

GACETA DESARROLLO *humano*

UN ABANICO
DE ENFOQUES
Y POSIBILIDADES...



OFICIALÍA MAYOR
PJCDMX



RECURSOS HUMANOS
PJCDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficialía Mayor

Lic. Rigoberto Contreras García
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Jesús Homero Gámez Flores
Dirección de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirección de Capital Humano

COORDINACIÓN PAEP:

María Guadalupe Urrutia Tapia
Jefa de Unidad Departamental

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

Juan Carlos Aguilar Zavala
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativo Especializado

COLABORADORES:

**Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
(Psicóloga)** Administrativo Especializado

**Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
(Psicóloga)** Técnico Especializado

**Lic. Juana García González
(Psicóloga)** Administrativo Especializado

**Lic. Lidia Renata Romero Martínez
(Psicóloga)** Técnico Especializado

**Mtro. José Alberto Hernández Pulido
(Psicólogo)** Técnico Especializado

**Lic. Tirso Febronio Tejeda Sanabria
(Psicólogo)** Técnico Especializado

**Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
(Psicólogo)** Técnico Especializado

**Lic. Diana Martínez Sánchez
(Psicóloga)** Administrativo Especializado

**Lic. Lucy Pérez Nájera
(Psicóloga)** Técnico Especializado

**Lic. Andrés Guadalupe Guerrero N.
Técnico Especializado**

**Lic. Aída Salazar Pérez
(Psicóloga)** Administrativo Especializado

Diseño Editorial

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Elisa Soto Sánchez

Editorial.	4
Reflexión del mes: Construir en el ser y no en el poseer.	5
En Librerías y Plataformas.	8
Libro Tener o ser, libro El resplandor, página eltiempo.com	
Psicología ambiental.	12
Apropiarnos de nuestro espacio individual.	16
¿Cómo aplica la psicología en estas investigaciones a la vida cotidiana?	
Mi relación con el medio ambiente.	19
La importancia de las estructuras en nuestras vidas.	22
Cambios mínimos, ¿cómo empezar proyectos en un contexto de cambio?	25
Elementos esenciales de un proyecto	
Autoconocimiento	
Conocimiento del medio	
Metas y propósitos de vida	
Autoestima	
Toma de decisiones	
La preparación para la acción: ¿Qué es la procrastinación?	28
Dividir la tarea en partes más pequeñas	
Encontrar sentido	
Incentivar la conducta	
Autoconocimiento	

Todos cooperamos.	31
El escalador. ¿Qué se necesita antes?	32
Ansiedad vs diario de abordaje, conociendo otra perspectiva en el manejo de la ansiedad.	37
¿Qué son aparigraha y saucha? ¿Cómo intervienen en mi vida cotidiana?	40
Beneficios del ejercicio físico en la mente.	42
Ejercicios físicos	
Ejercicios de respiración	
Entretenimiento.	46
Referencias.	48

EDITORIAL

Apreciables lectores; en esta ocasión nos permitimos mostrarles el nuevo material en la Gaceta Desarrollo Humano, donde encontrarán una serie de estudios e investigaciones que promuevan una reflexión y aprendizaje de acuerdo a la vivencia de cada persona.

Es por ello que les invitamos a disfrutar la lectura de una forma distinta a la estructura habitual de la gaceta, ya que identificaremos diferentes temas en cada una de las exposiciones.

El conjunto de tópicos fueron aportados por los integrantes del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), donde se contemplan una diversidad de temas acerca de la interacción del individuo con relación a su medio ambiente, es decir, con su entorno, por lo tanto, se abre un “abanico” de posibilidades para fortalecer la salud mental y la calidad de vida de cada ser humano.

Equipo PAEP

REFLEXIÓN DEL MES

Construir en el ser y no en el poseer

Nuestro cuerpo, no es solo una masa llena de huesos y músculos que andan por ahí, es todo un sistema extraordinariamente interrelacionado que muchas veces no atendemos por el modo de vida que llevamos. No solo es un ensamblaje de piezas diversas, la corporalidad tiene una conexión emocional, por lo que cuidar y aprender a reconocerlo nos brinda la posibilidad de descubrir nuevas formas de caminar en la vida, de oler, percibir, respirar y sentir el día a día. El creer que solo eres mente o pensamientos, te llevará a perder de vista tus sensaciones y movimientos.

Los pensamientos o ideologías son los que nos han llevado a construir un significado actual de lo que es la belleza, el cual es arbitrario y fugaz como la moda. Bertherat en “El cuerpo tiene sus razones” menciona que “para los griegos no existía la belleza sin la salud y no existía la salud sin la belleza”, este entendimiento dista mucho de lo que hoy en día se vive.

En esta sociedad de consumo se cree que las personas que más gastan en ropa, accesorios o artículos, son quienes más han salido adelante o a quienes mejor les va, por eso, adaptamos estilos de vida fuera del alcance económico pero que nos hacen sentir un bienestar efímero, escondiendo con telas una corporalidad descuidada o incluso olvidada. Considero que, si invirtieramos en nuestro cuerpo, no haría falta comprar o vender una imagen corporal para sentirse contento, y no dejaríamos que la vista se nos nuble por una amplia gama de saturación de ideologías efímeras y comerciales, donde se entiende al cuerpo como un producto de consumo. Habría que apostarle más al crecimiento, entendimiento y sentir personal.



La frase “invertimos en ropa porque más que llevar la ropa, es la ropa la que nos lleva” cobra fuerza, te invito a que reflexiones ¿Cuántas veces has comprado una vestimenta o artículos, pensando en lo que puedes reflejar si lo usas? Cuando sucede esto, generalmente dejamos pasar desapercibido nuestro sentir y no analizamos ¿de dónde surge esa necesidad de aparentar algo?, es decir, intentando animar el exterior de mi cuerpo, he ignorado el interior.

Reconociendo tu piel como frontera exterior e interior y la importancia del cuidado y conocimiento de ambos lados, podrás resaltar el sentido innato de la belleza convirtiéndote en persona autónoma, dueña de tu esencia y consciente de la organización de tus movimientos.

Te invito aprender a ser un cuerpo, no sólo servirte de pensamientos, sino trabajar para saber quién, qué y cómo eres. Sin duda, es un largo trayecto el que se recorre para llegar a tomar conciencia de ti mismo, pero podrás acceder a tu máximo potencial de iniciativa y responsabilidad.

Este camino de aprendizaje y búsqueda de vocación es un constante esfuerzo de superación y desprendimiento, renunciando a creencias en pro de crear una vida más auténtica, comprometida y de plenitud. Está en cada persona asumir su desarrollo personal, acercándose a fuentes de cultura y siguiendo tu propio impulso que te llene de placer, utilidad, función social y personal.

El camino por el que hemos transitado nos ha llevado a vivir en ambientes deteriorados, donde la economía tiene un fin cuantitativo, impersonal y exclusivo. Se vive contra la naturaleza, a favor del dinero y contra el hombre, explotando a los semejantes con arduo trabajo, con remuneraciones fijas y bajas salariales. En contra de la libertad donde el individuo está sometido al consumo y a la producción, contemplando a la persona como productora y consumidora. Donde el gozo consumista resulta algo superfluo, caprichoso e individualista.

Hoy puedes visualizarte como una persona a favor de los valores del hombre, de la inteligencia, la vida, del amor y del trabajo.

Puedes elegir el camino de alimentar tu ser, conectado contigo mismo, ser uno, ser completo, ser comprensión total.

Cooper (1981), menciona que “todo exceso causa una insuficiencia”, donde hay mucha oscuridad va hacer falta luz, donde encontremos mucho frío, hará falta calor y nos invita a ver la vida y las relaciones como un arte siempre teniendo presente la espontaneidad, equilibrio y armonía.

Para lograr este equilibrio, es necesario alejarte de lo superficial o sofisticado y estar más en contacto con lo físico, emocional y cerebral, armonizando con lo espiritual. Puedes reconocer que la vida es cíclica, está en constante renovación, infinitud, revolución, cambios y movimientos, por lo que el origen de una cosa puede ser el final de otra, finalmente se trata de intentar permanecer en el centro, en el punto del equilibrio como posibilidad de expansión. La felicidad y sabiduría dependen del equilibrio y la armonía.

Confucio decía “La virtud consiste en salir y comportarte con el mundo como si estuvieras recibiendo un gran huésped... no haces a los demás lo que no deseas que te hagan a ti mismo” y es que “continuar significa ir lejos. Ir lejos significa retornar”. De esta forma la misma muerte puede ser entendida no sólo como un final, sino como un inicio y así cada cosa que vivas te ofrece posibilidades infinitas de entendimiento, abriéndote la posibilidad de comprender que tu vida y persona está en constante cambio, movimiento y aprendizaje.

Estamos rodeados de contextos lastimosos y carentes, pero la responsabilidad de asumirnos como seres únicos parte del todo

y es personal. Tienes la oportunidad de desprenderte de todo aquello que no sume a tu espiritualidad y así, poder insertar en tu ser la responsabilidad, el cariño, respeto y honorabilidad, lo cual será crucial y fundamental si deseas crecimiento humano.

Te invito a crear momentos de conexión contigo mismo, hacerte un ser completo, de comprensión total, no solo dándole fuerza a la mente, sino también a tu cuerpo y espíritu. Para lo cual puedes respirar más y disfrutar más cada momento ya que el tiempo pasa muy rápido, aprender amar tu vida y la de los demás, agradecer quien eres, alejar pensamientos consumistas y entender que la naturaleza, no es algo material de lo cual se puede sacar ganancias económicas. Aléjate del ego individual, de la hostilidad, violencia, resentimiento y odio. Cambia la destrucción por construcción y busca el equilibrio en todas las áreas de tu vida.

Autora:
Psicóloga Lucy Pérez Nájera

The image shows a library or bookstore. In the background, there are several dark-colored bookshelves filled with books of various sizes and colors. The books are slightly out of focus. In the foreground, there is a light-colored wooden table. On the table, there are two stacks of books. The stack on the left is taller and has several books with different colored covers (yellow, brown, white). The stack on the right is shorter and has books with white and brown covers. A dark blue horizontal banner is overlaid across the middle of the image, containing white text.

**EN LIBRERÍAS Y
PLATAFORMAS**

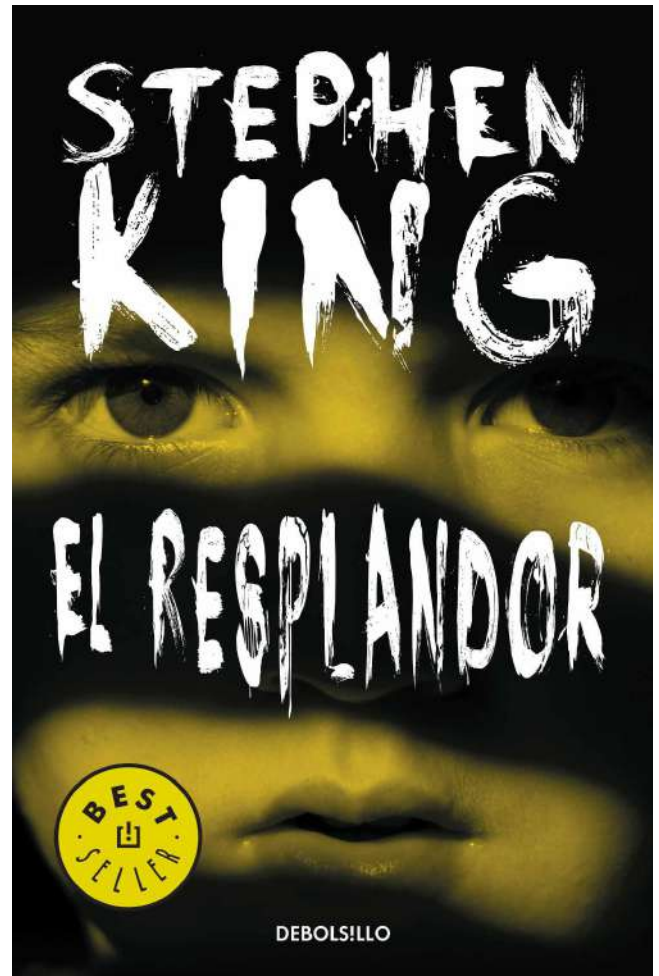
El Resplandor | Stephen King

La Psicología Ambiental, área que se encarga de explicar cómo los ambientes que nos rodean modifican o agudizan nuestros estados de ánimo y nuestro comportamiento.

Al respecto, te recomendamos leer el libro “El Resplandor” del escritor estadounidense Stephen King en donde el ambiente que circunda a los participantes de esta historia, se convierte en un protagonista más de la misma, potenciando las características de estos personajes.

