

GACETA

**DESARROLLO**

*humano*

# Mi encuentro conmigo mismo



PODER JUDICIAL  
ESTADO DE QUERÉTARO



OFICIALÍA MAYOR  
PICDMX



RECURSOS HUMANOS  
PICDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL  
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA  
**DESARROLLO**  
*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

## PAEP:

**Lic. Lidia Michelett López Roque**  
Jefa de Unidad Departamental de Apoyo

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

**Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez**  
Técnico Especializado

**Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez**  
Técnico Especializado

**Lic. Juana García González**  
Técnico Especializado

**Lic. Lidia Renata Romero Martínez**  
Técnico Especializado

**Mtro. José Alberto Hernández Pulido**  
Técnico Especializado

**Lic. Tirso Febronio Tejeda Sanabria**  
Técnico Especializado

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

**Lic. Aída Salazar Pérez**  
Técnico Especializado

**Lic. Lucy Pérez Nájera**  
Técnico Especializado

**Lic. César Manuel Ruiz Pedraza**  
Técnico Especializado

**Lic. Diana Martínez Sánchez**  
Administrativo Especializado

**María Vianey Vidal Zúñiga**  
Administrativo Especializado

## Diseño Editorial

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica  
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

<b>EDITORIAL</b>	<b>5</b>
<b>REFLEXIÓN DEL MES</b>	<b>6</b>
¿Cómo crecer?	7
Extracto del libro “Cuentos para pensar” de Jorge Bucay	
<b>EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS</b>	<b>8</b>
LIBRO: Amar lo que es	8
PELÍCULA: Mi encuentro conmigo	9
<b>LA PSICOLOGÍA DE HOY</b>	<b>10</b>
¿Qué es el Autoconocimiento?	11
Filosofía de Vida	14
Historia de Vida	18
<b>CONSTRUYÉNDONOS</b>	<b>22</b>
El poder de la intención	23
· ¿Cuál es el verdadero propósito de vivir?	
· Observemos nuestra vida, a dónde queremos llevarla y qué esperamos de ella.	
· Reconocer los talentos naturales ¿Qué me gusta?	
Psicología Corporal	26
Hábitos para mantener la salud mental	28
<b>AYUDÁNDONOS</b>	<b>32</b>
El auto reconocimiento como estrategia de salud mental (mis cualidades y mis puntos a pulir).	33
· Algunos consejos que te ayudarán al autoconocimiento	
La familia (conociendo mis raíces)	35
La autobiografía musical	38
· Cuestionario autobiografía musical.	
<b>SALUD</b>	<b>41</b>
La psicología como instrumento de prevención en salud	42
Salutogénesis ¿Qué es y por qué su importancia?	44
· El sentido de coherencia (SOC).	
· Resistencia Generalizada (GRRs).	
<b>ENTRETENIMIENTO</b>	<b>46</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>47</b>

# EDITORIAL

Estimada/o lector te damos la bienvenida al inicio de un nuevo año sin duda difícil; sin embargo, rico en posibilidades, para aprender a darnos cuenta de quienes fuimos, quienes somos y lo que podremos ser; te invitamos a darte un tiempo para mirar a tu interior, saludarte y reconocerte; cuestionarte y responderte, a sentirte y disfrutar de ti, de quién eres; así mismo, date cuenta si te agrada lo que percibes de ti misma/o, reconoce tus logros, tus debilidades, haz consciente lo que requieres, tanto bueno como malo y tómalo a tu favor para ser una mejor persona, para plantear tus objetivos direccionados a lo que en verdad te entusiasma, con lo que sólo tú de principio te satisfagas y por añadidura lo demás fluirá con las personas a tu alrededor, desde el hogar, el trabajo, en general los amigos; en esta Gaceta de Desarrollo Humano “**MI ENCUENTRO CONMIGO MISMO**”, pretendemos darte una visión amplia del cómo puedes empezar a conocerte, además te mostramos elementos que te servirán para ampliar la mirada a lo más profundo de tu ser.

Date la oportunidad de ver y conocer tus propios misterios, será interesante comprender el porqué de muchas situaciones que pueden atormentarte y no dejarte fluir, este año puede ser la pauta que necesitas para reflexionar sobre tí misma/o y empezar a cambiar lo que quieras de tí. No está demás reiterar que aquí en el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), estamos para apoyarte en la búsqueda y si algo parece más complicado acude a nosotros en el Conmutador: 9156 4997, ext. 511757, te daremos información de nuestros servicios.

*Equipo PAEP*

# Reflexión del mes

Recopilado por:  
Psicólogo Tirso Tejada



## ¿Cómo crecer?

*Un Rey fue hasta su Jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo. El roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el pino.*

*Volviéndose al pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la vid, y la vid se moría porque no podía florecer como la Rosa.*

*La Rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el Roble. Entonces encontró una planta, una fresa, floreciendo y más fresca que nunca*

*El Rey preguntó:*

*¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío?*

*No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías Fresas. Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado.*

*En aquel momento me dije: "Intentaré ser Fresa de la mejor manera que puedo"*

*Ahora es tu turno. Estás aquí para contribuir con tu fragancia. Simplemente mírate a vos mismo.*

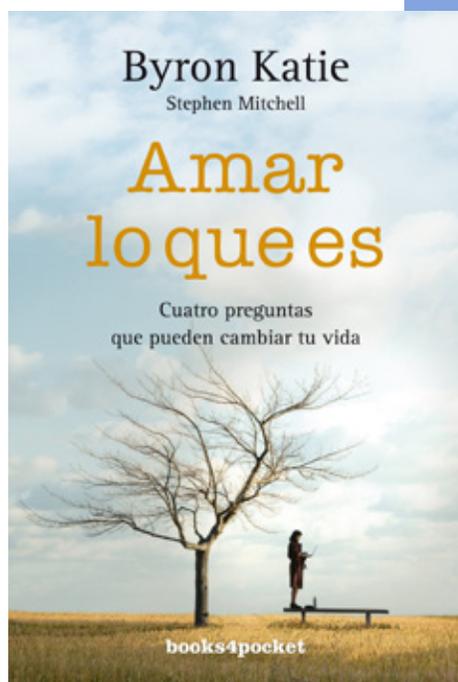
*No hay posibilidad de que seas otra persona.*

*Podés disfrutarlo y florecer regado con tu propio amor por vos, o podés marchitarte en tu propia condena.*

*Extracto del libro "Cuentos para pensar" de Jorge Bucay.*

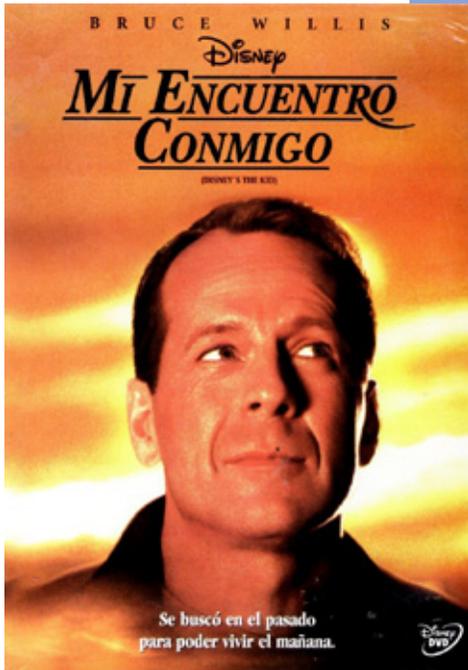
# En librerías y plataformas

Recopilado por:  
Lic. Aída Salazar Pérez Psicóloga



## AMAR LO QUE ES Cuatro preguntas que te cambiarán la vida Autor: Byron Katie

Una mañana, tras años de estar sumida en una profunda depresión y de pensar obsesivamente en el suicidio, Byron Katie se sintió invadida por un estado de dicha absoluta. Lo que despertó en Katie fue un proceso silencioso de interrogación personal que la condujo a acabar con su sufrimiento. La libertad que le proporcionó ese conocimiento nunca la ha abandonado y, ahora, en *Amar lo que es*, también tú puedes descubrirla mediante El Trabajo, el método creado por la autora que consta sencillamente de cuatro preguntas que, aplicadas a un problema específico, te permiten ver lo que te perturba desde una óptica nueva. Una vez que hemos hecho El Trabajo, alcanzamos el punto en el que somos capaces de amar verdaderamente lo que es, tal como es, y nos convertimos en amantes de la realidad. Como dice Katia: Lo que provoca nuestro sufrimiento no es el problema, sino lo que pensamos sobre el mismo. Paso a paso, y mediante ejemplos claros, *Amar lo que es* te enseñará a poner en práctica este proceso revolucionario



## MI ENCUENTRO CONMIGO

Bruce Willis encarna a Russ Duritz, un hombre poderoso y exitoso consultor de imagen que de pronto ve su vida transformada cuando mágicamente conoce a Rusty (Spencer Breslin), su propio yo a los 8 años.

Rusty es un niño dulce pero débil e inseguro. Además, no se siente complacido al conocer a su otro yo, a quien ve como un perdedor, sin esposa, ni perro y dedicándose a un trabajo tan diferente al que soñaba de niño.

Irónicamente será este niño el que ayude a Russ a conocerse a sí mismo, para recordar para siempre sus sueños de infancia y poder cambiar su propia vida del modo en que había deseado.





# PSICOLOGÍA DE HOY

# ¿Qué es el Autoconocimiento?

Recopilado por:  
Psicóloga Diana Martínez Sánchez

*“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”*

William Shakespeare

Ya que el autoconocimiento es la columna vertebral de la Gaceta que les presentamos este Bimestre, comenzaremos por este tema, y partiremos de la idea de que el autoconocimiento es el conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, es todo el conjunto de lo que sabemos acerca de quiénes somos.

Esta palabra como tal, la podemos entender en dos partes, por un lado, el prefijo -auto-, que significa “por uno mismo o propio” y el sustantivo -conocimiento-, y esto se refiere a la capacidad de comprender por medio de la razón. El autoconocimiento nos ayuda a construir la identidad personal, a reconocernos como individuos y así diferenciarnos de los demás.

