

GACETA

DESARROLLO

humano



BOTIQUÍN PSICOEMOCIONAL



PODER JUDICIAL
ESTADO DE MÉXICO



OFICIALÍA MAYOR
P/CDMX



RECURSOS HUMANOS
P/CDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

DIRECTORIO

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:

Jefatura de Unidad de Apoyo

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

Mtro. 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

ÍNDICE

EDITORIAL	5
INTRODUCCIÓN	6
CINE Y PLATAFORMAS	7
Una mente maravillosa	7
Eterno Resplandor de una mente sin recuerdos	8
En busca de la Felicidad	8
Curita	9
Cuidado de las heridas	
Chocolate	11
Personas chocolate “El espejo estropeado”	
Goma	13
Posibilidad de hacer correcciones	
Hisopo	17
Limpieza de oídos para poder escuchar las palabras que brinden apoyo	
Globo	19
Realizar Respiraciones profundas	
Huevitos de Chocolate	22
Representa el valor necesario para afrontar situaciones	
Pañuelo desechable	24
Secar lágrimas cuando sea necesario	
Hilo	26
Remendar lo que sea posible	
Madeja de Estambre	29
Conciencia corporal, construye una nueva relación con tu sistema nervioso	
REFERENCIAS	32

EDITORIAL

Apreciados lectores en esta ocasión está gaceta a cargo del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico presenta el **“Botiquín Psicoemocional”**; un complemento al tema de la gaceta anterior “Habilidades Socioemocionales”.

Es habitual que en las casas haya un botiquín al que se recurre para aliviar una dolencia o malestar físico y que su uso no hace necesario moverse del lugar en donde ocurrió la situación que obliga a una intervención inmediata. De igual manera este “botiquín” pretende ser un auxiliar y guía que ayude a implementar acciones tempranas para evitar el crecimiento y la intensidad de problemas cotidianos que puedan resolverse de manera fácil, práctica y, porque no, divertida.

El afrontamiento temprano ante una crisis permite potenciar, desarrollar y fortalecer aquellos modos de pensar y actuar que facilitan la resolución de las situaciones percibidas como demandantes.

Equipo PAEP

Introducción

Elaboró: Psicóloga Juana García González

Estimados lectores y lectoras, el equipo PAEP, Programa de Apoyo Emocional y Psicológico agradece su preferencia, el tema que abordaremos en esta ocasión es sobre “Botiquín Psicoemocional de Emergencia” muy necesario; en los tiempos actuales de cambios, incertidumbres y problemas de salud mental, se hace necesario tener estrategias y herramientas de autocuidado que estén a nuestro alcance para ser utilizadas en la vida cotidiana.

El autocuidado dependerá de cada uno de nosotros, es diferente para cada persona, debe adaptarse a nuestras necesidades y particularidades a nivel individual.

La creación de un botiquín psicoemocional de emergencia formará parte de este autocuidado, ya que en él vamos a incluir todo aquello que nos aporta bienestar y nos ayuda a gestionar nuestras emociones, ya sea para anticiparnos o para sobrellevar estados de ánimo complicados.

Todos estamos de acuerdo en la importancia de disponer de un botiquín con todo lo necesario para poder resolver pequeños accidentes en casa, sin embargo, el problema se complica cuando la herida no es en un brazo o una pierna, sino que es algo interno.

¿Qué hacemos cuando son nuestras emociones las que se quejan?, ¿Cómo nos curamos el alma? o ¿Cómo calmamos los sentimientos heridos del pasado o actuales? Para resolver estas dudas, creamos el botiquín psicoemocional.

Nuestras emociones nos acompañan a lo largo de nuestros días, y cambian dependiendo lo que nos suceda, por eso es importante saber cómo controlarlas.

Un botiquín emocional de emergencia es el lugar donde puedes almacenar elementos que te permitan afrontar o prevenir una situación de crisis emocional. Cuando nos sentimos mal, no pensamos con tanta claridad, por eso es importante que esté en un lugar accesible y que contenga todo lo necesario para un uso autónomo e inmediato.