En la narración de esta historia Jack Torrance es un padre de familia que pierde su trabajo después de golpear a un alumno de su clase de letras. Él es un hombre que trata de recuperarse de su adicción al alcohol y con frecuencia tiene arranques de ira. Wendy, su esposa, es una mujer amorosa y tranquila que debido al carácter de Jack le tiene miedo y ha llegado a pensar en separarse de él. Ellos tienen un hijo de 5 años llamado Danny que tiene poderes sobrenaturales llamados El Resplandor, estos poderes le permiten leer el pensamiento y comunicarse telepáticamente con otros igual a él.

Jack acepta el trabajo de cuidador de invierno en un viejo hotel llamado Overlook situado en las montañas de Colorado. Este hotel se encuentra cerrado durante el invierno y las densas nevadas lo aíslan del resto del mundo, pero a pesar de eso, Jack considera que es una buena oportunidad para solucionar los problemas de su familia. Danny su hijo tiene un amigo imaginario llamado Tony, le advierte de lo terrorífico y peligroso de este lugar. Aunado a todo esto el aislamiento, el encierro y lo aburrido del paisaje, hacen perder la cordura de los habitantes de este terrible hotel.



¿La familia Torrance habría vivido la misma experiencia si su encierro sucediera en una campiña verde?, decídelo después de leer este libro.



Si lo prefieres, puedes ver la versión cinematográfica de este libro en la película del mismo nombre “El Resplandor” adaptada magistralmente por Stanley Kubrick.

Su estado de ánimo podría variar según el clima.

Si quieres conocer más acerca de cómo el clima disminuye o aumenta las hormonas que intervienen en nuestro estado ánimo, visita la página: <https://www.eltiempo.com/vida/medio-ambiente/el-estado-de-animo-cambia-segun-el-clima-71098>

Recopiló:
Psicóloga Aída Salazar Pérez

¿Tener o ser? | Erich Fromm

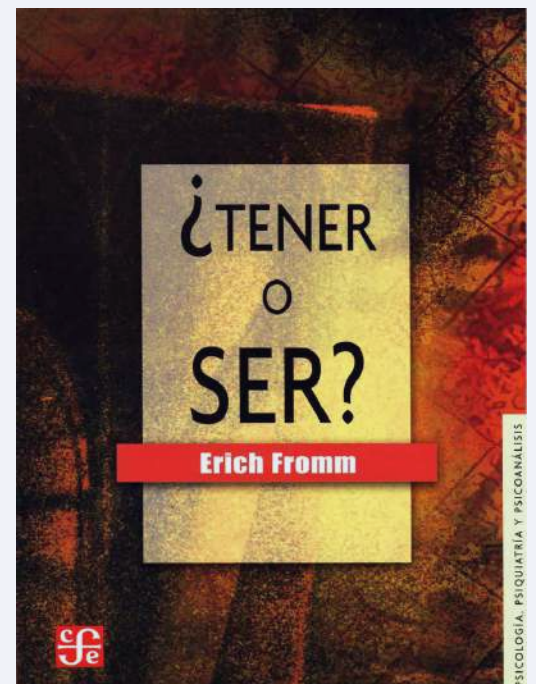
En lugar de valernos por lo que tenemos, debemos pensar en la siguiente premisa valgo por lo que soy. Así, tus propósitos, decisiones, valores como la lealtad, el compromiso, la comprensión, cómo ayudas, etcétera, dirían más de ti de lo que tienes, ya sean bienes materiales o inmateriales.

El libro de Erich Fromm “¿Tener o ser?”, sostiene que en la sociedad actual el hombre se ha habituado a vivir sobre una premisa: quien no tiene, no es.

¿Tener o ser?, constituyendo un análisis filosófico y psicosocial de la sociedad contemporánea. En él, describe cómo las personas y las sociedades han ido evolucionando frente a dos orientaciones, la del ser y la del tener.

Esto se traduce por ejemplo que, si no se tiene “X” objeto o cosa, la condición humana ya no es; por tanto, hace una crítica permanente que reitera a lo largo del libro.

Recopiló:
Psicóloga Juana García González





Para los niños:

El Lorax, en busca de la Trúfula perdida

Es una película basada en una fábula ecológica dedicada a los niños, basado en el libro infantil El Lorax del Dr. Seuss, conocido por ser un escritor y caricaturista estadounidense caracterizado por estrenar obras que despiertan la imaginación de los lectores, tocando temas tales como el deterioro del medio ambiente y la búsqueda de la propia identidad, haciendo que cause un gran impacto en los adultos. Siendo este un caso similar; El Lorax posee un tema central que es mostrar las realidades del medio ambiente. Su idea principal es crear conciencia tanto individual, como colectiva, donde existe la necesidad de comprometerse con el cuidado del medio ambiente y lo que esto implica.

En el argumento de la película, se muestra cómo la industrialización y las actividades del hombre pueden cambiar completamente la realidad del medio ambiente.

Hoy en día sabemos que el medio ambiente y su cuidado penden de un hilo, ya no es un tema que se puede tratar a la ligera, si es que alguna vez se pudo, y al recrear una obra maestra en una película es un gran gancho que se puede implementar para tomar conciencia de todo lo que está pasando. Esta no es una película que señala el tema de manera superficial, no, este film lo muestra desde principio a fin, siendo este su principal motivo, hacer que la audiencia tome conciencia y abra sus mentes a que este es nuestro planeta, este es nuestro hogar y dañarlo significa destruirte a ti mismo, poco a poco de manera lenta.

Recopiló:

Psicóloga Paola Andrea Bermúdez Ramírez

A close-up, low-angle shot of a woman's face in profile, looking upwards. Her skin is a warm, golden-brown tone. Overlaid on her face and neck is a semi-transparent image of a lush green forest with tall trees and dense foliage. The lighting is bright and natural, suggesting an outdoor setting. The overall mood is serene and connected to nature.

PSICOLOGÍA AMBIENTAL

La psicología juega un papel importante en diversas áreas de estudio, una de las más conocidas es la clínica, la cual se encarga del diagnóstico, evaluación y tratamiento de aquellos problemas que se relacionan con la salud mental. No obstante, no es la única área donde la psicología hace aportes, pues, van desde el plano forense hasta la psicología del deporte, es decir, su campo de aplicación es muy amplio.

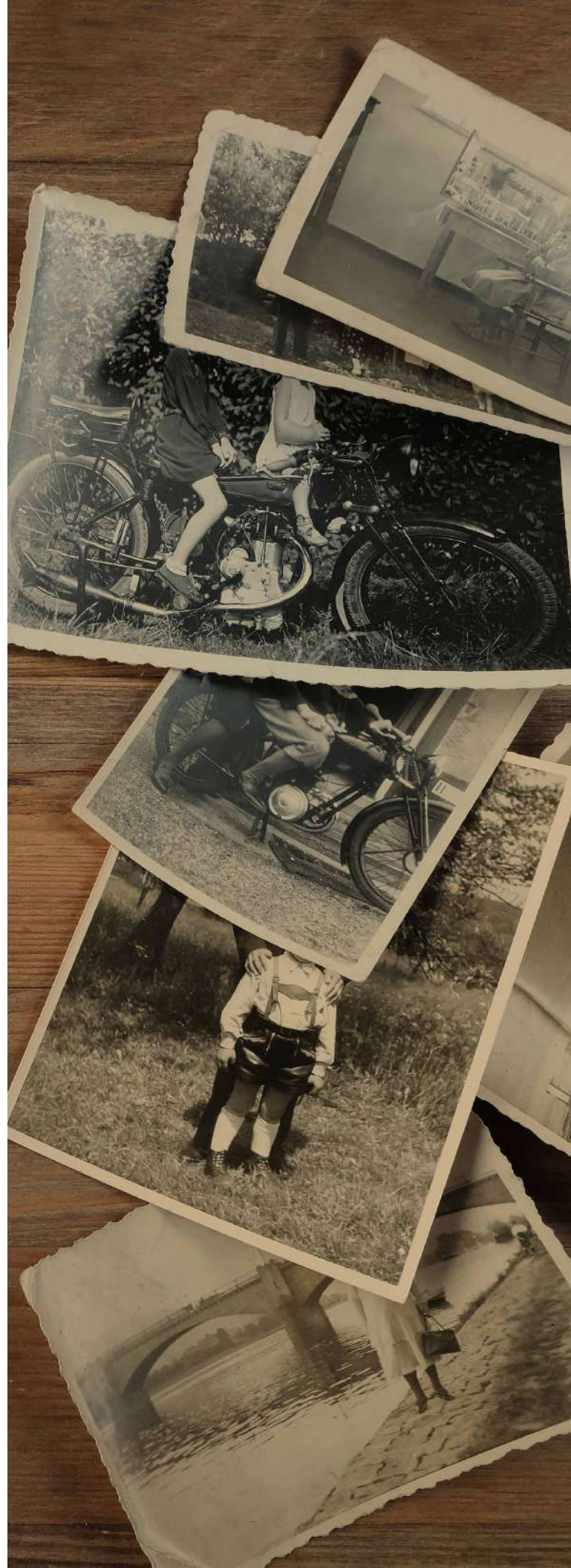
En esta ocasión se hablará del tema de la psicología ambiental, pero, ¿qué es?

Es una rama de la psicología, que se dedica al estudio y análisis entre la interacción de personas y sus entornos. Pocas veces nos detenemos a reflexionar la relación del medio ambiente y la vida, sin embargo, la psicología ambiental sostiene que los entornos donde las personas se desenvuelven tienen gran influencia en la conducta de estas.

Las experiencias personales del pasado y presente, están ligadas a los lugares o espacios físicos donde sucedieron, por ejemplo, la casa en la que transcurrió nuestra infancia, la escuela a la cual asistimos, la calle donde dimos nuestro primer beso y demás momentos, todo esto nos evoca recuerdos, sensaciones y sentimientos.

La psicología ambiental busca aprender de esta relación; ambiente-comportamiento-persona, considera que hay una reciprocidad; es decir, las personas influyen en las condiciones del ambiente, que a su vez éste influye en los individuos.

Uno de los primeros estudios realizados por la psicología ambiental, fue publicado por Osmond en el año 1953, donde analizó cómo la alteración de algún elemento físico como los asientos, mesas y su distribución





dentro de un espacio puede o no favorecer la interacción social. Por ejemplo, en un aula de enseñanza en la cual el acomodo del mobiliario propicia un mayor acercamiento entre los estudiantes para realizar tareas cooperativas, a diferencia de una sala de espera y aeropuertos donde el acomodo de los asientos no permite que las personas hablen tan fácilmente con otras, generando así un aislamiento social.

La forma en cómo se percibe un ambiente, puede influir en las actitudes y conductas, es decir, surge un proceso psicológico en las personas para adaptarse al ambiente físico, la mente analiza y “escanea” la zona de forma automática e inconsciente, es decir, que observamos automáticamente para realizar un análisis del lugar en el cual nos encontramos para adaptar nuestra conducta a ese momento, algunos elementos que se perciben son: visuales, auditivos, se compara con ambientes alternativos, se descubren sentimientos, similitudes con experiencias pasadas.