Es un proceso reflexivo, en el que adquirimos una noción nuestra, de todo lo que nos caracteriza, por medio de la percepción de nosotros mismos como individuos y características diferenciadoras, a esto se le conoce como Autopercepción. También incluye la Autoobservación, que implica reconocernos; ser capaces de mirar todo aquello que somos, tal y como somos. Y la Autoaceptación, que supone precisamente, aceptarnos, aceptar que todo aquello que ya percibimos y observamos en nosotros, es lo que tenemos, es lo que nos hace seres únicos e irrepetibles y de esta manera valorarnos como personas, a través de la comprensión.

Todo ello es la base de nuestra autoestima, la cual es fundamental en la relación con nosotros mismos y con los demás. Recordemos que empezar por uno mismo, siempre será el mejor punto de partida, dentro de todo este proceso dinámico.

Todo ello es la base de nuestra autoestima, la cual es fundamental en la relación con nosotros mismos y con los demás. Recordemos que empezar por uno mismo, siempre será el mejor punto de partida, dentro de todo este proceso dinámico.

Definitivamente querido lector, el término autoconocimiento, es multidimensional, ya que acoge una multitud de elementos y/o aspectos propios que integran al “ser”. Por ello, nos vamos a basar en cuatro esferas, la emocional, la física/corporal, la espiritual y la mental. Para que el autoconocimiento sea completo, con todo lo que somos, debemos mirarnos de esa manera:



**Esfera Físico/Corporal:** Los seres humanos, desde que nacemos, tenemos una estructura física, un cuerpo que nos sostiene, algo material, que tiene diversas necesidades, como de conservación, alimento, limpieza, temperatura y satisfacción en general.

Cuando estas necesidades físicas las tenemos adecuadamente atendidas, podemos percibir el mundo como un lugar seguro y acogedor; de ahí la importancia de escuchar, entender y atender a nuestro cuerpo por medio del autoconocimiento físico (Manchola, 2016).



**Esfera emocional:** Se refiere a todas nuestras emociones, todo lo que somos capaces de sentir en nuestro interior, como el amor, tristeza, enojo, alegría, miedo y demás emociones.

Estas emociones no solamente se encuentran de manera interna, por ejemplo, cuando sentimos una emoción, tal vez, la garganta nos aprieta, el puño se cierra con el enojo, nos paralizamos o corremos con el miedo, o el amor que hace que se nos escape una sonrisa, así podemos darnos cuenta que también incluye lo corporal, todo está vinculado entre sí, al ser seres completos.

Cuando nuestras necesidades de expresión y entendimiento emocional personal están cubiertas crece nuestra autoestima, aprendemos a querernos por lo que somos. Si por el contrario nos reprimimos o juzgamos, nos sentimos poco valorados y esta percepción nos acompañará en donde sea que nos encontremos.

Entonces, el autoconocimiento emocional implica reconocer una emoción mientras se presenta, es decir, conocer nuestras propias emociones, poder y permitirnos sentir las, y así tomar conciencia de lo que estamos sintiendo (Alviárez, 2009).



**Esfera Mental:** Es nuestro ciclo de desarrollo intelectual, lo que nos permite desarrollar nuestro entendimiento, poner orden en nuestro mundo desde la razón, desde el pensamiento, encontrar y buscar respuestas, valorar y emitir juicios.

Se trata de un proceso mental complejo cuyas manifestaciones dependen de gran variedad de actividades mentales y de fenómenos cognoscitivos tales como pensamiento, percepción, recuerdo, formación de conceptos, generalización y abstracción.

Que nuestras necesidades mentales se desarrollen y estén satisfechas, nos lleva a poder discernir, ordenar, separar, elegir y tomar decisiones desde nuestro propio juicio y responsabilidad (Romero, 2017).



**Esfera espiritual:** El autoconocimiento espiritual, proviene de trabajar en conocerse conectando con la espiritualidad, es un trabajo interno donde comenzamos a desarrollar la tolerancia, la paz, la aceptación, la relación con los demás, con nosotros mismos y, probablemente, con la divinidad. Nos permite develar nuestros potenciales fundamentales, aquellos que son propios de nuestra esencia.

En una búsqueda interior, tratando de alejarnos de los condicionamientos, circunstancias externas, y de otras personas, ya no depende de ello; sino que emana de nuestro ser e irradia hacia nuestro entorno.

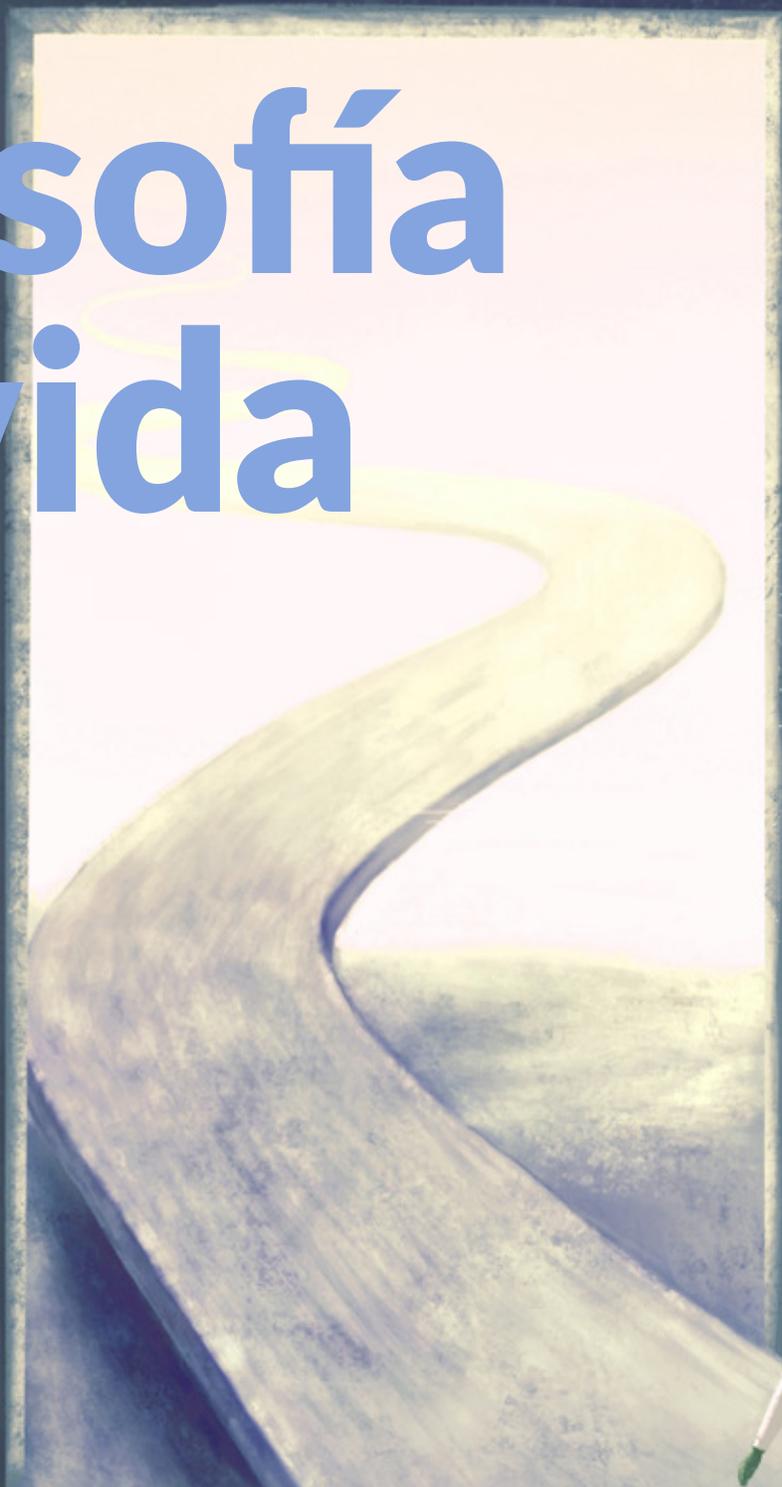
Cuando conseguimos contactar con nuestra espiritualidad, por medio del autoconocimiento, y la atendemos, damos sentido a nuestra vida y adquirimos más sabiduría personal y paz interior (Manchola, 2016).

Las cuatro esferas están conectadas en cada uno de nosotros, y forman un conjunto funcional único, que sigue desarrollándose a lo largo de nuestra vida en un proceso continuo y personal.

De esta manera, por medio del autoconocimiento, cada uno de nosotros es capaz de expresar externa e internamente reacciones que tiendan a la satisfacción de necesidades humanas y a la autorrealización, por medio de ajustes y adaptación a situaciones que van cambiando en el medio y en nosotros mismos.

# Filosofía de vida

Recopilado por:  
Psicóloga Claudia Erika Rivera V.





*“La vida debe ser comprendida hacia atrás.  
Pero debe ser vivida hacia delante”*

Kierkegaard

# ¿Qué es una filosofía de vida?

Esta expresión se utiliza para describir cómo una persona percibe la actitud que toma ante sucesos y vivencias cotidianas. Encontramos varios tipos de filosofía de vida en la sociedad, algunas de éstas provienen de las religiones, de lo espiritual, del contacto con la naturaleza, entre otras, por eso es importante mencionar que cada filosofía de vida varía según el contexto de cada individuo, pudiendo estar influenciado por factores sociales, políticos o económicos.

¿Te ha ocurrido alguna ocasión que tengas puntos de vista opuestos al de alguien y resulta complejo entender por qué piensa de esa manera? Eso tiene que ver con la propia filosofía de vida, es decir, con los valores, reglas y pensamientos, muy probablemente diferentes a los de esa persona. Es conveniente mencionar que no existe una filosofía de vida correcta, sin embargo, existen principios esenciales que podemos incluir en nuestra vida. Podemos intentar vivir con valores universales como son la bondad, la generosidad, la honestidad, además de también procurar ser útil en nuestro camino por este mundo (Navarro, 2015).

Indaguemos algunas formas que tenemos los seres humanos de ver, sentir y vivir la vida.