Todo botiquín de emergencia, debe lograr evocar calma, seguridad y esperanza. El objetivo principal de esta herramienta, es la estimulación de los sentidos, porque a través de estos, se puede conectar a una realidad más positiva dependiendo de la persona, ya que, cada elemento que compone este botiquín es a elección personal, con base en sus necesidades.

Es por eso que en esta ocasión te presentamos este botiquín psicoemocional de emergencia, que contiene: un curita, un chocolate, una goma, un hisopo, unos huevitos, un pañuelo desechable, un hilo y una madeja de estambre, que podrás utilizar en casos específicos. Conoce las señales de tu cuerpo y no esperes a que sea demasiado tarde para cuidarte.

Cine y plataformas



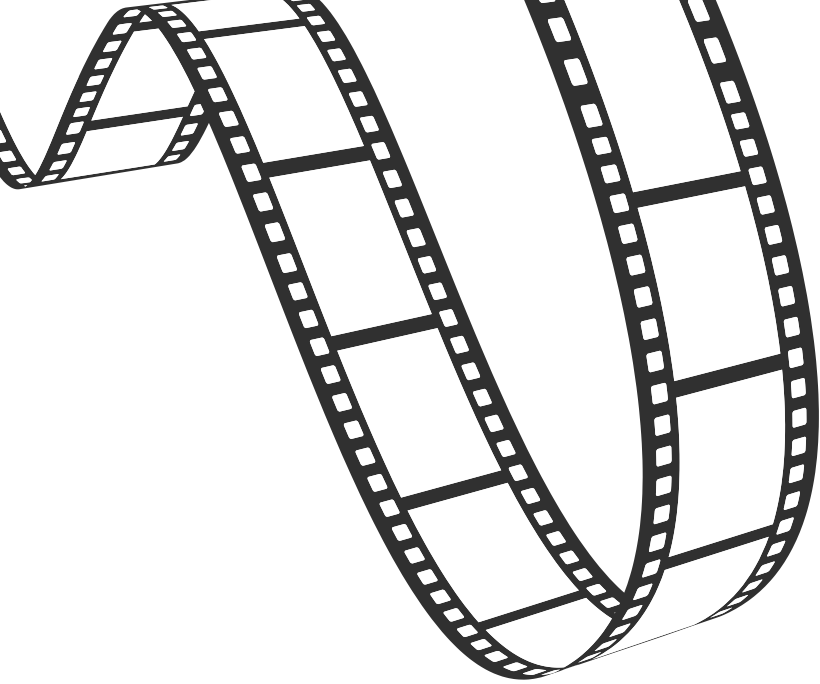
Recopilado por:
Mtro. En Psicología José Alberto Hernández Pulido

4 OSCAR
MEJOR PELÍCULA



Una mente maravillosa plataformas

Película protagonizada por Russell Crowe, narra la vida de John Nash, un genio de las matemáticas y para analizar/detectar patrones. El cree que todo en la vida puede ser solucionado con las matemáticas, premisa que lo lleva a obsesionarse con la búsqueda de una teoría propia que le permita demostrar todo con números. Aunado a ello, el diagnóstico de esquizofrenia, lo conduce por un camino en el que el escaso y complicado contacto social, se vuelve parte de sus dificultades. Sin embargo, y de manera cruda se encontrará con las respuestas a todas las preguntas que se ha planteado y gracias a su esfuerzo conseguirá controlar su enfermedad e incluso ganar un Premio Nobel.



Eterno resplandor de una mente sin recuerdos

Olvidar o perdonar, quizá aceptar... tal vez sean los grandes dilemas cuando una relación se termina, en este filme precisamente se tantea una de esas posibilidades, la de olvidar.... Y es que en muchos momentos parece ser la única alternativa, sin embargo, lo verdaderamente difícil tal vez sea tener que enfrentar nuestros propios sentimientos y vivir los procesos necesarios, aunque eso resulte doloroso en nuestra vida.