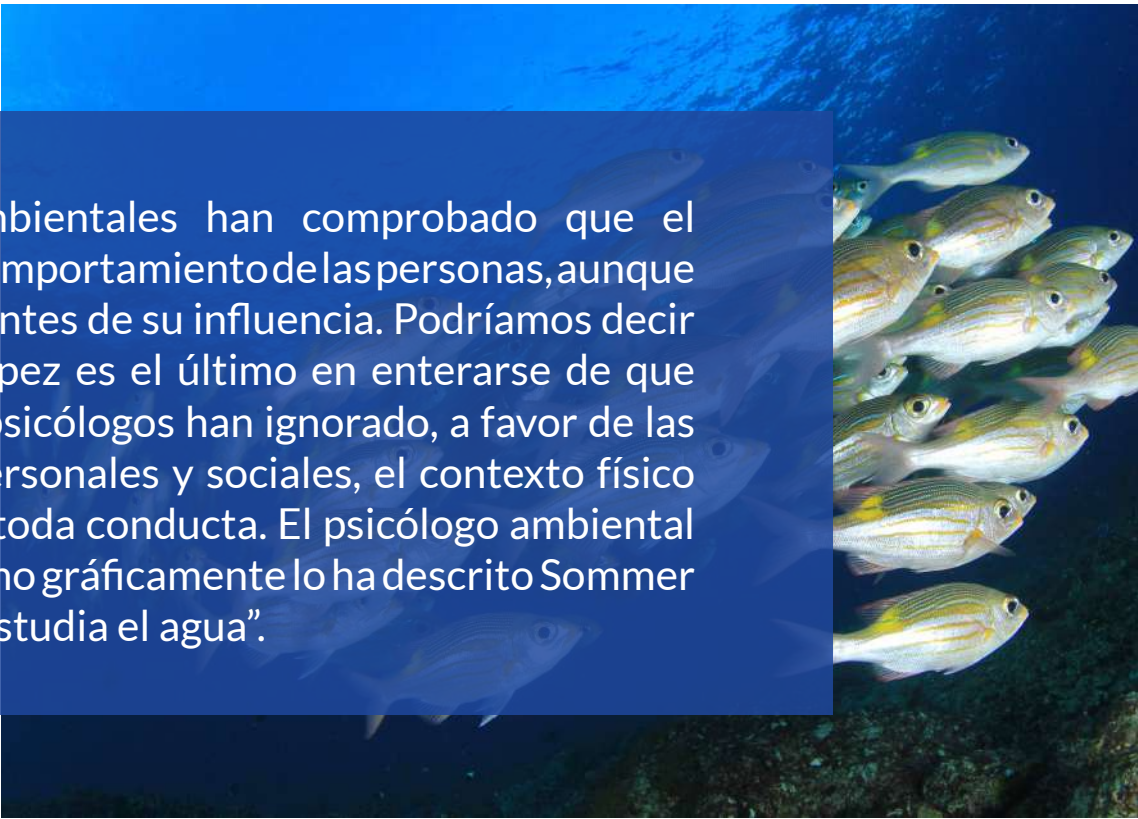
Ejemplificando lo dicho en el párrafo anterior: imaginemos a una persona transitando por cualquier calle solitaria y desconocida; su mente observa ciertos detalles de ese lugar, el poco tránsito de la gente, botellas de alcohol tiradas en el suelo, luminarias rotas, a lo lejos escucha el sonido de una patrulla, perros ladrando, donde la persona puede empezar a sentir miedo y recordar una experiencia vivida hace un par de meses, donde fue asaltada a unas cuadas de su casa, era de noche y la calle estaba solitaria, al recordar este momento puede sentir el mismo miedo de hace dos meses, por lo que decide correr lo más rápido posible para resguardarse en un lugar seguro para la persona.

Retomando el ejemplo anterior, la persona realizó una evaluación del ambiente observando, escuchando, sintiendo y recordando eventos anteriores y esto provocó que tomara la acción de resguardarse en un lugar seguro.

Cuando percibimos cierta situación, esta se evalúa con el fin de darle una connotación favorable o desfavorable y como consecuencia se genera una reacción llamada “actitud”, donde intervienen emociones, sentimientos placenteros, de agrado o desagrado los cuales repercutirán en el comportamiento del individuo, por ejemplo, tomar un café con personas de confianza provoca sensación de seguridad, sentimientos de alegría y propicia las risas, favorece la comunicación, etcétera.

En este sentido, esta área de la psicología se enfoca a entender diversos fenómenos de la relación del ser humano con su ambiente, por medio de la investigación donde se evalúan; sentimientos, imágenes, símbolos, sentido de pertenencia, actitudes, percepción, entre otros.

Actualmente esta corriente se ha centrado en estudiar las actitudes hacia el medio ambiente y buscar estrategias para promover conductas que aporten a la conservación del entorno, por medio de la investigación donde se identifican los factores que promueven o no la conciencia del cambio climático y de igual manera, describiendo cómo este cambio afecta al bienestar psicológico de las personas.



“Los psicólogos ambientales han comprobado que el ambiente afecta al comportamiento de las personas, aunque éstas no son conscientes de su influencia. Podríamos decir que, al igual que el pez es el último en enterarse de que vive en el agua, los psicólogos han ignorado, a favor de las dimensiones intrapersonales y sociales, el contexto físico en donde se realiza toda conducta. El psicólogo ambiental trata pues de ser, como gráficamente lo ha descrito Sommer (1990), “el pez que estudia el agua”.

Recopiló:
Psicóloga Paola Andrea Bermúdez Ramírez

Apropiarnos de nuestro espacio individual

Como hemos visto en el apartado anterior, la psicología ambiental estudia las interrelaciones entre el individuo, su ambiente físico y social, dentro de sus dimensiones espaciales y temporales. Por esta razón, también se conoce como psicología del espacio, debido a que analiza las percepciones, las actitudes y los comportamientos de las personas en relación con el contexto físico y social en el cual se desenvuelven.

Los Investigadores Gabriel Moser y David Uzell distinguen cuatro niveles de análisis en la interacción del individuo con su medio, como se muestra a continuación:

	Ambiente físico	Ambiente social	Tipo de espacio y de control
Nivel I	Micro-ambiente Hábitat Espacio de trabajo	Nivel individual familia	Espacios privados control extendido
Nivel II	Ambientes próximos vecinancia, espacios abiertos al público	Nivel interindividual comunidad usuarios, clientes	Espacios semi-públicos control compartido
Nivel III	Ambientes públicos ciudades, pueblos	Habitantes conglomerado de individuos	Espacios públicos control mediatizado
Nivel IV	Ambiente global	Sociedad población	País, nación, planeta ausencia de control

Para el tema que abordamos en esta gaceta, revisaremos **únicamente el primer nivel denominado micro-ambiente**, el cual se refiere al espacio privado o individual. El espacio individual, es donde tenemos dominio, un lugar de permanencia y estabilidad donde se desarrolla la vida privada. Por ejemplo, nuestra habitación, el espacio laboral o el auto personal, son esos lugares que podríamos considerar donde tenemos el “control”.

¿Cómo aplica la psicología en estas investigaciones a la vida cotidiana?

Ubiquemos que en estos últimos meses donde gran parte de la población ha permanecido más tiempo en sus sitios privados, ya sea trabajando en casa, estudiando en línea, entre otras actividades, y tal vez, han realizado algunos ajustes a sus espacios. Emocionalmente, también se han hecho cambios con la finalidad de mantener un equilibrio.

Así que, en esta sección vamos a reflexionar acerca de cómo percibimos el espacio individual y si existe alguna relación, cuál es su impacto en nuestro estado emocional; es decir, si lo que veo, escucho, huelo y siento estando en el lugar que considero privado, me genera una sensación de bienestar o no.

Para realizar este ejercicio de reflexión, tomemos en cuenta lo siguiente: el término percepción del espacio, se refiere a la apreciación de nosotros, así como de otros individuos, organismos y objetos en nuestro alrededor. Se puede valorar un lugar dependiendo el significado afectivo, simbólico y estético que éste posea, otros factores que están presentes en la percepción de un espacio se encuentran, los sonidos, aromas, el clima, colores y formas.

Por ejemplo, si miras a tu alrededor y observas si es un día soleado o nublado, si las paredes que ves tienen cierto color, si hay plantas, si hay personas hablando, ¿cómo evalúas ese lugar? La respuesta tendrá que ver con lo que percibes de ese espacio en particular.





Es importante mencionar que la persona no sólo capta las propiedades y características del entorno físico, sino que también “construye” y contribuye a definir e interpretar el entorno de una determinada manera. Aquí, por ejemplo, es un proceso en el cual, al mismo lugar descrito, cada persona le dará un significado particular a lo que ve, huele o siente, relacionándolo a sus recuerdos o a su interpretación.

Otro concepto que incluiremos en esta reflexión, es el de sentido de pertenencia, que ha sido definido como un conjunto de sentimientos, percepciones, deseos, necesidades, vínculos, etcétera, los cuales se van construyendo a partir de las vivencias cotidianas que experimentan las personas o grupos en los espacios que comparten. Al pertenecer a un lugar o a un grupo, se cubren necesidades básicas como la seguridad, la estima, el reconocimiento, el bienestar, el compromiso, por lo tanto, el sentido de pertenencia es clave para que cada persona encuentre un equilibrio entre sus emociones, aspiraciones y bienestar psicológico.

En este punto, si relacionamos el ambiente y el sentido de pertenencia observaremos

que, el ambiente se carga de significado y es percibido como propio por la persona, al mismo tiempo que las personas se sienten pertenecer a dicho lugar.

Una propuesta que hacemos en este apartado es, que cada una de las personas nos apropiemos de nuestro espacio individual y lo transformemos respetando nuestra subjetividad, ya que el mundo que percibimos es un mundo creado por nosotros mismos a través de nuestras experiencias y de interacción con el ambiente, siendo un mundo que refleja nuestras expectativas, necesidades y objetivos particulares, es decir, nuestra manera de ser y de estar en el mundo.

Sería un buen momento para observar que hay a tu alrededor, empieza por tu espacio individual, apróptate de él y haz los ajustes necesarios para transformarlo en un lugar de bienestar y confort.

Recopiló:
Psicóloga Claudia Erika Rivera Velázquez

Mi relación con el medio ambiente

“Hacer de cada espacio donde se esté, un lugar limpio, aireado, claro, un oasis para uno mismo y para los otros”

- Marguerite Yourcenar





El propósito de este tema, es la idea en común que surge con la autora Marguerite Yourcenar, por el hecho de que el ser humano tiene la capacidad de “hacer” el espacio en que habita, por un lado, creándolo y por el otro modificándolo, donde sea un lugar propio, el cual inspire plenitud no únicamente para sí mismo, sino también, para quienes nos rodean.

Consideremos algo muy importante, los espacios físicos son, donde las personas desarrollan su vida diaria y juegan un papel trascendente en la propia identidad.

Definitivamente existe una relación entre el entorno y la manera en la que se llevan a cabo las actividades físicas y no físicas, con esto nos referimos a aquellas que se encuentran dentro de nosotros y que todo el tiempo están realizándose, tales como; las emociones, los sentimientos y los pensamientos que llevan un íntimo enlace con lo que hay en el exterior, aunque a veces se dejan de lado, cuando el enfoque se encuentra donde se puede ver. Podemos llamar a esto una especie de “relación dialogante”, ya que es donde se encuentra el mundo exterior e interior justamente en un “diálogo constante”.

Es probable que, al leer el título de este apartado, usted querido lector, pueda llegar a pensar que el medio ambiente se refiere a la naturaleza que nos rodea, y si bien tiene que ver con eso, nos referimos al medio ambiente como todo lugar dentro del cual habitamos, vivimos, cambiamos, y que al mismo tiempo cambia con nosotros, ya que no es estático, pues, lleva consigo parte del funcionamiento emocional y del comportamiento diario, como lo vamos a ver en las siguientes líneas.

Dicho en otras palabras, el medio ambiente, lo podemos entender como un sistema y/o sistemas que han sido formados por algunos

elementos naturales, pero también, incluye los artificiales que están relacionados unos con otros, se trata de un entorno hacia la vida misma, un hábitat donde nos desarrollamos y crecemos junto con él.

Detengámonos a pensar un momento en las relaciones que tenemos habitualmente, esas relaciones del diario acontecer, ya sea una relación de amor, de trabajo o de amistad. Para que estas relaciones sean funcionales y/o placenteras y nos permitan sentirnos lo mejor posible, encontramos que existe un aprecio hacia los otros, una valoración de lo que ellos son. Muchas veces, al relacionarnos con el medio ambiente, perdemos de vista precisamente esto, el valorar lo que es, y nos dedicamos a un “estar en automático”, donde podemos llegar a pasar desapercibido todo lo que nos ofrece este medio ambiente o lo que le tenemos la posibilidad de ofrecerle.

También, en las relaciones se incluye el respeto y este es la base de cualquier trato, la base de respeto podemos desenvolvernos sin abusar del espacio en el que nos encontramos. Entendiendo como abuso, crear o estar en un lugar donde no nos podamos sentir satisfechos, en cualquiera de sus formas, ya sea satisfacción física o emocional.

A partir de esto, es que podemos llegar a disfrutar plenamente de todo lo que nos rodea, respetando, valorando y fomentando siempre una mejoría en ello, que al final también es un alivio para nosotros como seres individuales y sociales. Disfrutar de los elementos naturales como los árboles, el agua, la vegetación, la fauna y hasta el aire mismo, también de los ambientes artificiales, que pueden llegar a coexistir de una manera funcional, en donde se nos permita llevar a cabo las actividades que designemos para

ello. Como, por ejemplo, las de recreación y esparcimiento, así como también, ¿por qué no? las actividades laborales o cotidianas.

Precisamente, la psicología denominada del Medio Ambiente, ya sea por la dinámica de la interacción del individuo con el medio, como por la educación ambiental, que resulta de suma importancia brindar información para fomentar la conciencia respecto a la influencia del ser humano en el contexto físico y social.