Por ejemplo, el sociólogo y filósofo francés Émile Durkheim (1914) menciona que la religión no es meramente “imaginaria”, en tanto que expresión social, la religión es un fenómeno real y tangible y señala que no existe ninguna sociedad sin religión. Para Durkheim, percibimos la existencia de una fuerza más poderosa que nuestras propias individualidades. Esa fuerza es nuestra dimensión social a la que atribuimos un rostro divino, esto nos lleva a expresarnos de manera colectiva y asignando el poder simbólico. Este autor define la religión como un sistema unificado de creencias y prácticas referidas a cosas sagradas, que se unen en una comunidad que es llamada Iglesia. Entonces, en la religión se distingue lo sagrado y lo profano, con lo que también se distingue entre Dios y los humanos (Múgica, 2006).

Tomando en cuenta lo anterior podemos decir que habrá personas que adoptarán ideas y creencias religiosas con las que construirán su filosofía de vida.

Otra forma de vivir es a partir de una filosofía de vida espiritual, entendiendo que la espiritualidad es un camino para combatir la insatisfacción humana, ya que supone buscar experiencias que hagan que nuestra vida personal tome sentido, buscando alternativas para trabajar con el vacío interior y contribuyendo a nuestra felicidad.

Esta manera de vivir tiene cuatro pilares importantes:

- ✓ Práctica diaria de la meditación o el yoga.
- ✓ Estudio de temas espirituales.
- ✓ Las relaciones espirituales y las responsabilidades atendidas.
- ✓ El servicio a la humanidad.

Quien practica una filosofía de vida espiritual, menciona que el hecho de encontrar una forma adecuada de utilizar el poder espiritual y comprensión en beneficio de los demás en una comunidad más extensa, también es una manera de favorecer el propio crecimiento personal (mayo, 2020).

Veamos un ejemplo más. Hoy en día estamos preocupados y ocupados de la naturaleza y el medio ambiente, por ello podemos decir que estamos creando una filosofía de vida a partir de tomar conciencia de la importancia de cuidar nuestro entorno, al esforzarnos por generar cambios pequeños y significativos en nuestra forma de consumo. Por ejemplo, reducir el gasto energético en casa, incorporar nuevas opciones en productos de belleza e higiene, reducir el consumo de ropa que en ocasiones resulta innecesaria, entre muchas otras acciones que ayudan a nuestro planeta a mantener el equilibrio, y así generar bienestar individual y colectivo (Pérez, 2018).





Los párrafos anteriores son algunos ejemplos de formas y estilos de pensamiento que nos llevan a comprender la vida de una forma en particular, habrá muchas otras maneras de hacerlo, y el objetivo de esta gaceta es invitarte a tener un encuentro íntimo y profundo contigo mismo/a, que seas consciente de cuáles son tus ideas, valores y principios, y así construir una filosofía de vida que sea la guía para alcanzar tus metas.

Algunas preguntas que pueden orientarte para este encuentro son:

*¿Cómo quieres vivir tu vida?*

*¿Hay algo que requieres modificar para alcanzar tus objetivos?*

Como hemos mencionado, la filosofía de vida tiene que ver con la búsqueda de la sabiduría y el autoconocimiento, entonces, el objetivo será encontrar nuestra propia fórmula que nos permita articular de manera ordenada la vida, para conseguir estabilidad personal.

Para tener un verdadero encuentro conmigo misma/o es importante identificar cuál es la forma en que me percibo con respecto al mundo. Respondamos las siguientes preguntas:

*¿Quién soy?*

*¿Por qué existo?*

*¿De dónde vengo?*

*¿Para qué estoy aquí?*

*¿A dónde voy?*

Seguramente las respuestas no serán muy sencillas de encontrar, sin embargo, la intención es poco a poco dar pasos firmes y determinantes para conocerte desde lo más profundo de tu Ser y así encontrar el equilibrio.

Piensa en los beneficios que aporta vivir en tu propia filosofía de vida, mientras más claro veas lo que sucede, tomarás mejores decisiones con las que obtendrás mejores resultados.

Al conocer tus fortalezas y la manera de utilizarlas tendrás mayor confianza en ti y podrás enfrentar situaciones complejas, actuarás con energía ya que fuiste tú quien decidió la forma de avanzar en la vida, también encontrarás tu potencial y te sentirás más seguro. Te harás consciente de tu mortalidad y seguramente disfrutarás cada experiencia con intensidad y gratitud.



*“Somos voces de un coro que transforma la vida vivida en la vida narrada y luego devuelve la narrativa a la vida, no para reflejar la vida, sino más bien para sumar algo, no una copia, sino una nueva dimensión de vida; para sumar a la vida, con cada novela, algo nuevo, algo más”.*

# Historia de vida

Elaborado por: J. Alberto Hernández Pulido  
Mtro. en Psicología

El objetivo de estas breves líneas, no es ni cercanamente, dar una cátedra de filosofía, y mucho menos resumir planteamientos de grandes pensadores como Foucault, Bateson y tampoco simplificar técnicas o el modelo narrativo de terapia de White y Epston, y aún menos plagiar el trabajo de Fuentes; simplemente el propósito es retomar unos pocos elementos, desde el pensamiento posmoderno, para reflexionar sobre algunas nociones como por ejemplo la identidad y eso llamado el “yo”, e incluso reparar en prácticas como el describirme a mí mismo, y cómo se elige que contar y contarme de mi persona y que se deja de lado; y lo mismo aplica para el mundo.

Para comenzar este escrito me gustaría lanzar una pregunta, quisiera que el lector se preguntase así mismo, **¿Quién soy yo?**.....parece una pregunta realmente sencilla y fácil de responder, la cual se puede contestar para empezar con el nombre yo soy ....., pero también yo soy hija de....., o soy esposo de....., o bien soy el Licenciado en ....., vivo en....., y con ello se va respondiendo a dicho planteamiento a través de los logros académico/laborales, o bien a través del parentesco con los familiares, o quizá mediante la descripción de nuestras funciones, y todas estas formas de responder a dicho cuestionamiento son válidas y reales. La ciencia a lo largo de la historia de la humanidad, ha mostrado que el mundo solo se compone de entidades fijas y reconocibles, Gergen (1992, pág. 66) es decir, de cosas concretas, y eso es en parte cierto, luego entonces si esto se aplica al “yo” o mi identidad, parecería que están ubicados en un lugar del cuerpo o incluso que se puedan palpar, de ahí que por ejemplo las emociones se las ubica en el corazón y la razón en la cabeza, Gregory Bateson (1982, pág. 79), explica que los órganos de los sentidos del ser humano sólo pueden percibir diferencias, y las diferencias deben registrarse en forma de sucesos en el tiempo (es decir, en cambios) ya que solo así pueden ser perceptibles.

Independientemente de lo que se haya elegido para responder a la interrogante antes señalada, hay un factor común a todas las contestaciones, y que es poco apreciado, todas las respuestas hacen referencia a un trayecto, es decir, crecimiento, desarrollo, procesos; dicho de otra manera el que sea casado, tenga estudios, tenga hijos/hijas, son sucesos que ocurren en la vida a través de los años, y aquí el tiempo se vuelve una noción clave, porque es a través del tiempo, que va quedando registro del crecimiento, del envejecimiento y apreciando los cambios en el cuerpo, en la ciudad, en el país y en la gente, así como dice Bateson.

Regresando a la pregunta ¿Quién soy yo? Se dispone de otro elemento para responderla, es decir el factor tiempo así pues, podría decirse que los sucesos que van ocurriendo en mi vida, no son cosas tangibles, se vuelven parte de una secuencia de experiencias a lo largo del tiempo, lo cual guarda una cierta similitud con una narración, es decir, de una cierta manera la vida puede ser análoga con un relato, que versa sobre lo que ha acontecido, sucesos agradables, tristes,

pero además esta estructura, llamada narración, refleja otro elemento, la interacción, misma que ocurre entre mi persona y un contexto, mismo en el que hay más personas involucradas, lugares, hechos sociales/económicos.

Como cualquier narración, la narrativa que define al “yo” o mi identidad, están inmersas en un contexto social y local, que contiene conversaciones y acciones con otros significativos, incluidos nosotros mismos, en otras palabras, la naturaleza del lenguaje, del cual se desprende la narración y el diálogo, realza la naturaleza social de un “yo” que emerge producto de las relaciones y se nutre y actualiza con estas interacciones, nuevamente volviéndose un proceso y no un objeto (Anderson, 1999).

De este modo, tiempo e interacción ambos elementos ya señalados, ahora pueden ser útiles para mirar cómo el “yo”, empieza a aparecer como un proceso dinámico y no como una entidad cosificada y localizable, haciendo de este proceso llamado “Identidad” algo análogo a una narración.



Al respecto Bruner (1986, pág. 153), apunta que la estructura narrativa es útil porque destaca, el orden y la secuencia, a nivel de la forma, y es más adecuada para el estudio del cambio, el ciclo vital y cualquier otro proceso de desarrollo. El relato como modelo tiene un interesante aspecto dual: es tanto lineal, pero al mismo tiempo instantáneo. Es lineal porque enlaza pasado, presente y futuro, permite conectar hechos secuencialmente y con ello la sensación de unidad y continuidad y es instantáneo porque puede ser comprendida de inmediato en la narración.

Siguiendo ésta lógica, las ideas posmodernas permiten mirar como las personas y sus identidades, existen en un estado de construcción y reconstrucción permanentes, dicho de otra forma, lo único constante es que vamos cambiando, somos como el río, de un día a otro estamos casi iguales, pero en realidad en el río y en nosotros ya hubo cambio. Ahora bien, como este proceso es dinámico, hay elecciones, se elige

que narrar y al mismo tiempo hay elementos que quedan fuera de la historia, sea como fuere, dichas selecciones, obedecen al proceso de dar significado, a la forma de explicar el mundo, y como se confiere sentido en el día a día; es una tarea de organizar la experiencia de los acontecimientos en secuencias temporales, a fin de obtener un relato coherente de sí mismas y del mundo (White y Epston, 1993).

Cualquier conversación, está repleta de palabras mágicas, pero además de silencios, gesticulaciones, que también son parte del lenguaje, De Shazer (1999), de tal suerte que, si las conversaciones tienen un toque de magia, seguramente las narraciones sobre la identidad hablarán de la magia de la vida en determinado contexto.