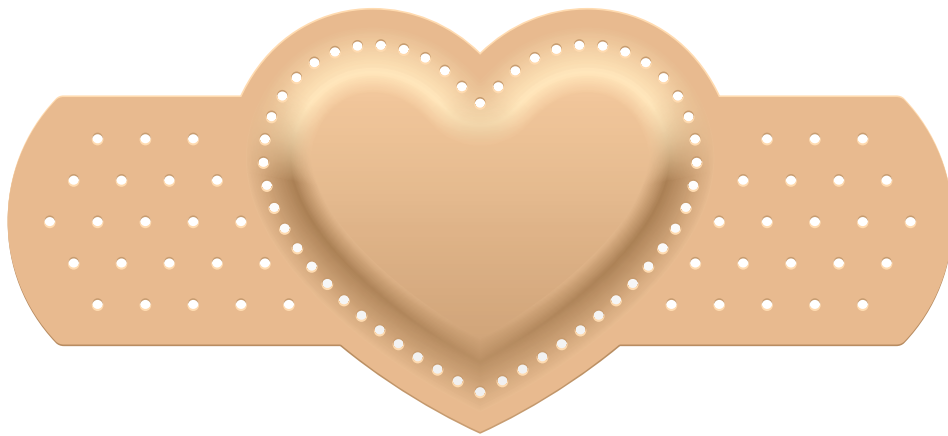


En busca de la felicidad

Largometraje en donde Will Smith encarna a un emprendedor quien invierte todos sus ahorros en desarrollar escáneres de densidad ósea portátiles para vender a los médicos. Al no prosperar el negocio y quedar en bancarrota, es abandonado por su pareja, dejando al hijo de ambos a su cargo. Padre e hijo tendrán que enfrentarse a la difícil situación de vivir en la calle, padecer hambre y todo ello como parte de empezar desde cero y preguntarnos ¿Qué es la felicidad?

CURITA

Cuidado de las heridas



Elaborado por:
Psicóloga Claudia Erika Rivera Velázquez.

El parche o curita tiene la función de proteger una herida de influencias externas, previenen infecciones y absorben secreciones; de esta manera contribuyen al proceso de cicatrización del cuerpo y ayudan a la regeneración de tejido nuevo. El curita o bandita nos cuida y protege.

El cuidado de una herida es importante para evitar un malestar mayor, a continuación, presentamos una manera de cuidarnos a nosotras/os mismas/os en aquellos casos de posibles heridas emocionales.

El autocuidado emocional es todo aquello que haces por tí misma/o a cada momento, por ejemplo, identificar el tipo de pensamientos que generas, la conexión que tienes con tus emociones sin juzgarlas como buenas o malas, descubrir tus límites y comunicarlos de forma asertiva, conocerte y vivir en congruencia con quien eres.

Chocolate

Personas chocolate

Elaborado por:
Psicóloga Lucy Pérez Nájera

Los seres humanos somos sociables por naturaleza, por lo que contar con alguien a lo largo de tu vida es importante para el bienestar emocional, el compartir intereses, logros, desaciertos, tristezas, alegrías y cualquier experiencia cotidiana, te ayuda a identificarte y sentirte parte de algo.

Por lo que, cuando estableces vínculos con alguna persona de confianza, contribuyes a sentirte mejor y a optimizar tu calidad de vida, ya que impacta significativamente en tu día a día.

Te invito a que pienses en chocolates, ¿qué pasa cuando alguien te regala uno? Probablemente sea un dulce detalle que alegre tu día, o la posibilidad de poder reconciliarte con alguien, de acercarte aquella persona que consideras lejana o te hace saber que alguien está pensando en ti y por si fuera poco, el comerlo ocasiona que tu ánimo mejore, probablemente te sientas más feliz, contento, incluso hay quienes aseguran que el sentarse a disfrutarlo baja los niveles de estrés. Diversos estudios mencionan que el chocolate contiene pequeñas cantidades del aminoácido triptófano y de feniletilalanina, la primera es usada por nuestro cerebro para producir serotonina, un neurotransmisor asociado con la felicidad y la segunda es una sustancia química que promueve sentimientos como atracción, excitación, nerviosismo, muchas veces asociadas con el enamoramiento.