Todo lo anterior, debe ser tomando en cuenta a las condiciones materiales y personales, en donde se permita un pleno desarrollo psicobiológico y una satisfacción personal. No debemos dejar de lado que, formamos parte de algo grandioso e incommensurable. Somos uno en el sentido más profundo del término. Lo que vemos y todo lo que nos rodea es parte de nosotros mismos y no solamente nos rodea, sino que nos incluye también.

Idóneamente sería dejar de mirarnos a nosotros mismos como algo ajeno del exterior, como si estuviéramos “separados” de él, de este medio ambiente, somos el reflejo y la imagen del todo, cada pensamiento afecta en todo sentido la materia.

Recopiló:
Psicóloga Diana Martínez Sánchez

La importancia de las estructuras en nuestras vidas

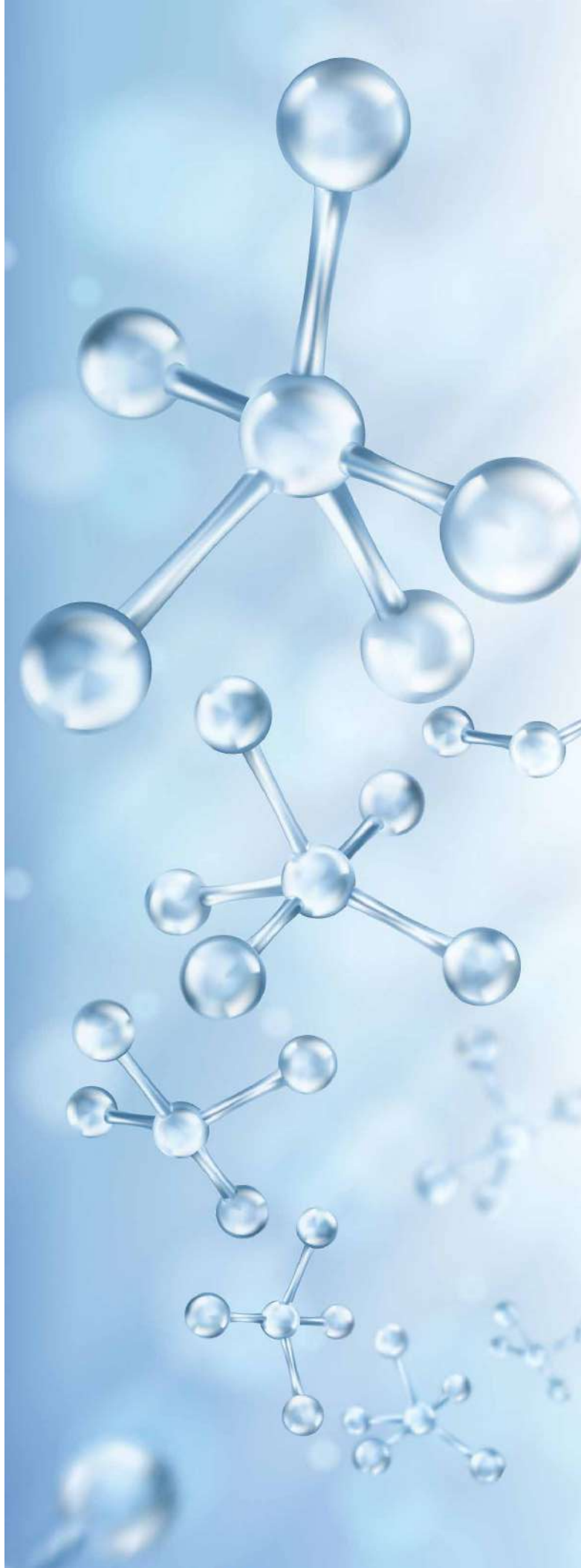


Del latín (**structura**) hace referencia a la forma interna de organización de un sistema, a su vez éste último, representa una unidad de conexiones estables entre sus elementos, además incluye las reglas de funcionamiento de tales interacciones, dicho de forma sintética, un sistema posee una estructura y al mismo tiempo es capaz de modificarse a través de conexiones; esto significa que cambio y estabilidad forman parte del todo (Frolov 1984).

Maturana (2003), señala que cuando un conjunto de seres vivos, a través de sus acciones y sus comunicaciones producen una red de interacciones, se genera un contexto que sirve para ellos como un entorno en donde se realizan como seres vivos, ese ambiente no es otra cosa que lo social, es decir, medio en el cual pueden adaptarse, conservar su organización y existir de manera interdependiente y consecuente con dicha red de interacciones, de este modo, encontramos que las estructuras económica, política, socio-clasista entre otras; y las interacciones entre éstas, al mismo tiempo le dan estabilidad y cambio a la sociedad y al ser humano individual.

De igual forma, si reflexionamos en torno a los seres vivos, al ser humano individual y sus funciones, también encontramos que, por ejemplo, los seres humanos llevamos a cabo un sin número de funciones internas y externas, para satisfacer necesidades y así, continuar nuestra vida, así como también nuestro cuerpo es un sistema en el que es posible identificar que hay estabilidad y cambio en las estructuras, es decir; somos sistemas determinados estructuralmente de acuerdo con Maturana (2003), en apariencia nos vemos iguales, pero ya cambiamos pues ya murieron células y se renovaron otras, se debilitan y cayeron cabellos pero crecieron nuevos; y esto ocurre porque los cambios estructurales que nos ocurren, son producto de nuestra propia estructura pero también resultado de la correcta dinámica que ocurre en nuestra estructura interna, que como todo ser vivo, la estructura más básica, elemental y necesaria que nos integra; es la célula, que primero forma órganos, después sistemas y la propia interrelación desencadena funciones corporales y todo ello resulta en el maravilloso y asombroso organismo ya sea humano, animal o vegetal. De ahí, la importancia de reflexionar en torno a las estructuras como parte del SER social y SER individual, aunque parecieran condiciones contradictorias.

Como se mencionó anteriormente, cualquier sistema al que se haga referencia, es al mismo tiempo estable y cambiante, podría decirse que, esta propiedad se debe precisamente a la estructura, ya que por un lado es la parte más estable del propio sistema, y no tanto sus elementos por separado, pero al mismo tiempo, representa la fracción que posteriormente puede modificar al sistema y con ello la misma estructura. Y es precisamente cuando surge la pregunta sobre ¿cómo se originan los cambios?; para comenzar, distingamos entre cambios cualitativos y cambios cuantitativos, éstos



últimos podrían considerarse como los cambios más visibles y palpables dentro de un cierto rango, cuando se rebasa dicho parámetro, aparecen cambios a nivel estructural, es decir, cambios de corte cualitativo, que entre otras cosas, también originan modificaciones en las características de los elementos del sistema y de este modo se mantiene la interrelación entre las partes y el todo en un continuo desarrollo y cambio (Frolov 1984).

Desde la tradición sistémica en Psicoterapia, es posible ubicar que en las familias existe una estructura familiar, misma que es definida como el conjunto invisible de demandas funcionales que organizan los modos en que interactúan los miembros de la familia de acuerdo con Minuchin (1989); esto es igual a pautas de interacción mismas que rigen el funcionamiento de un grupo/sistema, en este caso el familiar.

Dentro de la familia, al igual que cualquier otro sistema, existen subsistemas/subgrupos, que al mismo tiempo son un todo y una parte integrante del grupo familiar, así pues, tales subgrupos pueden ser formados por intereses, sexo, generación o por funciones desempeñadas; la importancia de estos microsistemas es que cada individuo, pertenece a diferentes micro grupos que funcionan con reglas específicas, ofreciendo entrenamiento variado a sus miembros, respecto a cómo comportarse o funcionar en diferentes grupos (op.cit.).

En la estructura familiar existen elementos que la integran, por un lado, los límites, son las reglas que definen quienes participan y de qué manera, tienen como propósito, diferenciar al sistema al interior y al exterior, hay límites claros, difusos, rígidos y flexibles (op.cit.).

Jerarquías, hace referencia al poder, su función y sus estructuras, dentro de la familia, permite, por ejemplo, diferenciar entre función/padre y función/hijo (Simon, F.B., Stierlin, H. y Wynne, I.C. 1988)

Alianzas/Coaliciones, describe la unión de dos o más personas por un propósito que puede ser intereses comunes, valores, objetivos, actitudes, etcétera (op.cit.).

Triangulación; dibuja una relación que originalmente involucra a dos miembros de la familia con igual jerarquía, y que se vuelve triángulo cuando se implica a un tercer miembro, éste último por lo general con menor jerarquía, esta figura, funciona para encubrir o desactivar el conflicto entre los dos primeros (op.cit.).

Así pues, y a la luz de las ideas anteriores, la importancia de las estructuras en nuestra vida parece más relevante que una simple formulación filosófica, es posible distinguir estructuras en lo social, en las familias y en los organismos, esto significa que por un lado el ser humano individual es un ser social y el ser humano social es individual (Maturana, 2003).

Recopiló:
Psicólogo José Alberto Hernández Pulido

Cambios mínimos ¿Cómo empezar proyectos en un contexto de cambio?

La estructura social da un orden al ser humano y permite que actúe de acuerdo a sus necesidades, pero cuando cambia este orden social se generan cambios en lo individual.

Ante ello, la palabra *cambio*, se ha hecho familiar en la situación actual y se ha convertido en una realidad del individuo. La mayoría de las ocasiones somos nosotros los que optamos por dar un giro a nuestra vida para lograr nuevos resultados, sin embargo, hay veces que los cambios son forzados, mediados por situaciones externas, lo que trae en consecuencia es, que el individuo cambie para adaptarse al nuevo contexto.

Lo importante y rescatable, es darse cuenta que, en ocasiones, la vida nos influye para salir de la zona de confort, lo que nos hace sentir seguros, lo conocido, esos ambientes donde nos sentimos inmersos y estamos totalmente a gusto. Si nosotros no creamos el cambio, éste nos transformará.

Ahí es donde empezamos a mirarnos hacia el mundo interior, porque sin esos cambios obligados, no sabremos cuales son nuestros límites, sin la posibilidad de crecer y desarrollarnos como personas.

El cambio es el motor de nuestra vida, nos permite eliminar barreras internas y externas, conocer nuevas personas y vivir otras experiencias, esto provoca un crecimiento conductor para otras expectativas, aumentar las habilidades y tener una vida más satisfactoria en todos los sentidos, también tomar conciencia de nuestros retos, nos da la oportunidad de adquirir nuevos aprendizajes.

En otro aspecto, la situación actual trajo aprendizajes y cambios tal vez pequeños o grandes en la vida de cada persona, por ejemplo; el ser más cuidadosos en nuestra salud, colocar la atención en la alimentación, en realizar ejercicio con esfuerzo, en



ocuparse por la limpieza del hogar, aprender a estar en contacto con las emociones, en confiar en nosotros y los demás, aprendimos a comunicarnos de una forma clara, en acercarnos de una manera profunda a nuestros seres queridos o a personas nuevas, en identificar las necesidades esenciales y trabajar en ellas, en pasar momentos de alegría, diversión y en aprender a que merecemos tener cosas buenas, llenas de amor en nuestra vida.

Iniciar un pequeño cambio en cualquier área de nuestra existencia, llevará a recorrer otra y así sucesivamente, hasta llegar a lo deseado. Por ejemplo, pensemos en una bola de nieve, si se tira por la pendiente de una montaña nevada, al principio irá enganchando pequeñas virutas de nieve y la bola crecerá paulatinamente. A la mitad de su recorrido, se habrá convertido del tamaño de un puño que alcanzará mayor velocidad y masa. Al final de la escalada, esa pequeña bola de nieve se habrá convertido de un tamaño que podrá tumbar lo que encuentre en el camino, dependiendo del tamaño que haya alcanzado.

Así ocurre en la vida, con algún cambio pequeño y sencillo, tomará fuerza hasta convertirlo en un cambio muy valioso en uno deseado, recorriendo nuestros diferentes ámbitos; como el personal, familiar, laboral, financiero, profesional, de salud y/o de pareja.

Elementos esenciales de un proyecto

Generalmente tras un pequeño o gran cambio que se hace, en cualquier situación, trae consigo la movilización en cadena de otros componentes que rompen la cotidianidad, es por ello que, en este apartado, te presentamos algunos de los elementos que podemos considerar para llevar a cabo un proyecto de vida, con lo cual son ideas o conceptos que, trasladándolos a la vida real, puede, ocurrir variantes.

A Autoconocimiento

Es el resultado de un proceso reflexivo, que consiste en aprender a descubrir todo lo referente a uno mismo en lo cognitivo, afectivo y conductual (tener idea de los gustos, intereses, pensamientos, cualidades, defectos, creencias, comportamientos, etcétera).