# CONSTRUYEN DÓNOS



# El poder de la intención

¿Cuál es el verdadero propósito de vivir?

Maria Vianey Vidal Zuñiga  
Instructora de yoga empresarial

¿Recuerdas los propósitos que generaste en diciembre?, ¿Te has preguntado por qué no logras concretarlos? Quizá una de las respuestas es porque casi siempre los hacemos desde el intelecto, razonamos en lo que nos falta y expresamos un deseo, mirándolo como si fuera ajeno a nosotros, de ahí la importancia de entender los deseos más profundos de nuestro ser, sin que tengamos que cambiar lo que somos esencialmente, en la práctica de yoga al inicio de una clase se pide generes tu sankalpa, seguramente te preguntarás, ¿Qué significa esa palabra?, es una palabra en sánscrito que se traduce como “intención”, y nos invita a recolectar la fuerza de voluntad, para llevar a cabo cualquier acción con determinación, es un mensaje que manda nuestra parte consciente al subconsciente, respetando y apoyando el significado de nuestra vida, es una declaración a la que puedes recurrir para recordarte tu verdadera naturaleza y de esta manera guiar tus elecciones. Cada persona construye su propio sankalpa en ese proceso de escucha; tu deseo sincero ya está presente esperando ser manifestado, digamos que es como una semilla que plantamos en la mente y que regularmente regamos en sentido metafórico, son las acciones que llevas a cabo para que aquello que quieres, se manifieste en tu realidad. Si bien la resolución típica de año nuevo se pudiera llegar a abandonar en cuestión de semanas, a medida que se agota el entusiasmo y la fuerza de voluntad, la actitud adecuada, la acción y la sabiduría de cómo realizar esa acción son imprescindibles.

## Observemos nuestra vida, a dónde queremos llevarla y qué esperamos de ella.

Lo mismo sucede si te has cuestionado, ¿Cuál es mi propósito en la vida? Y es que para acercarte a tu propósito de vida, no necesitas una bola de cristal, sino identificar y potencializar aquellas cosas que le dan propósito a tu día a día, en este sentido el dharma, palabra que quizá has escuchado, ya sea en una clase de yoga o en una conversación, es aquel camino que recorres en el cual vas descubriendo cada vez más sobre ti, con conciencia, llegando de la capa más burda a la más sutil, de lo más superficial a lo más interno, aquello que enciende tu fuego interior, lo que te apasiona.

Todos tenemos una misión en la vida y nuestras habilidades, son tarea individual de autoconocimiento dentro de un proceso de introspección, hay mucho por desaprender para trascender, ideas y patrones, para poder indagar y discernir entre cuál es tu yo real y tu yo adquirido, esa sed que te moviliza a buscar más allá de la superficie, ese llamado interior que va a más de lo aparente, del concepto y de la idea. Otro punto a considerar, es que el propósito de vida no necesariamente está en correspondencia al oficio, o carrera profesional, así que al momento de hurgar en tu interior no dejes que la balanza se incline desde el primer momento hacia ello.

El propósito y la intención no son propios de un ritual de año nuevo o una lista de tareas por hacer al día siguiente, el objetivo es identificar aquello en lo que eres bueno, que te da placer realizarlo y que, además, sabes que aporta algo al mundo, entonces la felicidad sería la consecuencia.

Formula intenciones, ¡Qué tus propósitos estén cargados de intencionalidad pura, resultado de escucharte y ser honesto contigo! Si hay alguien a quién jamás podrás engañar es a ti mismo. Nadie mejor que tú sabe lo que necesitas en este momento, la creencia no transforma, la experiencia sí, encuentra a tu guía interior, todos somos aprendices y el deber de todo aprendiz es seguir aprendiendo.

*“Ojalá lleguemos a ser lo que realmente somos,  
para que florezca nuestra verdadera esencia”*

### Reconocer los talentos naturales ¿Qué me gusta?

Algunas personas se guían por lo que les apasiona, pero al no concretarse lo que quieren caen en el desánimo y se resignan, en el aspecto profesional, optan por carreras que les proporcionen estabilidad económica y estatus, otras trabajan en lo que les gusta y económicamente les va bien, pero aun así se encuentran en un punto de insatisfacción, en el cual sienten que no hacen una diferencia en el mundo, tienen la percepción de no aportar nada a otras personas, ambas tienen algo en común, sienten un vacío.

La base del “Ikigai” es el delicado equilibrio entre todas esas partes (Francesc Miralles, Héctor García, 2016).

¿El propósito de vida que descifras para ti, te produce goce y plenitud? según la propuesta del concepto japonés “Ikigai”.

1. ¿Cuáles son mis talentos? Eso que haces que se te da naturalmente, cosas que para ti son como si las supieras de toda la vida.
2. ¿Cuáles son mis habilidades? Lo aprendido, o que he ido adquiriendo a lo largo de mi vida.
3. ¿Cuáles son mis pasiones? Aquellas actividades que amas hacer, que te mueven, que brotan dentro de ti, eso que haces de corazón, en donde se te olvida el tiempo y el espacio.

Luego que obtengas toda esta información, haz asociaciones entre ellas, abre el campo de posibilidades en tu realidad.

## IKIGAI

Un concepto japonés que significa “razón de ser”



# Psicología corporal

## El contacto con el cuerpo como base de la salud mental

Recopilado por:  
Psicóloga Lucy Pérez Nájera

Todos tenemos una mente y un cuerpo, muchas veces vamos por la vida viviendo como si fueran dos cosas diferentes, sin darnos cuenta que la armonía se encuentra cuando se vive en ambas como una unidad indisoluble; es decir, el cuerpo no es solo una masa fraccionada llena de huesos y músculos que andan por ahí, es todo un sistema interrelacionado saturado de ideologías las cuales nos hemos ido apropiando a lo largo de nuestra vida. Es así, que existe una conexión emocional y corporal, que nos brinda la posibilidad de que, al trabajar con ella, se beneficie nuestra mente y viceversa.

Somos un cuerpo lleno de sensaciones, creer que eres solo mente, sería desconectarte de tu cuerpo y esto es más común de lo que imaginamos, muchas veces nuestras palabras no coinciden con nuestra postura corporal. Un ejemplo cotidiano es cuando tu cara y postura denotan que estás enojado, y cuando te preguntan - ¿estás enojado? - ¿te pasa algo? - tu respuesta es -no pasa nada-. De este modo se da información contradictoria entre lo que se siente y lo que se piensa.

Las emociones son inseparables del cuerpo, entonces pretender actuar o responder sin hacer caso de lo que realmente sentimos resulta negativo.

En primer lugar, se tiene que reconocer que tenemos un cuerpo que en todo momento nos habla y nos comunica, para poder entrar en contacto con nuestras emociones y así poder conocerlas y gestionarlas de forma saludable.

Alexandra Villaforte en Manual MSD menciona que la mente y el cuerpo interactúan de una manera tan poderosa que ambos pueden afectar a la salud de una persona. El aparato digestivo está profundamente controlado por la mente (cerebro), y la ansiedad, la depresión y el miedo afectan radicalmente el funcionamiento de dicho sistema. El estrés social y psicológico puede desencadenar o agravar una amplia variedad de enfermedades y trastornos, como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial y la migraña.

La interacción entre la mente y el cuerpo es una vía de doble sentido. No tan solo los factores psicológicos pueden contribuir al inicio o al agravamiento de una amplia variedad de trastornos físicos, sino que también las enfermedades orgánicas pueden afectar a la forma de pensar o al estado anímico.

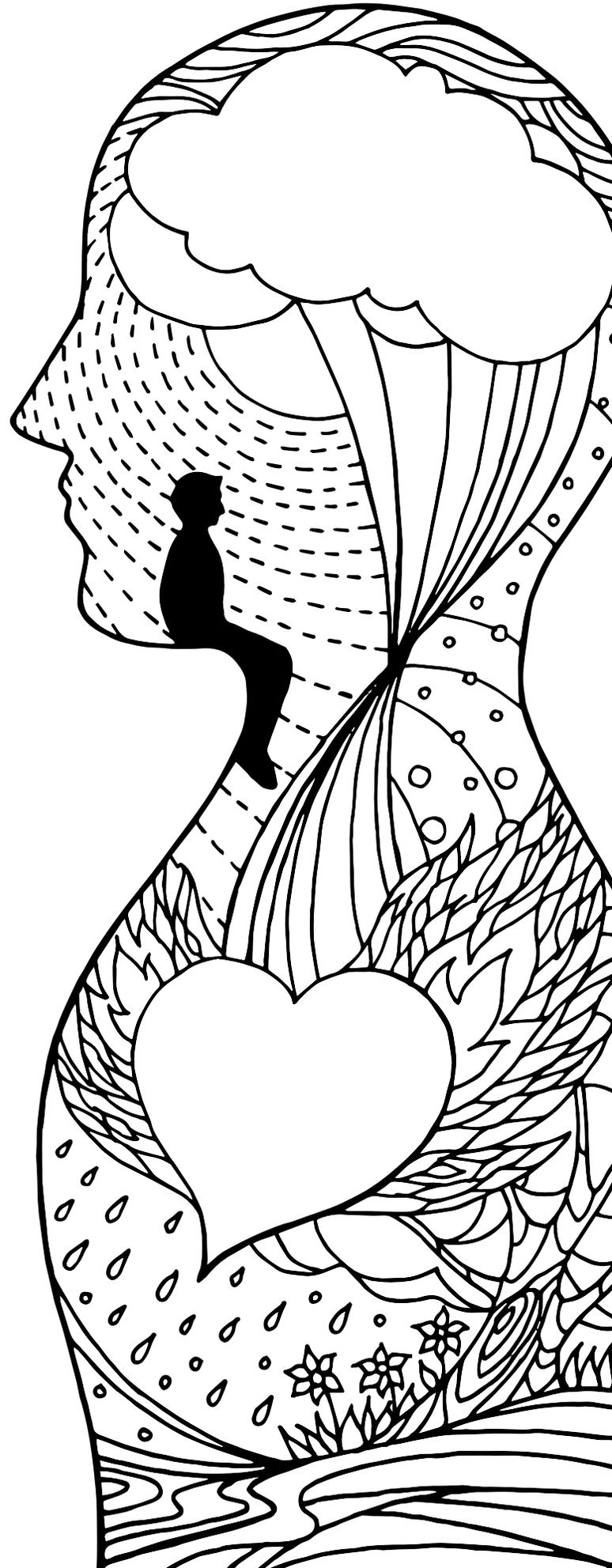
En Salud Digital mencionan que este tipo de padecimientos, en ocasiones son precipitados por situaciones de la vida cotidiana, como sufrir la pérdida de un ser querido, un estilo de vida ocupado, divorciarse, sufrir una lesión o enfermedad, por mencionar algunos.

