más numerosa de la historia- son agentes fundamentales del cambio social, el desarrollo económico y la innovación tecnológica, así como del mantenimiento y el fomento de la paz. Su imaginación, sus ideales, su energía y su visión son imprescindibles para el desarrollo continuado de las sociedades de que forman parte.

**Pese a su gran importancia, los jóvenes son al mismo tiempo víctimas de los grandes cambios de la sociedad y una gran parte de los civiles que se ven perjudicados por los conflictos armados.**

Conscientes de esta situación, las Naciones Unidas, con la Asamblea General, el Consejo de Seguridad y el Consejo Económico y Social a la cabeza, han tomado desde 1995 una serie de medidas y acciones encaminadas a potenciar la plena participación de los jóvenes en la sociedad y mejorar su situación en todos los aspectos.









- <http://guerrero.gob.mx/articulos/el-3-de-julio-de-1955-por-primera-vez-la-mujer-mexicana-emite-su-voto-2/> consultado el 19/06/2018.
- <http://www.un.org/es/events/youthday/index.shtml>, Consulta del 19/06/2018.
- <http://laverdaddevergas.com/24/actividad-fisica-tratamiento-ayudan-superar-estres-postraumatico/2017/10/17/> Consulta del 20/06/2018
- <https://la-saga.com/actual/despues-del-sismo-podrias-tener-estres-post-traumatico-asi-los-sintomas/> Consulta del 20/06/2018
- <https://www.recursosdeautoayuda.com/estres-cronico/> Consulta del 20/06/2018
- <https://www.mujerde10.com/mujeres-al-rescate/identificar-tratar-estres-postraumatico/2017/09/> Consulta del 20/06/2018
- <https://lamenteesmaravillosa.com/estres-cronico-definicion-tipos-tratamiento/> Consulta del 20/06/2018
- [http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/prevencionadiccion/index.php?option=com\\_content&view=article&id=46%3Aipor-que-son-importantes-las-redes-sociales-de-apoyo&catid=35%3Aredes-sociales-de-apoyo&Itemid=65](http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/prevencionadiccion/index.php?option=com_content&view=article&id=46%3Aipor-que-son-importantes-las-redes-sociales-de-apoyo&catid=35%3Aredes-sociales-de-apoyo&Itemid=65) Consulta del 20/06/2018
- <https://www.recursosdeautoayuda.com/estres-cronico/> Consulta del 20/06/2018
- <http://stellae.usc.es/red/file/view/22754/apoyo-comunitario> Consulta del 20/06/2018
- <https://informe21.com/salud-y-bienestar/cefalea-tensional-es-el-dolor-de-cabeza-mas-frecuente> Consulta del 20/06/2018
- <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2013/08/12/1042101/12-agosto-dia-internacional-juventud.html>, Consulta del 19/06/2018.