C Metas y propósitos de vida

Las metas pueden dar dirección a la vida, pero deben tener los objetivos muy claros y a pesar de tener una meta, es muy importante reconocer que es necesario que la persona se involucre e invierta esfuerzo para la realización de la meta.

E Toma de decisiones

Hace referencia a lo que la persona elige a la hora de que debe escoger qué camino seguir o qué hacer en determinada situación, para esto es pertinente detenerse a reflexionar en las opciones que se tienen, así como en las consecuencias de las mismas, para decidir por la más adecuada y apta para la persona.

B Conocimiento del medio

Permite a la persona realizar una valoración y análisis del entorno en donde se desenvuelve y los recursos con los que cuenta según este. Brinda a la persona herramientas necesarias y realistas sobre lo que posee y necesita tener para alcanzar sus objetivos.

D Autoestima

Se refiere al valor que la persona tiene de sí misma, el grado con el cual se considera capaz de lograr las cosas que se propone.

Como ya nos hemos dado cuenta, el cambio implica lograr una transformación personal, esto hace que el ser humano esté alerta y flexible, es por ello que, generalmente, habrá que iniciar una revisión interior de autoconocimiento, tomando en cuenta que nos detiene a llevar a cabo actividades que en varias ocasiones se aplazan durante cierto tiempo ya establecido.

Recopiló:
Psicólogo César Manuel Ruiz Pedraza

La preparación para la acción, ¿qué es la procrastinación?

Como pudimos revisar anteriormente, hay estrategias que pueden llevarnos a iniciar nuestros nuevos proyectos, sin embargo, una de las principales problemáticas dentro de estos procesos, es el tema de la procrastinación, Melisa Quant y Angélica Sánchez (2012) definen este término como un comportamiento que se caracteriza por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido.

La causa de este tipo de comportamientos puede ser multifactoriales, hay autores que lo vinculan a una situación de baja autoestima, desorganización, depresión, déficit de autocontrol, impulsividad; hay quien incluso, lo considera como un aspecto natural en el ser humano que sólo comienza a considerarse como algo negativo dentro de un contexto de productividad.

Independientemente de las causas que puedan llevarnos a este tipo de conductas, creemos importante abordar este tema desde una perspectiva distinta en la cual, nos enfocaremos en esto no como un problema, sino como el título del artículo lo menciona una preparación para la acción.

Lo importante de este cambio de enfoque, consiste en aprovechar las conductas de aplazamiento como oportunidades y aprender a identificar en cuales, de estas oportunidades, me es más sencillo dejar filtrar mi energía de trabajo de tal manera que paulatinamente, me acerque a la posibilidad de cumplir con la tarea impuesta, para ello, te haremos una serie de recomendaciones que creemos pueden ayudarte a lograr este cambio de enfoque.



Encontrar sentido

A veces resulta que hay actividades que por más que nos esforcemos no nos gustan, en este tipo de cosas darle un sentido personal a la actividad, me ayuda a encontrar la energía para poder cumplir con la meta, por ejemplo: No me gusta llenar reportes de mi trabajo, es algo que me parece tedioso e innecesario; una forma de encontrar sentido a esta tarea sería decirnos a nosotros mismos: llenar expedientes es una forma de validar el trabajo que yo hago, de esta manera respaldo el valor que mi trabajo puede tener para la institución donde laboro o la escuela en la cual estudio. Esto es solo un ejemplo sobre cómo encontrar sentido personal a una actividad que para mí puede ser difícil, sin embargo, tu puedes encontrar formas creativas para encontrarles sentido, basándote en tus valores, intereses y forma de ser.



Incentivar la conducta

Dentro de la psicología, hemos aprendido que el cerebro humano funciona a base de “recompensas”, la cuestión es que en ocasiones las obtenemos para realizar cierto tipo de tareas, son más a largo plazo, es decir, hasta que vemos nuestra obra terminada o recibimos un pago, incluso hay momentos en los que no hay una recompensa tangible del trabajo, en este sentido el poder autoincentivarnos con pequeñas recompensas es algo que nos ayuda a avanzar, pueden ser cosas muy sencillas como darnos un descanso, regalarnos un dulce o realizar una actividad que nos guste mucho, es importante que seamos firmes a la hora de establecer estas recompensas, es decir, el incentivo vendrá si y sólo si realizó la tarea que acorde conmigo mismo.

Dividir la tarea en partes más pequeñas

Muchas veces algunas tareas u objetivos a cumplir pueden resultar abrumadoras o incluso difíciles de conseguir por la cantidad de trabajo que requiere, en este tipo de casos te recomendamos dividir tu tarea en pequeñas metas, puedes generar incluso un itinerario donde puedas establecer los pasos a seguir y el tiempo para poder cumplir con ese objetivo mayor, que requiere la tarea o el trabajo que debes entregar, recuerda que *“un paso da la posibilidad del siguiente”*.



Autoconocimiento

Necesitamos volvernos expertos en nosotros mismos, siempre hay formas, tiempos y lugares en los que se nos pueden facilitar ciertas tareas, pero esto únicamente podemos aprenderlo dándonos la oportunidad de conocernos, por ejemplo, yo sé que mi momento de mayor energía es entre las diez de la mañana y las dos de la tarde, una vez que reconozco mi característica trato de desarrollar las actividades más difíciles que tengo para realizar durante ese horario.

Otro ejemplo sería, tengo cuatro actividades que realizar para cumplir con cierto objetivo, una de ellas consiste en escribir, otra en dibujar, una más en leer, y la última en discutir el tema con algún compañero; desde mi autoconocimiento tengo claro que lo que más me gusta de estas cuatro actividades es dibujar, comienzo entonces por esa tarea, ya que considero la que mayor probabilidad de éxito tiene, esta es una manera de dejar fluir nuestra energía hacia lo que naturalmente estamos resueltos a hacer.

Como puedes darte cuenta, la resistencia de cada persona para lograr cumplir con los propios objetivos puede ser visto como una oportunidad y un reto, en el cual encuentra las maneras eficientes para acceder a la propia vitalidad, es decir, aquella que le permita cumplir sus actividades de la vida diaria, como trabajo, estudio, familia, etcétera, donde finalmente llegue a cumplir con sus responsabilidades.

Te invitamos a experimentar las alternativas que compartimos en este escrito, recuerda que la mejor manera de lograr un aprendizaje es experimentarlo, considera también aprender de las estrategias de otras personas, lo cual es una de las grandes ventajas del trabajo en equipo.

Recopiló:
Psicólogo Tirso Febronio Tejeda Sanabria



Todos cooperamos

Actualmente la vida nos ha presentado una serie de desafíos que nos han invitado a revalorar nuestras formas de estar en el mundo, nos ha motivado al replanteamiento sobre la importancia de rescatar lo colectivo, es decir, de dar relevancia al “nosotros” reconociendo que las acciones que desarrollamos de manera individual tienen siempre un impacto en los otros, de ahí la prioridad de fomentar una sociedad que promueva valores que inviten a la participación solidaria e igualitaria de todas y todos.

En este sentido, es imprescindible considerar el papel fundamental de la familia como el principal marco de referencia en el que se adquieren valores, ya que es en este espacio donde se pueden modelar actitudes que favorezcan el desarrollo de estos y que, en consecuencia, mejoren la convivencia primero en el núcleo familiar y posteriormente en los diversos ámbitos de la sociedad como puede ser: la escuela, el trabajo y la comunidad.

Dentro de este apartado centraremos la atención en la importancia de la cooperación, como una actitud centrada en los valores de la solidaridad y la igualdad, debido a que a partir del desarrollo de esta es posible fomentar un ambiente colaborativo en el que mediante la aportación de todos y todas se logren metas centradas en un fin común.

Hablar de cooperación, nos lleva a pensar en una serie de acciones y esfuerzos donde, a partir del trabajo conjunto de algunos individuos, se hace posible alcanzar un objetivo en común, es decir, la cooperación es una estrategia de trabajo conjunto que usa métodos para alcanzar objetivos, por ejemplo, delegando tareas, distribuyendo responsabilidades, acciones coordinadas, etcétera.



La cooperación nos invita a pensar en el trabajo en equipo, donde el mayor éxito se obtendrá si logramos basar esta en valores como la solidaridad y la igualdad. Pensemos entonces en la solidaridad como valor que nos permite unirnos a otras personas e implica afecto, comprensión y apoyo, además de tener un carácter compasivo en donde el dolor del otro se siente como propio, de reconocimiento al lograr mirar la dignidad del otro y de universalidad, ya que puede ser aplicado a toda la humanidad. Por otro lado, miramos la igualdad como algo relacionado con la equivalencia, es decir, con la posibilidad de un trato equitativo en el que todas y todos tengamos accesibilidad a las mismas posibilidades.

Se observa que los ambientes colaborativos están basados en el trabajo coordinado, donde todos sus integrantes participan con

las mismas oportunidades para el desarrollo y con un objetivo para alcanzar una meta en común, al planear todos los elementos, podemos decir que cuando nosotros participamos de manera activa y consciente en los entornos que nos rodean, tenemos la posibilidad de generar espacios de colaboración que favorezcan la convivencia y nos permitan llegar a fines en común.

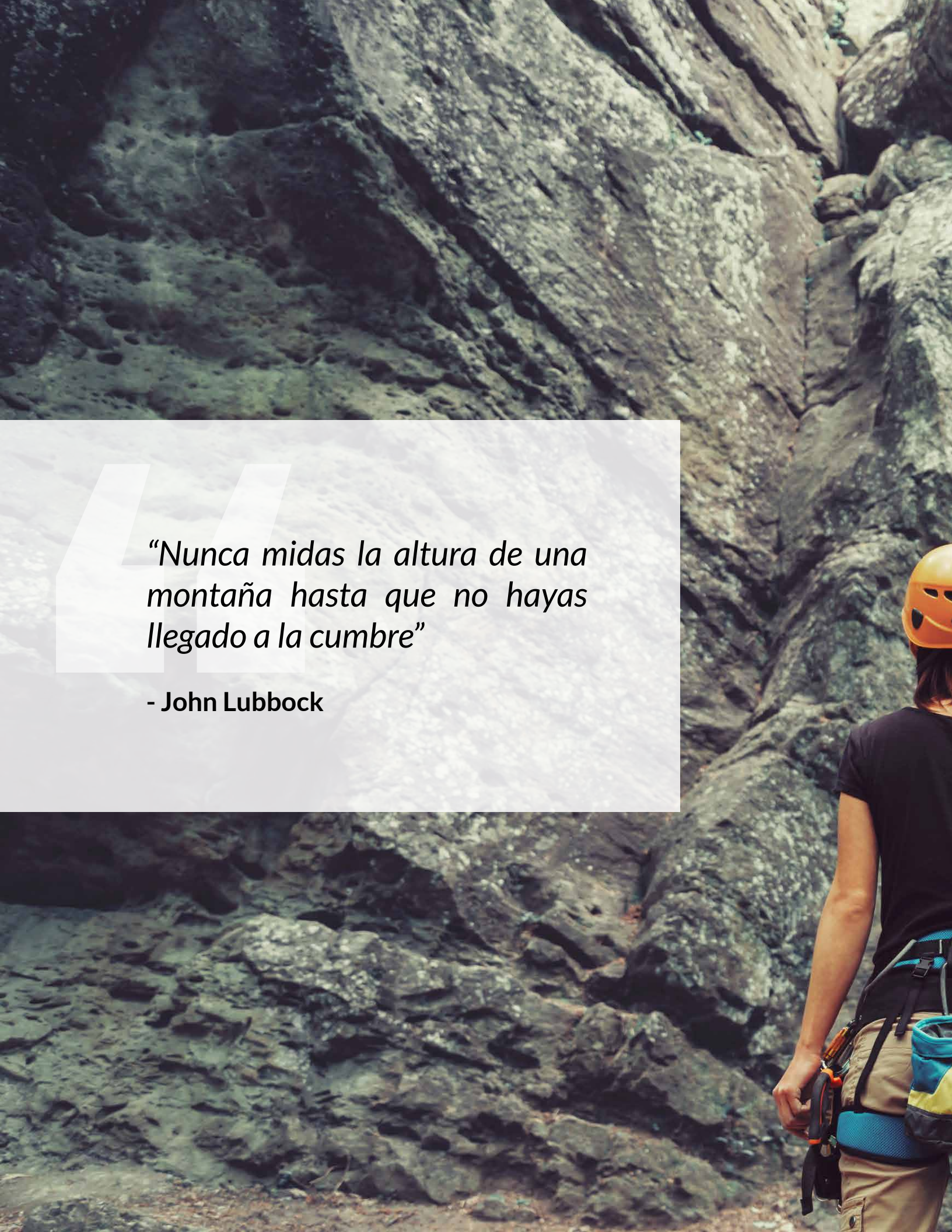
Uno de los primeros sitios en donde podemos encontrar la posibilidad de crear espacios colaborativos es en nuestro hogar, un lugar en el que todos habitamos y en donde, por ende, todos deberíamos tener la posibilidad de colaborar; para ello, ¿cómo lograr esto si en ocasiones vivimos con creencias que limitan nuestra posibilidad de colaborar?, la respuesta no es sencilla, sin embargo, parte de los valores mencionados anteriormente: la solidaridad y la igualdad.