Para lidiar con este tipo de eventos y tener recursos para aliviar la presión, debes reconocer tus emociones y comprender por qué las estás teniendo.

Buscar el balance en la vida es básico, esto significa que no debes obsesionarte con los problemas de trabajo, escuela o casa, que puedan llevarte a sentimientos negativos; si bien es importante que combates esas emociones, también debes enfocarte en las cosas positivas.

Algunas investigaciones han demostrado que una actitud positiva es capaz de mejorar la calidad de vida, por lo que es recomendable que encuentres tiempo para hacer las cosas que disfrutas y realices ejercicio o alguna técnica de relajación, ten una buena rutina, aliméntate saludablemente y duerme lo suficiente.

Las personas con tolerancia ante la adversidad son capaces de lidiar con el estrés de manera sana, por lo que desarrollar esta cualidad puede ayudarte.



# Hábitos para mantener la salud mental

Recopilado:  
Psicólogo César Manuel Ruiz Pedraza

*“El bienestar y la salud son un deber, de otra manera no podríamos mantener nuestra mente fuerte y clara”*

Cuando se habla del cuidado de la salud mental el individuo piensa la mayoría de las veces en lo relativo al aspecto biológico, físico, mientras que al mental casi se le ha nulificado y es que no hay que tener un problema diagnosticado para empezar a cuidar de la salud mental.

Por esto, lo idóneo sería que la salud mental recibiera la misma atención que la salud física.

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS. Bien entendida, la salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales, se define como un “estado de bienestar el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” OMS (2001, pág. 1) en ese sentido, **todos somos responsables del cuidado de nuestra salud mental.**

En este sentido positivo, la salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar e interactuar con

los demás, ganar el sustento y disfrutar la vida. Determina cómo respondemos ante el estrés, cómo nos relacionamos con otras personas y cómo tomamos decisiones. Es por esto tan importante cuidar de ella como cuidamos de nuestro cuerpo físico.

A continuación, se enumeran algunos hábitos que puedes llevar a cabo para preservar tu salud mental:

- ☑ **Mantente activo.** Realiza cualquier movimiento corporal que dé lugar a un gasto de energía, es decir, moverse de una forma moderada y con regularidad. Al practicarlas desarrollarás habilidades como: coordinación motriz, artísticas, memoria, sociales, etc.
- ☑ **Nutrición adecuada.** Mantener una dieta saludable conserva tu cuerpo sano, te hace sentir bien y por lo tanto aumenta tu bienestar general, protegiendo la salud de tu cerebro y por tanto tu salud mental.
- ☑ **Descansa.** Un período de reposo o sueño adecuado, repercute en la reparación y restauración de las células del cuerpo, previene la fatiga y con ello diversas dificultades que pueden presentarse en la vida diaria como, un accidente automovilístico, falta de concentración en tareas laborales, etc.





✓ **Convive en un entorno social.** Cuidar y mantener las relaciones con otros evitan el aislamiento y mantienen más activo nuestro cerebro. El apoyo social, el contacto sano con personas que enriquecen, con personas con las que compartir, además de mejorar tu bienestar, retrasa el deterioro de capacidades cognitivas como la memoria.

✓ **Rodéate de personas positivas.** Las personas que forman parte de nuestra vida tienden a producir un efecto de contagio emocional y permanecer rodeado de personas que puedan afrontar la vida de una forma más optimista tendrá efectos beneficiosos, lograrás centrar tu atención en el lado más positivo de los acontecimientos vitales (Pacheco, 2014).

✓ **Comunícate.** Cuando nos convertimos en personas capaces de comunicar lo que sentimos, pensamos de forma eficaz, comprensiva, de manera sencilla y clara, directa, será también una manera de crear una mejor calidad de vida y fomentar tu bienestar.

✓ **Cultiva pensamientos positivos.** La actitud más recomendable para la salud mental es contemplar el lado positivo de las cosas. Tener el propósito de desechar los pensamientos de ruina y de catástrofe. Determina iniciar y mantener interpretaciones positivas del entorno y del futuro, no solo para beneficio de los que se observa, sino de uno mismo (Andrade, 2006).



✓ **Gestiona tu estado de ánimo.** normaliza las emociones que aparezcan, tienes derecho a sentir lo que sientes en estas circunstancias, acepta tus emociones y expresarlas. La clave reside en entenderlas como un proceso que empieza y termina, y que consta de las siguientes fases: (identificación de la emoción, darse cuenta conscientemente, integrar la experiencia emocional dentro de uno mismo, expresión a través de la acción o manifestación y terminación). Estas vienen y van, cambian con el tiempo y lo mejor es abrirse a ellas, aceptarlas y evitar que se enquisten.

✓ **Amplía el concepto que tienes de ti mismo.** La seguridad en sí mismo es un buen hábito emocional que afecta la autoestima. Es fundamental no ser demasiado estricto consigo mismo en su pensamiento hacia sí. Por ello, hay que animarse a sí mismos, recordar los triunfos del pasado, las vivencias victoriosas, y confiar en que el futuro será venturoso. Todo el mundo, sin excepción, tiene virtudes y defectos. Ante lo cual, es importante conocerse profundamente y alcanzar una postura equilibrada resultante en una autoestima sana que contribuye a la mejor salud de la mente.



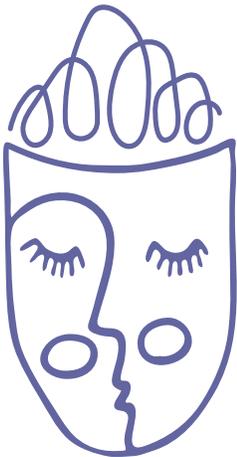
✓ **Relájate.** Lograr establecer, aunque sean 30 minutos al día para realizar alguna actividad que te relaje (puede ser tanto ejercicios de relajación como leer un libro, escuchar música, bailar, etc., lo que sea mejor para ti) tendrá efectos muy positivos. En este breve tiempo lograrás que tus niveles generales de ansiedad y/o estrés disminuyan, de forma que podrás rendir con más eficacia en el resto de actividades que inundan tu día (Pacheco, 2014).

✓ **Escribe un diario.** Indica poner los sentimientos y pensamientos sobre el papel es un acto de expresión que puede ayudarnos a lidiar con los problemas que puedan surgir. Puedes empezar simplemente apuntando



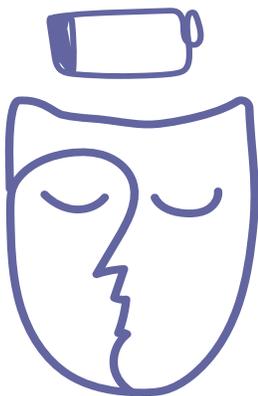
algunos sucesos que te han sucedido y cómo te has sentido con ellos. De esta forma, no sólo es beneficioso expresarnos emocionalmente, sino también porque nos ayudará a organizar nuestra vida mental, proporcionándonos cierta capacidad de control, así como de autoconocimiento.

- ✓ **Haz un voluntariado.** Ten la oportunidad de ayudar a algún desamparado, desarrollarás un sentimiento de satisfacción generalizada y deseos de seguir practicándolo. Y es que el ser humano lleva consigo una actitud solidaria y compasiva, un deseo de ayudar a otros que proporciona paz, bienestar mental, fortalece tu autoestima y da una mayor satisfacción con la vida. (Andrade, 2006).
- ✓ **Haz más las cosas que te hacen feliz.** Es importante mantener en tu vida las cosas que te gusta hacer, siempre y cuando no sean perjudiciales para tu salud. Potenciar tus gustos hará que sientas inmediatamente una sensación de placer al programar momentos del día para realizarlos. Mientras haces cosas que te gustan, además, fomentas tu propia autonomía, te reafirmas en quién eres y, sobre todo, te das valor a ti mismo.



- ✓ **Ponte objetivos.** Es importante que te plantees objetivos en tu día a día, metas alcanzables y prioridades. De esta manera te comprometes y adquieres un hábito, y poco a poco añades retos y nuevas metas. Las pequeñas victorias te aportarán una gran satisfacción. Realiza una tarea, esfuerzate, comprométete a desarrollarla y poco a poco ponte objetivos más deseosos.
- ✓ **Proyecto de vida.** Es importante tener metas claras u objetivos hacia los que quieres dirigirte, cuando se tiene un proyecto obtenemos satisfacción; el trabajar con la mira puesta en determinados objetivos mejora la salud y se experimenta un sentido de control sobre acontecimientos de nuestra vida.

- ✓ **Busca ayuda.** A veces es complicado poner en práctica estos consejos. Las situaciones, el entorno o las habilidades personales pueden dificultar el deseo y la intención de cuidar la salud mental. Si te encuentras en estas circunstancias, busca ayuda, coméntalo con tus amistades, con personas de confianza, puedes acercarte al grupo de Psicólogos de PAEP. Busca el apoyo necesario y cuida tu salud mental.



La salud mental tiene un impacto directo en nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar, por ello un buen estado de salud mental supone tener una mayor confianza frente a los retos que impone la vida y buena disposición para construir relaciones perdurables y de mutuo afecto con los demás. Disfrutar del tiempo libre desarrollando actividades placenteras y estimulantes, no sólo amplía nuestra visión del mundo, sino que nos conecta con nosotros mismos y el deseo de vivir.

El estado de bienestar refiere a la satisfacción del ser humano entre la mente y cuerpo, conjuntándose en una integridad; lo mencionado anteriormente no tiene la finalidad de dar la receta, pero si tener los elementos necesarios que nos ayuden para funcionar de una manera más íntegra, proporcionando opciones de hábitos para nuestro bienestar y mejorar nuestra calidad de vida.