Imagina que vives en un mundo donde todas las personas somos un chocolate, ¿qué tipo de chocolate serías? Hay de todos colores, sabores, texturas, olores, algunos son creados con ingredientes de primera calidad, están llenos de amor y equilibrio, por lo que convivir con ellos produce felicidad, gusto, agrado, compañía, escucha, respeto y amistad.

Desafortunadamente no todos causan lo mismo, hay algunos que caen pesados e incluso, pueden llegar a causar algún malestar. ¿Con qué tipo de personas chocolate quieres estar?

Y justo así pasa con las personas que nos rodeamos, hay quienes te ayudan a empoderarte, te brindan apoyo, te hacen sentir mejor, son empáticas, te sientes identificado y seguro, ocasionando que las situaciones que vives se hagan más sencillas, porque no es lo mismo sentirse solo, que saber que hay alguien a lado tuyo con quien puedes contar sin prejuicios ni malos tratos.

Por lo que sé, rodéate de personas chocolate; sorprende, agrada, enamora, comparte, llénate de dulzura, calidad, gusto y disfrute.

Te invito a leer el siguiente cuento en donde puedes notar los efectos de las personas chocolates.

El espejo estropeado

Había una vez un niño listo y rico, que tenía prácticamente de todo, así que sólo le llamaba la atención los objetos más raros y curiosos. Eso fue lo que le pasó con un antiguo espejo, y convenció a sus padres para que se lo compraran a un misterioso anciano. Cuando llegó a casa y se vio reflejado en el espejo, sintió que su cara se veía muy triste. Delante del espejo empezó a sonreír y a hacer muecas, pero su reflejo seguía siendo triste.

Extrañado, fue a comprar chocolates y volvió todo contento a verse en el espejo, pero su reflejo seguía triste. Consiguió todo tipo de juguetes y cachivaches, pero aún así no dejó de verse triste en el espejo, así que, decepcionado, lo abandonó en una esquina. “¡Vaya un espejo más birrioso! ¡Es la primera vez que veo un espejo estropeado!”

Esa misma tarde salió a la calle para jugar y comprar unos juguetes, pero yendo hacia el parque, se encontró con un niño pequeño que lloraba entristecido. Lloraba tanto y le vio tan sólo, que fue a ayudarlo para ver qué le pasaba. El pequeño le contó que había perdido a sus papás, y juntos se pusieron a buscarlos. Como el chico no paraba de llorar, nuestro niño gastó su dinero para comprarle chocolates para animarle hasta que finalmente, tras mucho caminar, terminaron encontrando a los padres del pequeño, que andaban preocupadísimos buscándole.

El niño se despidió del chiquillo y se encaminó al parque, pero al ver lo tarde que se había hecho, dio media vuelta y volvió a su casa, sin haber llegado a jugar, sin juguetes y sin dinero. Ya en casa, al llegar a su habitación, le pareció ver un brillo procedente del rincón en que abandonó el espejo. Y al mirarse, se descubrió a sí mismo radiante de alegría, iluminando la habitación entera. Entonces comprendió el misterio de aquel espejo, el único que reflejaba la verdadera alegría de su dueño.

Y se dio cuenta de que era verdad, y de que se sentía verdaderamente feliz de haber ayudado a aquel niño.

Y desde entonces, cuando cada mañana se mira al espejo y no ve ese brillo especial, ya sabe qué tiene que hacer para recuperarlo.

GOMA

Posibilidad de hacer correcciones

Recopilado por:
Psicólogo César Manuel Ruiz Pedraza

El uso de la goma en nuestro botiquín emocional es para borrar pensamientos, emociones y acciones que nos impiden tener un estado de bienestar, acordarnos que podemos cometer errores y que tenemos la posibilidad de hacer correcciones, así mismo ser “responsable” por las propias acciones y hacerse cargo de todo lo que se elige hacer.

Responsabilidad significa responder, dar respuesta a la exigencia del entorno, a los demás y a uno mismo, es la obligación de dar cuenta de las razones de la acción, de la consecuencia de esta en el mundo.