Entonces una de nuestras grandes tareas es poner en práctica estos valores, abrir nuestra mente y orientar las acciones a formas que nos inviten a mirar que todos somos iguales, donde nuestra participación como la de todos, puede sumar para el logro de objetivos, en este sentido es importante también que podamos dar valor a las acciones de los otros, aprendiendo a reconocer nuestras potencialidades y áreas de oportunidad para poder repartir de manera equitativa las tareas que nos permitan llegar a objetivos, un ejemplo muy sencillo lo podríamos mirar así: si en el hogar, papá cocina delicioso él podría encargarse de la cocina, mientras mamá que trabaja hasta tarde puede hacerse cargo del lavado y planchado de la ropa los fines de semana, por su parte que los hijos que estudian mediodía podrían realizar otras tareas de casa que permitan mantenerla en orden.

Pareciera el ejemplo anterior algo elemental y sencillo; sin embargo, fomentar cooperación desde la crianza abre la posibilidad de llevar esta actitud a otras áreas, abriendo el espacio de mirar lo necesario que es pensar en lo colectivo, de reconocer la importancia que tenemos todos, de sabernos fundamentales en el engranaje de nuestra sociedad, de tener presente aquel proverbio que dice que si caminamos solos llegaremos más rápido pero que caminar acompañados nos permite llegar más lejos.

Recopiló:
Psicóloga Lidia Renata Romero Martínez

A person wearing a yellow helmet, a black t-shirt, and a climbing harness is seen from the back, looking up at a dark, craggy rock face. The person is standing on a rocky ledge. The background is a vast, textured rock wall with various cracks and ledges.

“Nunca midas la altura de una montaña hasta que no hayas llegado a la cumbre”

- John Lubbock



El escalador: ¿qué se necesita antes?

Los retos de la pandemia han sido diversos, incluyendo acostumbrarse a un confinamiento sin tiempo determinado, retándonos como personas a reorganizar nuestra vida, los cuidados de la salud, actividad física, trabajo en casa, relaciones familiares y con seres queridos, entre muchas otras. Avanzando a regañadientes, empujados por la situación, entre exigencias para hacer deberes o actividades que reflejen un cambio y adaptación, pueden como ya se mencionó anteriormente, afectar el modo en cómo nos relacionamos con nuestros ambientes cotidianos, sean naturales o artificiales, de los múltiples contextos que han cambiado (edificios de oficina, esparcimiento, salud, entre otros).

Ahora, el mundo nos empuja a empezar a salir y realizar actividades en el exterior, cambiar tal vez, de trabajo en casa a trabajo presencial, o incluso un trabajo híbrido entre las dos modalidades o aún, adaptarse nuevamente a las relaciones sociales, normas de interacción, trabajo, ajustes en cuidados y hábitos para una mejor salud, lo que nos enfrenta nuevamente a la incertidumbre ante la posible percepción de la imposibilidad de lograr algo que nos rebasa, o es más grande de lo que podremos dominar, pero sobre todo, responder y construir cómo empezaremos a hacerlo nuevamente. Un primer paso, es limitar la perspectiva estableciendo o modificando metas, objetivos o propósitos para darle forma a la respuesta que las circunstancias nos demandan.

Como seres humanos, somos eficaces en crear metas y expectativas de aquello que se supone deberíamos hacer o estar haciendo. Ahorrar, hacer una lista de chequeo, llevar agenda, alarmas en el celular, notas en el refrigerador, e incluso les pedimos a amigos o amigas nos recuerden los pendientes por hacer (un compromiso o trámite), así como también considerar el hecho de que somos tan buenos en crear estrategias que se han documentado ya, para trazar metas alcanzables. Por ejemplo; objetivos bien pensados (Berg & Miller, 1996), Objetivos Smart (Doran, 1981 en Aquipian, 2013), La técnica del escalador (Nardone, 2012), entre otras.

Este breve escrito, se enfocará en la técnica del escalador, referida en el libro de Psicoluciones en donde Nardone (2012), menciona que ésta toma su nombre de los guías que planean las escaladas en montaña, y quienes inician dicha planeación desde la cima al descenso, estudiando cada paso y sus respectivas etapas hasta llegar a la base de la montaña.

“Se ha demostrado empíricamente que por medio de este procedimiento se puede evitar la proyección de caminos divergentes respecto al objetivo de trazar el recorrido más favorable para llegar a la cima” (Nardone, 2012 p.137).

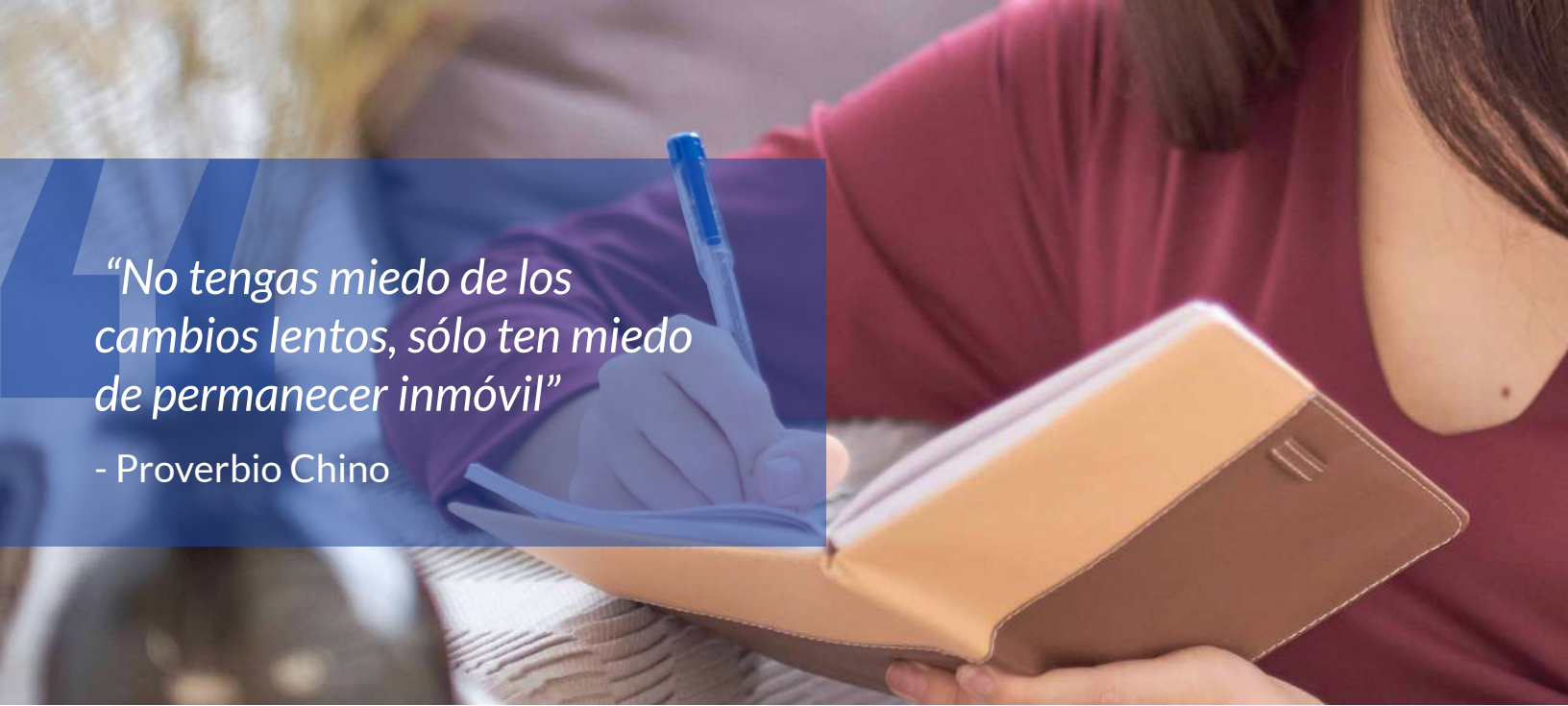
Esta forma de dar perspectiva sobre qué y cómo hacer, puede dar luz para construir pasos concretos, pequeños, medibles y alcanzables, y entre más se realicen nos acercarán más a lo deseado por cumplir, incluso si se trata de algo complejo, porque aportará elementos necesarios para una estrategia efectiva. Lo primero, es visualizar el objetivo como cima de la montaña, siendo el lugar por llegar (llámese proyecto, meta

o propósito), posteriormente se debe preguntar ¿Qué se necesita antes? ¿qué paso debe darse antes? y, una vez contestadas, se deben formular las preguntas, hasta llegar al paso más inmediato, este será la base de su montaña (implícitamente también se construyeron los pasos subsecuentes para llegar a la cima, considerando que uno no puede llevarse a cabo, hasta el cumplimiento del anterior).

Estas fueron las directrices aunque sencillas, requieren de esfuerzo y trabajo para trazar el camino de escalada a la cima en sus montañas personales y, por lo tanto, en nada se parecerán a las escaladas que otros u otras construyeron o construirán, son únicas.

En el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), colocamos a disposición estas técnicas descritas en su Gaceta de Desarrollo Humano, por supuesto, remarcando que ésta se trata de una técnica de self-help o autoayuda, que puede aplicarse a dificultades complejas y no tan complejas, y logra ser suficiente para obtener esa autoayuda, sin embargo, si se detectan dificultades por llevarla a cabo o por lograr establecer alguna meta u objetivo para un propósito en particular, sea dificultad o problema, tal vez se trata de una situación para la que no baste una autoayuda, y se requiera un apoyo extra, como el de un psicólogo o psicóloga.

Recopiló:
**Psicólogo Andrés Guadalupe
Guerrero Navarrete**



“No tengas miedo de los cambios lentos, sólo ten miedo de permanecer inmóvil”

- Proverbio Chino

Ansiedad vs diario de abordó.

Conociendo otra perspectiva en el manejo de la ansiedad.

Ampliando la caja de herramientas y recursos para el manejo de la ansiedad, complementando los ejercicios de respiración, consideramos que regresar al exterior para relacionarnos nuevamente con el entorno, estimulado para cubrir nuestras necesidades y obligaciones, puede provocar por ejemplo miedo y disparar síntomas de ansiedad (No quiere decir que no haya algún OTRO DISPARADOR, solo tomaremos al miedo para una práctica explicación), y al no saber cómo enfrentar de forma efectiva las circunstancias, se alimenta la posibilidad de ideas constantes sobre un futuro que se puede volver incierto. Dejando dominio a estas ideas se empezarán a manifestar a través de síntomas enumerados a continuación por The Mayo Clinic (2021):

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Respiración acelerada (hiperventilación).
- Sudoración.
- Temblores.
- Sensación de debilidad o cansancio.
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual.
- Tener problemas para conciliar el sueño.
- Padecer problemas gastrointestinales (GI).
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones.
- Tener la necesidad de evitar las situaciones generadoras de ansiedad.



Estos síntomas son pasajeros y usualmente gestionables para las personas y en la mayoría de las situaciones, contextos o circunstancias, pero en ocasiones, puede no lograrse alimentando aún más al miedo, y lo que eventualmente nos llevará a un incremento de reacciones fisiológicas de ansiedad.

Por lo anterior, y antes de iniciar la descripción del diario de abordaje, es importante mencionar lo usual de no tomar en cuenta el papel tan determinante del miedo en la ansiedad, o incluso la confusión de pensar que se trata de lo mismo.

“Se olvida que el miedo es una percepción que desencadena una emoción, y que a su vez genera una reacción fisiológica. La ansiedad es solo el efecto psicofisiológico de esta percepción-emoción, a menudo no tomando en cuenta que la ansiedad, como activación del organismo, permite en cierta medida hacerle frente al miedo. Sólo más allá del nivel de umbral, que es distinto para cada individuo, éste se transforma en pérdida de control de las propias reacciones y puede conducir al pánico” (García, 2020 p1).