# AYUDÁNDONOS



# El auto reconocimiento como estrategia de salud mental

## Mis cualidades y mis puntos a pulir

Recopilado por: Psicóloga Juana García González.

El autoconocimiento es clave para el bienestar psicológico y el desarrollo personal, por lo que, conocerse a uno mismo permite saber lo que queremos en la vida, ya sea en grandes proyectos o en el día a día. También permite saber gestionar mejor nuestras emociones incluso en las situaciones más difíciles. Además, el autoconocimiento está muy relacionado con la inteligencia emocional, ya que saber interpretar nuestras emociones está relacionado con el autorreflexión y la mejora de la salud mental (Vargas, 2020).

Siguiendo la misma línea, la salud mental es un estado de felicidad. En este estado, las personas son conscientes de sus habilidades y necesidades, son capaces de hacer frente a las presiones que surgen en la vida diaria y tienen la capacidad de construir relaciones significativas; por lo tanto, esta es la relación entre las personas y el medio ambiente. El estado de equilibrio.

Una estrategia importante para reconocernos es la autoobservación, la autoaceptación y la autopercepción, que lleva a conocernos y saber quiénes somos, saber qué pensamos, qué sentimos y así poder actuar correctamente. Autoconocerse no es fácil, ya que requiere motivación, voluntad y tiempo.

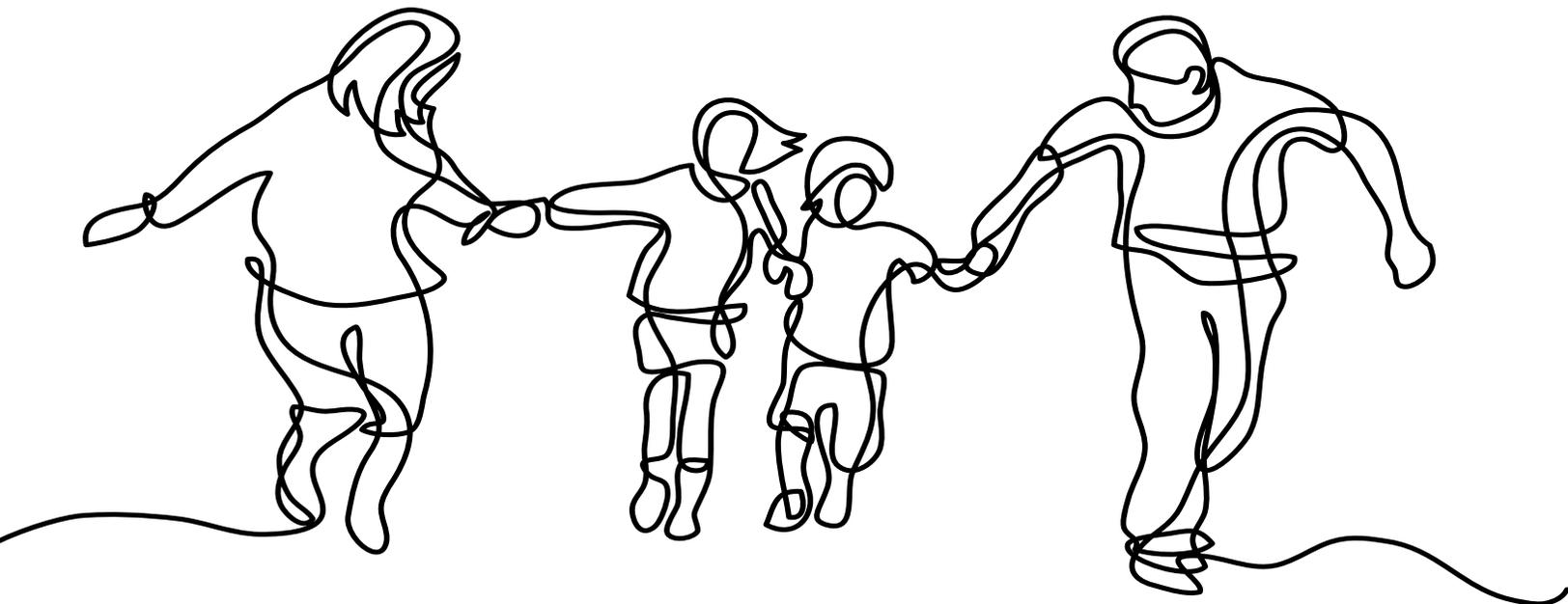
### Algunos consejos que te ayudarán al autoconocimiento son:

- ☑ Aprende a meditar: limpia tus pensamientos
- ☑ Experimenta un viaje personal: puede reducir la ansiedad y depresión al mismo tiempo
- ☑ Realiza un test psicométrico: entenderás más de ti mismo
- ☑ Pide que te describan: te sorprenderás
- ☑ Encuentra y expresa tu auténtico yo
- ☑ Se proactivo, en vez de reactivo
- ☑ Disfrutar relaciones interpersonales positivas y armoniosas (no tóxicas)
- ☑ Intenta pensamientos de la vida profundos
- ☑ Revela tus verdaderos propósitos

(Fuentes, 2019)

# LA FAMILIA

## Conociendo mis raíces



Por: Psic. Lidia Renata Romero Martínez

Hablar de autoconocimiento me lleva inmediatamente a pensar sobre aquellos elementos que me conforman y qué de alguna manera contribuyen a quien yo soy ahora, si bien es cierto que los seres humanos somos integrales, es decir, nos conformamos no sólo por nuestro cuerpo, sino también de nuestra mente (pensamientos), nuestras conductas, nuestro equipo emocional, y nuestro mundo espiritual es importante destacar que cada una de esas áreas se constituye a partir de la co creación con el entorno que nos rodea, por lo que es necesario entender que las personas estamos totalmente influenciados por los otros. Para poder entender esto me permitiré citar un ejemplo muy sencillo que nos dé oportunidad de explicar lo antes descrito: imaginemos que nos integramos a un equipo deportivo, en la medida en la que nos vamos sintiendo más pertenecientes a él, comenzaremos a compartir ciertos elementos que comienzan a formar parte

de nosotros, por ejemplo dentro de la parte física probablemente comenzaremos a iniciar con rutinas que apoyen en un mejor desempeño, por lo que nuestras conductas comenzarán a dirigirse a ello, por otro lado nuestro pensamiento podría empezar a compartirse para lograr metas en común y de igual forma compartiremos emociones como alegría ante un triunfo o frustración tal vez ante una derrota, lo cierto es que en la medida en la que nos sintamos más parte de ese grupo, mayor será la posibilidad de que comencemos a vernos influenciados por él. Lo anterior descrito es algo sumamente natural pues nos construimos a partir de nuestra interacción con los otros.

Ahora bien, si partimos del supuesto anterior, hablar de autoconocimiento implica forzosamente reconocer la influencia que “mi familia” ha tenido sobre quién soy hoy. Recordemos que este es uno de los entornos más importantes que tenemos, biológicamente, son aquellas personas con quienes compartimos nuestra biología, nuestros genes pero

también es el lugar donde se da algo tan básico como la supervivencia esto en términos de cuidados de nuestras funciones básicas como a alimentación pero no sólo ello, también es el primer espacio en donde aprendemos la forma de interactuar con el otro, de regular con nuestras emociones y por supuesto que es el lugar donde se conforma nuestro sistema de creencias, valores y comportamientos, mismos que se van transformando a lo largo del tiempo ya que no estamos hablando de un sistema estático y que aun con esa transformación va heredando formas que nos constituyen.

En diversas ocasiones aquello que nos es dado por nuestra familia resulta ser muy funcional y adaptativo, otras ocasiones no es así y aun con ello pareciera es complejo dejar ciertos patrones que nos han sido heredados y que no nos hacen bien; por ello me parece sumamente importante que logremos identificar cuáles son nuestras raíces y que hemos heredado de ellos por lo que te propongo realizar el siguiente ejercicio:



Elabora un árbol genealógico que incluya a tus abuelitos, tus padres, tú y tus hermanos y si tienes pareja e hijos intégralos también (puedes hacer el árbol tan extenso como quieras, es decir si te viene bien agrega a tus tíos, ello no es necesario pero los integrantes descritos primero sí)

Una vez que has realizado este ejercicio te invito a que realices una pequeña reflexión de cuáles son los comportamientos, las creencias, los valores, la manera de entender el mundo que ellos tienen y las coloques en una lista, una vez identificadas viene la gran tarea de autoconocimiento y tiene que ver con preguntarte qué tan cómodo te sientes con estas raíces, cuáles de ellas desearías preservar y cuáles te vendría bien cambiar, te compartiré un pequeño ejemplo de cómo podría quedar:

Lo que me han heredado	Me siento cómodo	Me incomoda	¿Cómo la pudiera transformar?
Los Martínez tenemos muy mal genio		X	Quisiera aprender a gestionar mejor mis emociones
En esta casa nos reunimos siempre los domingos	X		Me gusta, aunque quisiera poder tener flexibilidad si en algunas ocasiones no puedo asistir
Esta casa es de médicos		X	Me asusta mucho la sangre y quisiera estudiar leyes
Somos católicos	X		Me gustaría practicar otras formas de espiritualidad

NOTA: PUEDES HACER TU LISTA TAN GRANDE COMO DESEES Y SI TIENES HIJOS Y TE ATREVES A IR MÁS ALLÁ IDENTIFICA TAMBIÉN CUÁLES SON AQUELLOS ASPECTOS QUE TÚ ESTÁS HEREDANDO.

Todo lo recibimos de nuestras familias para “bien” o para “mal” constituyen parte de nuestras raíces y es algo que no podemos negar, sin embargo, sí es algo que con mayor conciencia podemos transformar, recordemos que estas raíces se heredan porque si miramos atrás fue de aquello que se nutrió mi sistema familiar, por ejemplo, si yo crecí en un hogar en donde mis necesidades físicas fueron atendidas pero no así mis necesidades emocionales, será complicado que yo de manera espontánea pueda tener un buen manejo emocional o pueda vincularme de manera asertiva y evidentemente al yo tener hijos será lo mismo que les puedo ofrecer y si miro con atención seguramente fue lo mismo que mis padres recibieron.