Es muy importante darse cuenta de la obligación o el deber que tenemos que responder ante algo, ya que, al ser individuos sociales, interactuamos en un entorno en el que se desarrollan relaciones de amistad, de familia, de trabajo, medio ambiente, etc. Con cada uno de ellos interactuamos estableciendo relaciones, influyendo en ellos. Ser responsable supone asumir las consecuencias de nuestras acciones y decisiones, es decir, rendir cuenta de todo lo que sale de nosotros.

Ramona de Febres (2007), indica tres pasos para el desarrollo de la responsabilidad:

- 1 Aprender a oír.** Significa además de percibir e interpretar sonidos, hacerse cargo de lo que se oye. Las siguientes preguntas te permitirán revisar de qué manera percibes tu mundo exterior y como está tu responsabilidad en función de las respuestas que emites en cada circunstancia: ¿Oír a tu pareja, a tus hijos, a tus compañeros es un hábito en tu conducta diaria o sólo una obligación por lo demás fastidiosa? ¿Cuánta atención prestas cuando te hablan? ¿Permites que te hablen, o siempre interrumpes, adivinas lo que te van a decir e inmediatamente respondes? ¿Cuántas veces te has sentido mal por no haber emitido la respuesta oportuna, y no haber sabido interpretar la necesidad del otro? ¿Cuándo respondes, asumes las consecuencias?
- 2 Interpretar la llamada.** Se refiere a ser más analítico, despojándose de aspectos disfuncionales al momento de responder, esto impide la impulsividad y permite meditar, reflexionar y decidir qué es lo mejor que se debe transmitir en la conducta. Pensar unos minutos en sí mismo, en la familia, en el ambiente. ¿Estás satisfecho con la forma como respondes a tus necesidades y responsabilidades?
- 3 Tener capacidad para emitir respuesta.** Cada respuesta está matizada de experiencias previas, de emociones, pensamientos y acciones. En cuanto a las experiencias vividas: ¿tratas de almacenar en tu mente y en tu corazón lo que te hace crecer y ser feliz o por el contrario almacenas rencores, odios, venganzas y sentimientos negativos? ¿Cómo está tu inteligencia emocional? ¿Actúas por impulso manifestando conductas netamente emotivas provenientes del yo niño que convive contigo o existe un equilibrio en tu interior entre el yo niño, el yo padre y el yo adulto y cada respuesta contiene un balance emotivo-racional?

Lo anterior, es la pauta para la acción, excelencia a la actitud y aptitud de responder. Ser responsable es tener conciencia plena de que cada acción es tu respuesta, que cada palabra y cada gesto que sale de ti puede mejorar o empeorar el mundo que te rodea. Que cada respuesta expresa tu personalidad, tu carácter, tu inteligencia y tus emociones. Que parte de nuestra responsabilidad personal es mejorar cada día en todos los aspectos de la vida, salir de los propios obstáculos y limitaciones para crecer sin límites sabiendo que el mundo es mejor por la respuesta que hemos sabido dar.

A continuación, se presenta un cuento que demuestra la responsabilidad de nuestras decisiones y acciones en este entorno, asumiendo las consecuencias de cómo respondemos:

En una región rural, las lluvias azotaban con toda su fuerza a los campesinos que vivían en sus humildes casas de madera a orillas del río. Las mismas se precipitaron de una forma tan terrible, que provocaron una inmensa inundación que arrasó con todo lo que había a su paso.

Los cultivos se perdieron, muchos animales se ahogaron y lo que fue peor, las casas de la gente quedaron reducidas a nada.

Cuando el desastre pasó y los aldeanos empezaron a organizarse para reconstruir el pueblo, uno de los campesinos regresó a los escombros de su vivienda para ver si quedaba algo que pudiera rescatar.

Al levantar las tablas destruidas de la casa, se encontró una joya valiosísima que había sido enterrada muchos años atrás en el terreno. Lleno de alegría, el hombre se fue a la ciudad a venderla y ganó mucho dinero. Con esa cantidad pudo reconstruir su hogar y el de sus vecinos, y lo que le sobró se lo entregó a un niño pobre que se había quedado huérfano durante la inundación.