En pocas palabras, la ansiedad es una reacción desencadenada por la percepción del miedo, y si se eleva demasiado, puede sin intención alimentar y acrecentar al miedo. Curiosa paradoja, en la que el medicamento se convierte en veneno.

Ahora, sin caer en la explicación para psicólogos en entrenamiento, y un falso reduccionismo, y para no perder la magia de la estrategia, se describe a continuación el diario de abordaje, citada en Beyebach & Herrero (2010):

Para ésta los terapeutas breves estratégicos entregan un cuaderno a su paciente, proponiendo lo siguiente:



“Cada vez que usted tenga una crisis, que experimenta un momento de pánico, que sienta cómo le invade la angustia... aun cuando esto le ocurra cien veces al día, sacará del bolsillo el “Diario de abordó” y anotará en él todo lo que ocurra: fecha, lugar, situación síntomas, pensamientos, acciones... En la siguiente sesión, me lo mostrará para que pueda estudiarlo” (Beyebach & Herrero, 2010 p. 334).

Como parte de la elaboración de una estrategia eficaz para el manejo de la ansiedad, esta prescripción se puede proporcionar para obtener los datos necesarios y particulares para cada caso, logrando simplificar en número de sesiones el proceso con casos de ansiedad, abriendo una posibilidad extra y alternativa a las estrategias o técnicas tradicionales como la respiración profunda o profunda avanzada, por mencionar algunas, con la nota al pie de que se trata de la divulgación de un instrumento existente como soporte eficiente para los trabajos con casos de ansiedad, y por supuesto nuestros lectores sepan que la psicoterapia cuenta con una amplia gama de posibilidades, no pretendiendo comunicar una simplicidad a la aplicación de técnicas o estrategias.

La gestión de la ansiedad disparada por el miedo u otros como el dolor, la rabia o el placer, puede ser iniciada por el diario de abordó, y muy bien consolidadas con el trabajo psicoterapéutico.

En resumen, el propósito de mencionar esta estrategia terapéutica es agregar una más al abanico de posibilidades al respaldo del trabajo de los psicólogos en el manejo de casos de ansiedad, sin olvidar la posibilidad de probar por sí mismos el efecto de su realización (aunque no sería el mismo), y, también, que su eficiencia es inherente al trabajo conjunto con un psicólogo o psicóloga, a disposición en su Programa de Apoyo Emocional y Psicológico PAEP, resaltando la particularidad de cada caso y que se llevará el número de sesiones necesarias, por muy rápido o lento que parezca el cambio.

Recopiló:
**Psicólogo Andrés Guadalupe
Guerrero Navarrete**



¿Qué es aparigraha y saucha?

¿Cómo intervienen en mi vida cotidiana?

Hoy más que nunca es necesario aprender herramientas de autocuidado que nos permitan encontrar un balance en el día a día, aprovechar los momentos libres para reinventarnos, crear nuestro espacio vital el lugar en donde nos sintamos cómodos, seguros y tranquilos, sin miedo de desapegarnos de cosas que solo ocupan un espacio, dentro de la filosofía del yoga, **aparigraha** nos habla de tratar de vivir libres de apego, a no poner nuestra estabilidad mental en lo externo, no se trata de no tener nada, sino de vivir este aspecto con conciencia, sin reforzar la idea de que la estabilidad está en el exterior.

Según la filosofía budista, el ser humano parte de una insatisfacción básica que va esquivando con la persecución del placer, la evitación

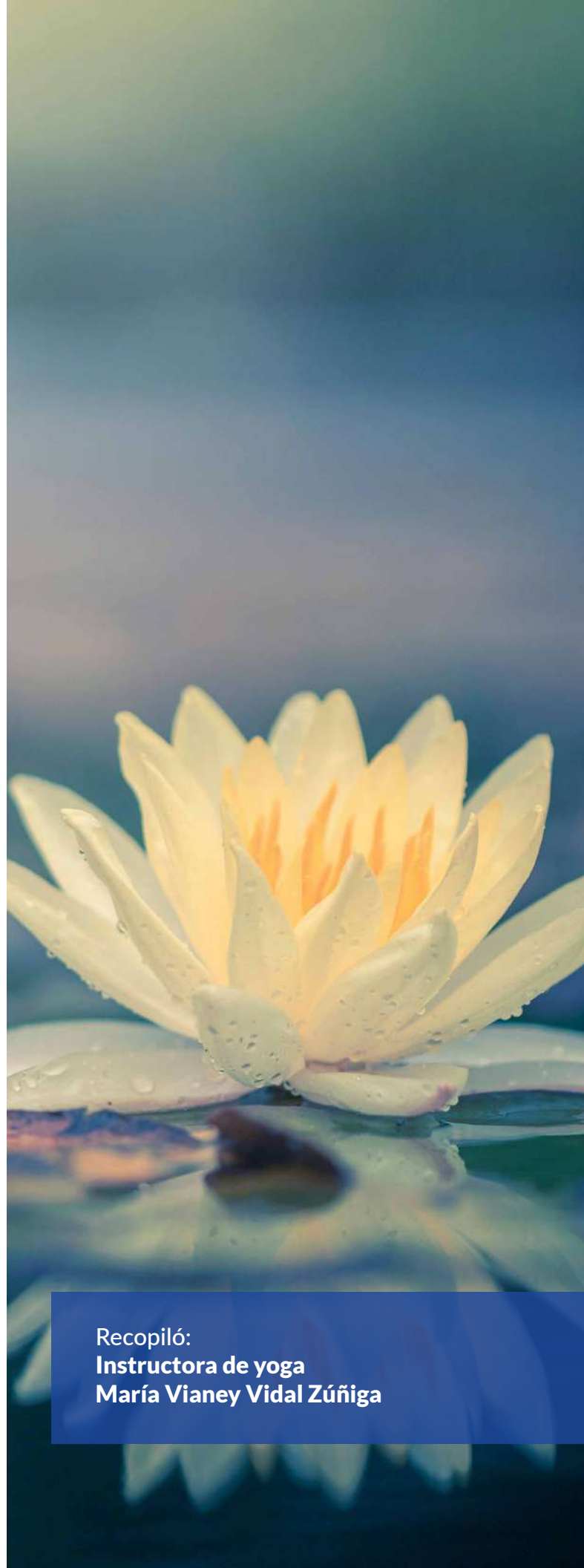
del dolor y difícilmente logra serenarse porque la vida es un cambio constante: todo lo que se inicia se termina, todo lo que surge desaparece, de ahí que el budismo habla del apego o aferramiento como causa del dolor.



Mientras **saucha**, aborda la limpieza interna y externa, pero no en el sentido literal de la palabra, sino de tener claro cuál es nuestro objetivo en un momento particular, como parte de un trabajo de autoobservación y con este entendimiento podemos proceder a limpiar nuestro espacio físico, emocional o mental de manera efectiva, una vez que hacemos una reflexión y tenemos clara la intención, la limpieza va a consistir en la práctica diaria de seleccionar de forma consciente los pensamientos, sentimientos y emociones que nos ayudan en la vida.

Mientras nos alejamos de forma inteligente de los otros, reconociéndolos, permitiendo se expresen y avanzar, porque hay que ser sinceros con nosotros, hay personas, hábitos o creencias que no queremos soltarlas por comodidad o miedo a salir de nuestra zona de confort, pero, ¿en qué nos basamos para deducir que son buenos o malos?, de la idea preconcebida de que unas cosas tienen que suceder y otras no, la no aceptación de la realidad tal como es, de no querer reconocer que lo “malo” existe y de desear que solo ocurra lo “bueno” y aquello que consideramos “malo” lo negamos, lo rechazamos y no queremos verlo y constantemente defendemos la ilusión engañosa de que podemos escapar de algo que está dentro de nosotros, como la tristeza, la rabia o los celos y como resultado de la resistencia que ejercemos ante las propias emociones surgen la frustración y la infelicidad, el trabajo va de comprender el sentido más allá de lo literal y llevarlo día a día.

Finalmente, esas habilidades y conceptos que abordamos y practicamos en yoga, como la paciencia, amabilidad, paz, amor propio y consciencia, son herramientas que nos ayudan a dirigir nuestros pensamientos, emociones y comportamientos, no solo en nuestras interacciones con el mundo exterior, sino en la relación con nosotros mismos.



Beneficios del ejercicio físico en la mente

Como ya se mencionó anteriormente, los cambios mínimos en nuestro estilo de vida pueden hacer la diferencia. La promoción de la salud consiste en proporcionar a los usuarios los medios necesarios para mejorar y ejercer un mayor control sobre esta. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. Es un concepto positivo e integral que no se preocupa por una enfermedad específica, sino por ganar en salud independientemente de que se esté sano.

Ejercicios físicos

No, no es un mito que proviene de las consultas de los médicos. Convertir el deporte y el ejercicio físico en hábitos, es de vital importancia si queremos gozar de un buen estado de salud. Y con ello, nos referimos a la definición más integral de salud, la que comprende tanto el ámbito físico como el mental.

Así, en este sentido, debes saber que practicar deporte de manera rutinaria te ayudará a controlar tus niveles de estrés y ansiedad. La práctica de ejercicio es un estimulante natural de estado del ánimo, por lo que está demostrado científicamente su beneficio para con tu salud mental y gestión del estrés.



Siguiendo la temática de estos dos primeros puntos, también podemos mencionar en este beneficio del deporte la mejora de la autoimagen y la autoestima. Todo ello podría ser muy beneficioso para el tratamiento o mitigación de los síntomas depresivos o de aislamiento social.

Cualquiera que sea la razón para hacer ejercicio, el mejor modo de mantener un estado físico y de salud óptimo es procurar combinar varios tipos de ejercicio: deportes aeróbicos, deportes anaeróbicos o de resistencia y ejercicios de flexibilidad.

Ejercicios de respiración

Otro cambio y no de menor importancia para nuestro bienestar, es empezar a realizar ejercicios de respiración, para el control de la ansiedad y el estrés que son afecciones que aquejan con regularidad a personas de todas las edades, y cada vez a más gente. Es por eso que, cada vez son más quienes buscan técnicas o terapias para controlar la ansiedad y el estrés.

Si bien, no todos los casos requieren ayuda profesional para tratarse, es fundamental adoptar prácticas saludables que ayuden a manejarlo de forma adecuada.

Controlar la ansiedad y el estrés: respiración medida

El ejercicio de respiración medida es una terapia de relajación que, en cuestión de minutos, ayuda a tranquilizar la tensión física y mental. Su práctica regular nos ayuda a calmar la mente y mejorar la concentración.

¿Cómo hacerlo?

- De pie, sentada o tumbada en una colchoneta, deja caer los hombros y relaja las manos mientras mantienes la espalda erguida, sin tensar.
- Cierra los ojos e inhala lentamente, contando de 5 a 7 segundos.
- Luego, exhala despacio por la nariz mientras cuentas hasta 7.
- Repite el ejercicio durante 2 o 3 minutos seguidos, manteniendo una posición cómoda.



Respiración abdominal

La respiración abdominal es una técnica sencilla que permite disminuir el estrés físico y emocional mientras se purifica el aire de los pulmones.

El ejercicio libera la tensión muscular y, a su vez, mejora la presión sanguínea y el ritmo cardíaco.

¿Cómo hacerlo?

- En la posición que consideres más cómoda, siempre con la espalda erguida, pon una mano encima del pecho y otra en el abdomen.
- Inhala y fíjate en que el diafragma se infla con aire suficiente como para ensanchar los pulmones.
- Exhala despacio y realiza entre 6 y 10 respiraciones lentas por minuto.
- Repite el ejercicio durante 3 minutos.



Controlar la ansiedad y el estrés: la respiración del abejorro

La respiración del abejorro es un ejercicio en el que emitirán un leve sonido mientras conectas el cuerpo y la mente para obtener una agradable sensación de bienestar.

Es ideal para aliviar los episodios de estrés y ansiedad, en especial cuando se acompañan de tensión muscular y dolor de cabeza.

¿Cómo hacerlo?

- En la posición que te guste, relaja los hombros y mantén la espalda erguida, sin tensar.
- Cierra levemente la garganta, de tal modo que puedas oír el sonido del aire cuando estés inspirando.
- Tapa los oídos con los pulgares y los ojos con los dedos.
- Mantén los labios un poco abiertos, con los maxilares inferior y superior separados y la mandíbula relajada.
- Espira con suavidad, haciendo vibrar las cuerdas vocales.
- Realiza 5 o 10 repeticiones seguidas, manteniendo una posición cómoda.