Así que gran parte de nuestro autoconocimiento tendrá que ver con tomar un tiempo para reconocer nuestras raíces familiares para poder elegir con mayor conciencia nuestra forma de vivir, recordemos que: “lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma” (Carl Jung).



# La autobiografía musical

## Un recurso de la musicoterapia

Por: Psicólogo Tirso Tejeda

Caminar sobre nuestros propios pasos y mirar el camino recorrido puede ser un acto de sanación por sí mismo, la vida avanza y nosotros con ella a veces a una velocidad que no nos permite mirar con atención, lo cual para muchas personas puede significar perderse de información importante en su proceso de desarrollo personal.

Por ejemplo, una persona atravesando una situación de duelo que no recordaba haberse despedido de un ser querido, de repente escuchando una canción que lo conecta con esa persona, recuerda que unas semanas antes de que su fallecimiento pudo decirle lo mucho que lo quería, para esta persona el recobrar este recuerdo puede significar encontrar su paz interior.

La música es una ventana natural hacia nuestra historia de vida, basta con escuchar una canción de nuestra infancia para que vengan a nosotros memorias, sensaciones, olores, incluso imágenes muy nítidas de ciertos momentos de nuestra vida.



Es aquí en donde el recurso de la autobiografía musical puede ser de gran utilidad, La autobiografía musical es una técnica de la Musicoterapia, la musicoterapia es definida por la asociación estadounidense de musicoterapia como “El empleo de la música para alcanzar objetivos terapéuticos: La recuperación, conservación, y mejoría de la salud mental y física (NAMT, 1980 P.1)” Citado en Bruscia 1998.

“Una autobiografía musical, es una historia personal sobre nuestra propia experiencia con la música” Hay autores que incluyen todas las experiencias sonoras que hemos experimentado durante nuestra vida, es decir las voces, ruidos, incluso aquellos vividos antes del nacimiento, durante el periodo de gestación.

Los sonidos y la música que nos rodea en nuestro proceso de desarrollo puede ser un estímulo muy poderoso, tanto positivo como negativo, de alguna manera va moldeando nuestra mente y nuestro sistema nervioso.

La posibilidad de desarrollo de un niño que durante su niñez habita en un ambiente calmado, con diferentes estímulos musicales y constantes palabras de amor es muy diferente a la de un niño en cuyo hogar hay constantes discusiones, insultos y muy pocos estímulos musicales.

Es por eso que decidimos compartir con ustedes esta técnica de la Musicoterapia, te invitamos a contestar con mucho detenimiento las siguientes preguntas, que pueden ayudarte a comenzar tu Autobiografía Musical, es importante que para cumplir con esta tarea mantengas una actitud de curiosidad y un espíritu de investigación.

Quizás para algunas preguntas sea necesario que vayas un poco más allá y te apoyes preguntando a tus padres, hermanos o personas que estuvieron cerca de ti durante tu desarrollo; esto es una oportunidad también, para fortalecer tus vínculos y acercarte a las personas significativas de tu vida de una manera distinta, quizás puedes compartir con ellos el cuestionario y hacer de esto una tarea familiar.

### CUESTIONARIO AUTOBIOGRAFÍA MUSICAL

1. ¿En qué lugar o lugares viviste durante tu infancia qué sonidos había en tu ambiente?
2. ¿Qué música se escuchaba en el lugar, barrio o pueblo donde vivías?
3. ¿Qué música escuchaban tus padres, tíos, abuelos?
4. ¿Qué sonidos y música escuchaste durante tu infancia?
5. ¿Qué sonidos existían en tu familia? (Gritos y agresiones sonoras, portazos, exceso de televisión, ¿todos querían hablar a la vez?, ¿ausencia de sonidos?)
6. ¿Tu voz era escuchada o no? o ¿tenías miedo a expresarte?
7. ¿Cómo reaccionabas ante la música?
8. ¿Qué sonidos y música escuchaste durante tu adolescencia?
9. ¿Te gustaba y/o desarrollaste alguna habilidad musical?, ¿cantabas?, ¿tocaste algún instrumento?)
10. ¿Cómo describirías tu relación con la música?
11. ¿Cuáles son tus gustos y rechazos musicales actualmente y por qué?

Una vez llenado este cuestionario te recomendamos hacer una carpeta musical con los descubrimientos que hayas hecho durante esta investigación, y que te tomes el tiempo para hacer una escucha consciente de tu música, de la música que te ha acompañado toda tu vida, obsérvate y permítete sentir, permítete hacer este viaje y recuperar en complicidad con la música algunas memorias que pueda ayudarte a comprenderte mejor y avanzar en tu proceso de desarrollo personal.



# SALUD

# La psicología como instrumento de prevención en salud

Recopilado por:

Mtro. en Psicología Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

A menudo, cuando se escucha la palabra psicólogo, es asociada a consultorio, terapia, manejo de emociones, técnicas para manejar el estrés, entre otras, que, en una categoría más amplia, se puntúa en un nivel interventivo, en donde se espera una resolución de problemas o dificultades activamente en un servicio solicitado a un profesional, sin embargo, en los quehaceres y competencias de la psicología, estaría muy alejado de abarcar todo lo que hace la profesión, aunque no es del todo errado.

Para este escrito y con la finalidad de que se conozca un poco más de la psicología, más allá de su activa participación en la resolución de dificultades y problemas en un consultorio, se describirá a la psicología de la salud, definida por Alonso (2014) como la rama de la psicología cuyo objetivo es el análisis de las conductas y los estilos de vida personales que pueden afectar a la salud física y psicológica, proponiendo mecanismos para la prevención y tratamiento de enfermedades, la identificación de factores de riesgo para la salud, la mejora del sistema sanitario y la influencia de la opinión pública asociada a aspectos sanitarios.



Al mismo tiempo la psicología de la salud, reconoce que, para lograr una prevención eficaz, se requiere de un cambio de paradigma en la población, ya que como se describe al inicio, la atribución de la psicología se inclina a una intervención del profesional, dejando a veces de lado la implicación personal en el propio cuidado de la salud física y psicológica, y más aún en una sociedad cambiante como la actual. Fernandes, do Carmo & Jiménez (2009) reconocían ya, que la sociedad actual presenta nuevos perfiles biológicos, conductuales y epidemiológicos, conllevando la necesidad de rediseñar prácticas y asistencias para priorizar la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Los retos para lograr involucrar a las personas en su propio cuidado, representa incluso un cambio de paradigma en sí, porque, aunque ya se lleven a cabo campañas de salud, con ferias, stands informativos en cuidados, comerciales televisivos y redes sociales, parece que no se logra un aumento del cuidado y la propia responsabilidad. Gran parte de la dificultad puede en parte corresponder a que aún no existe una adecuada distinción sobre los niveles de intervención y lo que implica cada uno en la participación de los psicólogos, no logrando establecer estrategias efectivas.

Fernandes. et al. (2009) señalan que las aportaciones que deberían corresponder a la psicología de la salud son el delineado de intervenciones del psicólogo en la sanidad pública, el fundamento epistemológico y práctico para sus acciones en los tres niveles de salud, que son:

- ✓ **Nivel primario (Atención Primaria de Salud):** Las intervenciones deben volcarse en la salud general de los individuos dentro de sus colectivos sociales, priorizándose la asistencia de promoción de la salud y de prevención de enfermedades.
- ✓ **Nivel secundario (Atención Secundaria de Salud):** Brindar intervenciones especializadas, cuyo objetivo principal es la salud mental, a cargo de los psicólogos clínicos.
- ✓ **Nivel terciario (Atención Terciaria de Salud):** enmarca las actuaciones en los hospitales y las investigaciones epidemiológicas.

Los tres niveles anteriores, aunque jerárquicos, no pueden desarrollarse de forma efectiva sin el otro; sin una promoción eficaz, difícilmente se podrá llegar a una atención de nivel secundario creciente, hasta lograr que el servicio de psicoterapia y otras especialidades se conviertan en herramienta de primera mano para la población, y no como último recurso, cuando los síntomas o los problemas se encuentran en circunstancias casi insostenibles; en el mejor de los casos.

El papel del psicólogo, al conocer un poco sobre lo que hace la psicología de la salud, puede flexibilizarse y ampliarse respecto a las acciones y competencias que se pueden desarrollar, dando pauta al lector para convertirse en un usuario activo de su propio cuidado, al disponer de hechos que lo acerquen a la información necesaria para el auto cuidado, posibilitando, incluso una fuente de información profesional y que procurará un quehacer profesionalizado, ético y formal.

# Salutogénesis

## ¿Qué es y por qué su importancia?

Elaborado por:  
Lic. en psicología Paola Bermúdez Ramírez

La salutogénesis es un modelo que se enfoca en los factores que promueven la salud, es decir, en todas las herramientas y estrategias que ayuden a fomentar la salud, este concepto fue desarrollando en la década de los sesentas por el sociólogo Aaron Antonovsky, proviene del latín salus= salud y génesis= origen o creación, lo que significa “origen de la salud”. Este modelo propone una mirada diferente a la medicina tradicional, la cual se ha enfocado a encontrar las causas que desarrolla la enfermedad, se pregunta ¿Por qué nos enfermamos?, en cambio la salutogénesis se cuestiona ¿Cómo podemos permanecer sanos? ¿Existen herramientas que promuevan la salud en cada persona? ¿Por qué en circunstancias similares algunas personas pueden mantenerse sanas y otras no? (Rodríguez, M. Couto, M. y Díaz, N. 2019)

El sociólogo Aaron Antonovsky refiere que el ser humano es propenso al desequilibrio, es decir, que tenemos cierta tendencia a la enfermedad y al sufrimiento, conforme nos vamos desarrollando perdemos ciertas habilidades para estabilizarse, este autor refiere que la salud deber ser RE-CREADA continuamente ya que siempre existirán situaciones que produzcan emociones arrolladoras y forman parte de las condiciones naturales de la vida, ante esto Aaron Antonovsky elabora un modelo que explora sistemáticamente la salud desde el enfoque del desarrollo humano (Rivera, 2019).

El modelo salutogénico elabora dos conceptos que al combinarlos favorecen en la salud.