Más adelante existía otra aldea que también había sido arrasada por el agua. Mientras el río se desbordaba, un campesino se aferró a un tronco que flotaba entre la turbulencia. A su lado pasó un hombre arrastrado por la marea, que desesperado le pidió socorro.

“Si este se sube al tronco conmigo, puede que se hunda y entonces sí me voy a morir”, pensó el campesino egoístamente.

Así que se negó a ayudarlo.

Así pasó el tiempo y ambas aldeas volvieron a ser reconstruidas. Años después la guerra se desató y todos los hombres de la región tuvieron que enlistarse en el ejército. El campesino justo y el mezquino lo hicieron.

Al estar en batalla, el primero fue herido de gravedad y trasladado al hospital. Allí fue reconocido por un joven doctor, que acababa de incorporarse al servicio médico.

Era el niño huérfano al que había ayudado años atrás.

El doctor se puso muy feliz de encontrarse con su benefactor y se dedicó a cuidar de él con todo su amor y agradecimiento. Gracias a sus atenciones, el campesino pudo recuperarse satisfactoriamente y fue enviado a casa con todos los honores.

En la aldea también lo recibieron con gran alegría, pues sus vecinos no olvidaban cómo los había ayudado después de la terrible inundación.

Cosa contraria pasó con el otro campesino egoísta.

Resultó ser que el hombre al que se había negado a ayudar tiempo atrás, había sobrevivido y se había transformado en capitán de su pelotón de batalla. Lleno de rencor lo envió a pelear en el frente y aunque el campesino le suplicó de rodillas que no fuera tan cruel con él, no le escuchó.

—¿Por qué habría de preocuparme tu vida, cuando a ti no te importó la mía mientras era arrastrado por el río? —le replicó fríamente.

El campesino fue obligado a pelear y murió al ser herido casi de inmediato por las líneas enemigas. Su egoísmo había sido castigado.



HISOPO



Limpieza de oídos para poder escuchar escuchar las palabras que brinden apoyo

*“La palabra es mitad de quien la
pronuncia, mitad de quien la escucha”*

Michel de Montaigne

Recopilado por:
Psicóloga Diana Martínez Sánchez

El Dr. Alexis Codina en su artículo “Saber Escuchar. Un intangible valioso” de 2004, menciona que “Pasamos más tiempo escuchando que hablando. Según investigaciones, del tiempo total que dedicamos a la comunicación el 22% se emplea en leer y escribir, el 23% en hablar, y el 55% en escuchar. Esto no quiere decir, que estemos más dispuestos a escuchar que hablar, sino que estamos más expuestos a estar recibiendo información que a transmitirla” (p. 2).

A veces, en un diálogo, aunque estemos abiertos a escuchar, probablemente hagamos alguna interpretación errónea que no coincide con lo que nos quisieron transmitir. Precisamente es donde se incluye la escucha asertiva, como habilidad que podemos desarrollar todos, para mejorar nuestra comunicación, una de las herramientas esenciales de las relaciones personales. Es la capacidad de establecer una conexión profunda con los otros, sin caer en la pasividad y/o agresividad, en donde a partir de la interpretación que le demos a la información puede resultar en mayor entendimiento.

También el escuchar asertivamente es prestar atención a cómo nos dicen las cosas, qué hacen al decirlo, en qué contexto nos lo dicen, y qué efectos nos provoca. No se trata simplemente de guardar silencio mientras el otro habla. Tiene que ver con nuestra reacción, si se hace asertiva y reflexivamente, escuchar puede cambiar nuestra comprensión sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Es justamente ahí, en donde podemos utilizar el “Hisopo”, como si hiciéramos una limpieza de nuestros oídos para poder escuchar aquellas palabras que nos brinden apoyo, y nos sintamos cómodos y confortados por los demás, pues al limpiarnos con el hisopo, limpiamos los prejuicios y nos permitimos sentirnos merecedores de ese apoyo y confort que otros puedan brindarnos, incluso cuando a veces creemos no necesitarlo, si nos damos la oportunidad podríamos llevarnos una agradable sorpresa.