Controlar la ansiedad y el estrés: respiración de conteo

Con el ejercicio de respiración de conteo podrás liberar el cuerpo de estrés mientras entras en un estado profundo de concentración y relajación.

De acuerdo con el budismo, es una actividad que puede proveer sabiduría, además de beneficios en la salud.

¿Cómo hacerlo?

- Siéntate en una posición cómoda, con la espalda recta y la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante.
- Cierra los ojos e inhala despacio mientras cuentas 2 segundos.
- Luego, cuenta otros 3 segundos y exhala.
- A continuación, inhala y cuenta 4 segundos.
- Para finalizar, exhala despacio, contando 4 o 5 segundos.
- Repite el ejercicio durante 3 o 5 minutos.





Respiración progresiva

Este tipo de respiración puede ser ideal para esos casos en que el estrés viene acompañado de tensión muscular y dolor.

Su práctica relaja el cuerpo y, al mismo tiempo, puede ayudarte a concentrar la mente para disminuir la ansiedad.

¿Cómo hacerlo?

- En una posición cómoda, cierra los ojos y concéntrate en tensionar y liberar los músculos.
- Empieza de abajo hacia arriba, por ejemplo, enfocándose primero en los pies, los muslos y los glúteos.
- Luego, pasa a las manos, los brazos y los hombros, siempre haciendo respiración profunda.
- Por último, céntrate en la espalda, el cuello y la cabeza.
- Durante todo el ejercicio debes mantener una respiración pausada y profunda, contando hasta 5.

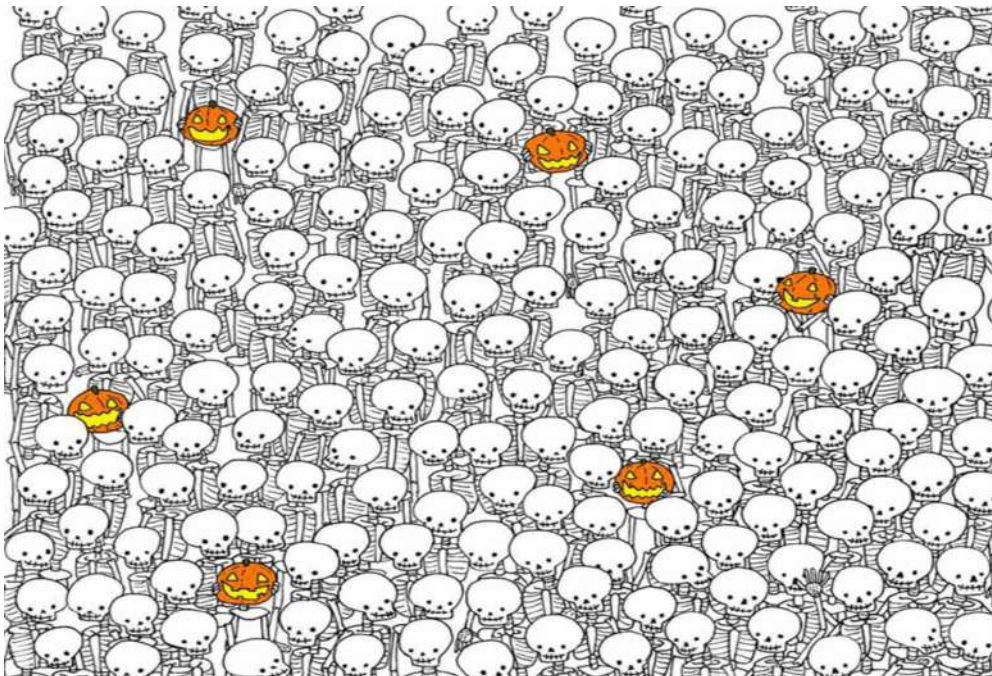
Recopiló:

Psicóloga Juana García González

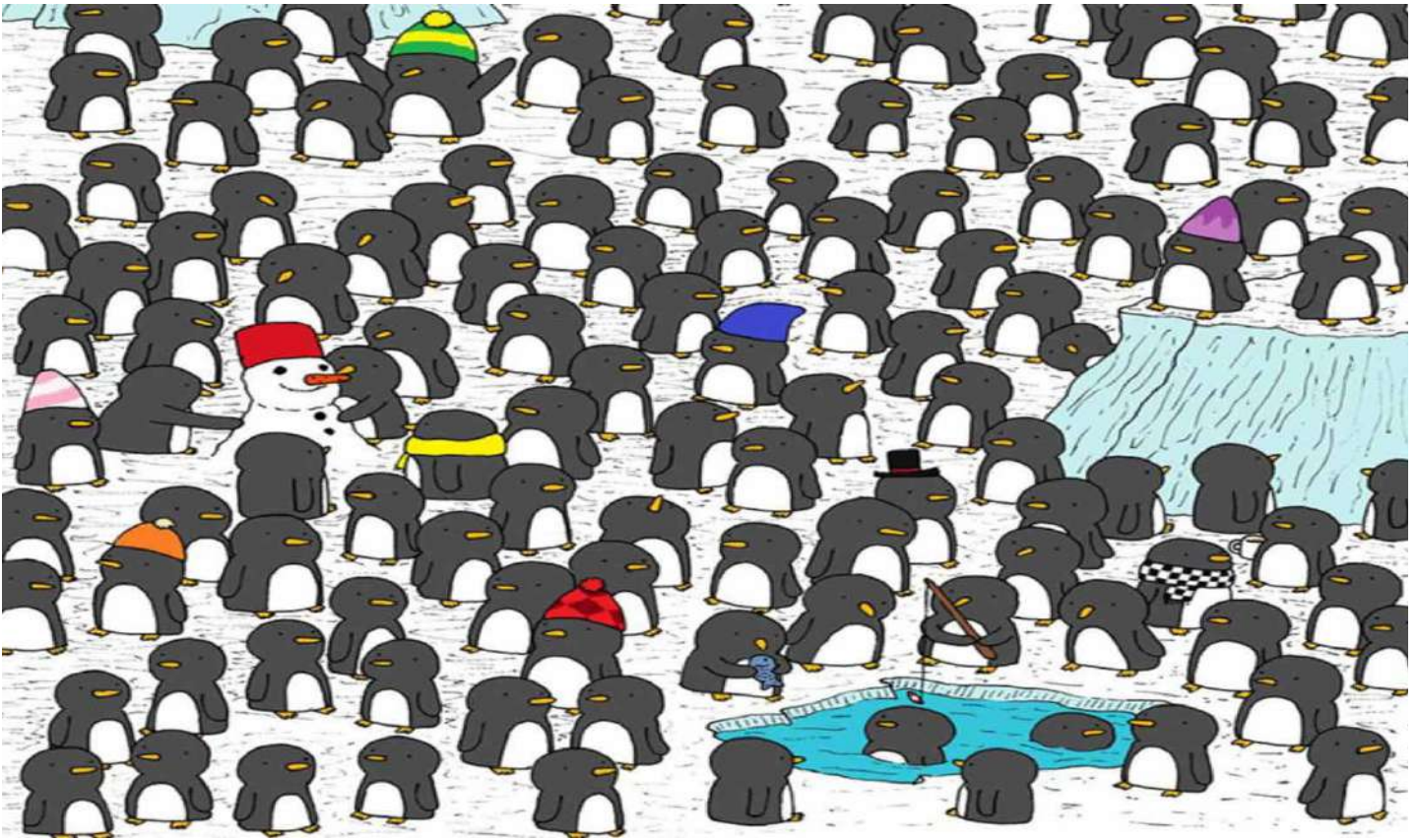
Entretención

La atención es la capacidad de generar, dirigir y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información. Para mejorar esta capacidad, al igual que otras funciones y procesos cognitivos, hay que trabajarla. Te dejamos una serie de ejercicios que pueden ayudar a tu atención y concentración.

Instrucciones: Observa la siguiente imagen en esta hay dos relojes con la misma hora, en tiempo máximo de un minuto, trata de localizarlos.



Instrucciones: En la siguiente imagen, se encuentra un fantasma, tu labor es encontrarlo tienes menos de un minuto.



Instrucciones:

Por último, localiza una
taza de café entre los
pingüinos.

Recopiló:

Psicóloga Paola Andrea Bermúdez Ramírez

Material consultado

Kubrick, S., (1980). El Resplandor. Reino Unido, Estados Unidos: Warner Bros Pictures.

Stephen, K., (2013). El resplandor. España: Debolsillo.

Mercado, L. (2018). Su estado de ánimo podría variar con el clima. Recuperado 18 de mayo de 2021, de El Tiempo website: <https://www.eltiempo.com/vida/medio-ambiente/el-estado-de-animo-cambia-segun-el-clima-71098>

Ramírez, D. Landan, P (2002) Investigaciones cualitativas en el ámbito de la psicología ambiental: una revisión bibliográfica. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 5 No. 2. recuperado en <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol5num2/CualitativoyAmbiental2.htm>

Universidad de Barcelona. (2021) El objeto de estudio de la psicología ambiental recuperado en http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-1-tema-1-1

Rodríguez, A. (2019). Psicología ambiental: historia, que estudia, aplicaciones. Liferder. Recuperado de <https://www.liferder.com/psicologia-ambiental/>.

Álvarez, P y Vega, P. (2009) Actitudes ambientales y conductas sostenibles. Implicaciones para la educación ambiental. Revista psicodidáctica. Recuperado en https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/19179/Vega_Marcote_2009_Actitudes_ambientales_%20conductas_sostenibles.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Torio López Susana. (s/n). Familia y transmisión de valores: un reto de nuestro tiempo. 03 de mayo 2021, de Universidad Pontificia de Salamanca Sitio web: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2013174>

Buxarrais M^a Rosa. (S/N). Educar para la solidaridad. 04 DE MAYO 2021, de Educación en valores Sitio web: <http://www.ub.edu/valors/Estilos%20UB/Articlesdinternet/Ed.%20per%20a%20l%27%C3%88tica%20i%20la%20Solidaritat/Educar%20para%20la%20Solidaridad,%20M.R.Buxarrais.pdf>

Bernstein Carol. El cuerpo tiene sus razones. Editorial Paidós. Francia Paris.

Mounier Emmanuel. Manifiesto al servicio del personalismo. Personalismo y cristianismo. Editorial Tauris

J.J. Cooper. Yin y Yang. La armonía taoísta de los opuestos. Editorial Edaf.

Apiquian, A. (2013). Smart, la clave para tener objetivos inteligentes: Alto Nivel. Recuperado de <https://www.altonivel.com.mx/empresas/39894-smart-la-clave-inteligente-para-alcanzar-tus-objetivos/>

Berg, I. & Miller, S. (1996). Trabajando con el problema del alcohol. Gedisa.

Beyebach, M. & Herrero de Vega, M. (2010). 200 Tareas en terapia breve. Herder.

García, A., (2018). La ansiedad no es miedo y viceversa: Alicia García Aguilar, Psicóloga y psicoterapeuta. Terapia Breve Estratégica. Recuperado de <https://aliciagarciapsicologa.com/la-ansiedad-no-es-miedo-y-viceversa/>

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER), (2021). Trastornos de Ansiedad: Mayo Clinic. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>

Nardone, G., (2012). Psicoluciones. Cómo resolver rápidamente problemas humanos imposibles. Barcelona: Herder.

DianaMelissaQuant,AngélicaSánchez(2012).Procrastinación,Procrastinación académica: Concepto e implicaciones, Revista Vanguardia Psicológica, Clínica teórica y práctica, Volumen 3, No. 1, Bogotá D.C. Colombia.

<https://www.responsabilidadsocial.net/medio-ambiente-que-es-definicion-caracteristicas-cuidado-y-carteles/#:~:text=El%20medio%20ambiente%20es%20un,un%20lugar%20y%20momento%20determinado.> Revisado el: 4 de mayo de 2021

Artículo: El concepto de identidad social urbana: una aproximación entre la Psicología Social y la Psicología Ambiental. S Valera, E Pol - Anuario de psicología/ The UB Journal of psychology, 1994 - raco.cat, Disponible en: <file:///C:/Users/psicd/Downloads/61126-Text%20de%20l'article-89124-1-10-20071022.pdf> revisado el: 4 de mayo de 2021

Frolov, I. (1984). Diccionario de Filosofía. Moscú: Editorial Progreso.

Maturana, H. (2003). Desde la Biología a la Psicología. Buenos Aires: Grupo Editorial Lumen.

Minuchin, S. (1989). Familias y Terapia Familiar. México: Gedisa.

Simon, F.B., Stierlin, H. y Wynne, I.C. (1988). Vocabulario de Terapia Familiar. Buenos Aires: Gedisa.

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>