**El sentido de coherencia (SOC):** “Ayuda a las personas a construir experiencias coherentes en la vida y a la vez es un sentimiento y una visión del mundo, es un constructo relacionado con el afrontamiento de situaciones traumáticas que se ha empleado extensamente como predictor de medidas de salud percibida y objetiva”. (Hernan, Morgan y Mena, 2010)

Tener un sentido de coherencia es necesario para fomentar la salud, ya que permite hacer uso de las capacidades para afrontar la incertidumbre y el estrés a los que se enfrentan las personas en su cotidianidad.

El sentido de coherencia se construye a partir de tres principales componentes:

1. La comprensión de lo que acontece, se enfoca en el entendimiento de lo que está sucediendo y cómo estos acontecimientos están afectando a la vida de la persona.
2. La visión de las propias habilidades para manejarlo, se refiere a la identificación de los propios recursos con los que se dispone para afrontar los acontecimientos.
3. La capacidad de convertir lo que se hace en satisfactorio y con significado para la vida.

El segundo concepto se denomina **Resistencia Generalizada (GRRs)** “Se define como cualquier característica de una persona, grupo o un ambiente, cuyo manejo efectivo puede ayudar a evitar o combatir una amplia variedad de estresores” (Hernan, Morgan y Mena, 2010). Es decir que son recursos todos los factores biológicos, psicológicos, materiales, culturales, espirituales, etcétera, con los cuales cuenta la persona y esto facilita en la percepción que tiene sobre su vida.

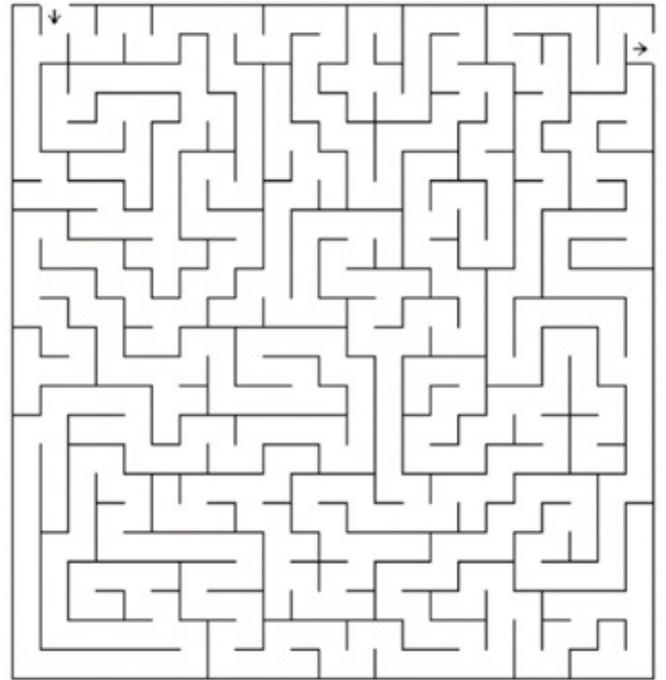
Conocer el modelo salutogénico es importante ya que permite observar la relación salud- enfermedad desde un enfoque holístico, que se enfocan en promover estilos de vida saludable a través de incrementar las capacidades de las personas, así como también hábitos de vida a fin de promover la salud individual y colectiva.

# Entretención

Elaborado por:  
Lic. en psicología Paola Bermúdez Ramírez

Te queremos compartir dos actividades de estimulación cognitiva, que consiste en ejercicios que ayudarán a mejorar y mantener tus funciones cognitivas, en esta ocasión trabajaremos la percepción y atención.

## Ejercicio 1 - Descubre la ruta para salir del laberinto



## Ejercicio 2 - Encuentra las 5 diferencias



1. Alviárez, Leyda; Pérez, Mildred. Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario Laurus, vol. 15, núm. 30, mayo-agosto, 2009. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/761/76120651005.pdf> Revisado el 27 de Noviembre de 2021
2. Alonso, A. (31 de diciembre 2014). Definición de la semana: Psicología de la Salud. Psyciencia. <https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana-psicologia-de-la-salud/>
3. Ambríz E. AUTOCONOCIMIENTO / 14. Universidad Autónoma de Aguascalientes., Dirección General de Servicios Educativos.
4. Andrade Olivares, N. L (2006). Psicología de la salud: relación entre el estrés y los hábitos negativos de la salud (Tesis de Licenciatura). Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. Recuperado de: <http://132.248.9.195/pd2007/0611962/Index.html>
5. Anderson, H. (1999). Conversación, lenguaje y posibilidades. Un enfoque posmoderno de la terapia. Buenos Aires: Amorrortu.
6. Bruscia K. (1998). Musicoterapia, métodos y práctica. Primera edición, México. Editorial Terracota S.A. de C.V.
7. Bateson, G. (1982) Espíritu y naturaleza. Buenos Aires: Amorrortu.
8. Byron, Kathleen. (2002). Amar lo que es. Cuatro Preguntas Que Pueden Cambiar Tu Vida. España: Urano.
9. Bruner, E. (1986). Ethnography as narrative. En V. Turner y E. Bruner (comps.), The anthropology of experience. Chicago: University of Illinois Press.
10. Chericoff L. y Rodríguez E. (2018) Autoconocimiento: una mirada hacia nuestro universo interno. Didac 72
11. De Shazer, S. (1999). En un origen las palabras eran magia. Barcelona: Gedisa.
12. Dickinson-Bannack M. y Hernández-Vargas C. (2014) Importancia de la inteligencia emocional en Medicina, Facultad de Medicina, Estudios de Posgrado en la Subdivisión de Medicina Familiar, Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F., México
13. Fernandes, A. R., do Carmo, E. M. & Jiménez, B. S. (2009). La promoción de la salud y la prevención de enfermedades como actividades propias de la labor de los psicólogos. Arquivos Brasileiros de Psicologia, 61( 2), 1-12. <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229019248009.pdf>
14. "Filosofía de vida". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/filosofia-de-vida/> Consultado: 19 de noviembre de 2021
15. Fundación Carlos Slim en Salud Digital. Disponible en la web en: <https://www.clikisalud.net/temas-depresion-y-mente/la-salud-mental-y-su-vinculacion-con-el-cuerpo/>. Vía Vía: Harvard Medical School, American Academy of Family Physicians, American Psychological Association
16. Gergen, K. J. (1992) El yo saturado. Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo. España: Paidós.
17. Gutiérrez, R, Díaz K, Reyes, R. (2016). El concepto de la familia en México: una revisión desde la mirada antropológica y demográfica. Ciencia Ergo Sum. Universidad Autónoma del Estado de México.
18. Hernan M, Morgan A. y Mena A. Formación en Salutogénesis y Activos para la salud. EASP. Granada. 2010. Disponible en: <https://www.easp.es/project/formacion-en-salutogenesis-y-activos-para-la-salud>
19. Hérese B. y Bernstein, C. "El cuerpo tiene sus razones". Paidós. Francia Paris.

20. Manchola, Camilo; Brazão, Eliza. (2016). Cuidados paliativos, espiritualidad y bioética narrativa en una unidad de salud especializada. *Revista Bioética*, 24, 165-175. 27 de Noviembre de 2021, De <https://www.scielo.br/j/bioet/a/6BnM8VtXDPBqtc4jhGyHLSc/?format=pdf&lang=es>
21. Mayo, C. (2020). Meditación: Una manera de reducir el estrés. 22 de noviembre de 2021, de Mayo Clinic Sitio web: <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>
22. Múgica, F. (2006). Émile Durkheim: el principio sagrado (I). La representación de lo sagrado. 19 noviembre 2021, de Servicio de publicaciones de la Universidad de Navarra S.A. Sitio web: <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/6982/1/Cuaderno%2018.pdf>
23. Muñoz Polit V. (2008). *Musicoterapia Humanista. Un modelo de psicoterapia musical*, Primera Edición, México. Ediciones Libra.
24. Navarro, J. (2015). Definición de filosofía de vida. 22 de noviembre de 2021, de Economía gestione a su favor Sitio web: <https://economia.org/filosofia-de-vida.php>
25. OMS (2001). Fortaleciendo la promoción de la salud mental. Ginebra, Organización Mundial de la Salud (Hoja Informativa, No.220) 23 de noviembre de 2021 Sitio web: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)
26. Orihuela, A.(2016). *Transforma las heridas de tu infancia*. México. Aguilar.
27. Pacheco, Lara (2014). Hábitos cotidianos que protegen tu salud mental (comportamientos emocionales saludables I). 24 de noviembre de 2021, de Centro de Psicología Cenit Psicólogos. Sitio web: <https://cenitpsicologos.com/habitos-cotidianos-que-protegen-tu-salud-mental-comportamientos-emocionalmente-saludables-i/>
28. Pérez, E. (2018). Mantente en armonía con la naturaleza. 19 de noviembre de 2021, de *Harmonia.la* Información para una vida en equilibrio Sitio web: [https://harmonia.la/planeta/ecologia/mantente\\_en\\_armonia\\_con\\_la\\_naturaleza](https://harmonia.la/planeta/ecologia/mantente_en_armonia_con_la_naturaleza)
29. "Ikigai" Francesc Miralles, Héctor García (Kirai) Editorial Urano 2016
30. Rivera, E. (2019) *Camino salutogénico: estilos de vida saludable*. Venezuela. *Revista Digital de Postgrado*, vol. 8, núm. 1. Disponible en <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/101/101599007/html/>
31. Rodríguez, M. Couto, M. y Díaz, N. (2019). Modelo salutogénico: enfoque positivo de la salud. Una revisión de la literatura. Recuperado de <https://www.actaodontologica.com/ediciones/2015/3/art-19/>
32. Romero, J. (2017). *Autoconocimiento y Trabajo Social*. Disponible en: [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/119148/1/TFG\\_Romero\\_Janet.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/119148/1/TFG_Romero_Janet.pdf) Revisado el 27 de Noviembre de 2021
33. Turteltaub, Jon (Director). (2000). *The kid* (Película). Buena Vista. Disney.
34. White, M. y Epston, D. (1993) *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.
35. Villa-Forte, MD, MPH, Cleveland Clinic. Octubre 2019. Disponible en <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/fundamentos/el-cuerpo-humano/interacciones-entre-cuerpo-y-mente>

# 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**