A continuación, compartimos un “Diálogo Zen”, en donde podemos notar, como enseñanza principal del Maestro, la importancia de la escucha asertiva:

“Maestro, ¿hasta qué punto debo tomar en cuenta los consejos y la opinión de los demás? - Hijo, los consejos siempre debes considerarlos, aunque sea para desecharlos, porque son la expresión de la experiencia ajena. En cuanto a las opiniones, nunca las consideres porque sólo expresan los intereses del que las da. A todo lo que venga de otro, declaraciones, opiniones, consejos, primero pásalos por el filtro de la razón y luego por el de tus propios intereses; enseguida, puedes usarlos o no”.

Puede haber momentos en donde las palabras que escuchamos sean de todo tipo y dependerá de nosotros, el enfoque que le demos, la manera en que las tomamos y lo que hacemos con ellas, seleccionar lo que no aporta a nuestra vida y dejarlo pasar, y apropiarnos de lo que nos brinde bienestar, aquellas palabras que vienen de nuestras personas cercanas, así como de personas nuevas. Lo valioso es permitirnos reconocer que merecemos ayuda, comprensión y apoyo de los otros, y que todo esto, también se encuentran en sus palabras, lo que sin duda enriquece y realza nuestra experiencia y existencia.



GLOBO

Realizar respiraciones profundas

Recopilado por:
Psicóloga Paola Andrea Bermúdez Ramírez

Es poco probable evitar el malestar emocional, en algún momento de nuestra vida todos hemos atravesado por tristeza, angustia, estrés, ira, entre demás emociones que pueden llegar a desencadenar un malestar inevitable.

Uno no puede predecir cuándo y de qué forma llegará este malestar, como tampoco podemos saber cuándo nos picara una abeja o nos lastimaremos un brazo, lo que sí podemos hacer es utilizar herramientas de afrontamiento para regular y disminuir la intensidad del malestar, este kit emocional puede ser una estrategia útil.

Dentro de este maletín encontrarás un Globo, este simboliza las estrategias para recuperar la calma ante situaciones estresantes, esto lo haremos a través de la respiración, aprender este tipo de técnicas te puede ayudar a gestionar el estrés y ansiedad, reducir la tensión muscular y promover estados de tranquilidad.



Respiración Diafragmática

Esta técnica de respiración fortalece el diafragma, este músculo se ubica debajo de las costillas y arriba del estómago, el objetivo es aprender a utilizar el diafragma en lugar de los músculos superiores del pecho. Practica de 5 a 10 minutos cerca de 3 a 4 veces al día.

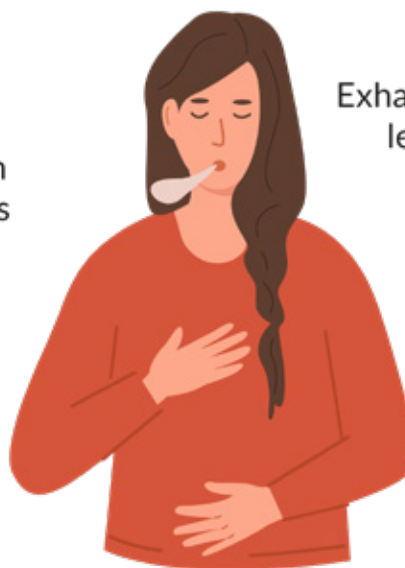
Indicaciones:

- 1 Recuestate sobre una superficie plana y cómoda. Coloca una mano sobre tu estómago y otra en el pecho.
- 2 Inhala aire por la nariz lentamente, llévalo a tus pulmones y trata de hacer que tu estómago se levante poco a poco, intentando mantener el pecho en la misma posición (3 a 5 segundos)
- 3 Mantén la respiración por 2 segundos
- 4 Exhala por la boca lentamente y permite que tu estómago regrese a la posición inicial (3 a 5 segundos)

Inhala aire por la nariz lentamente



Mantén la respiración 2 segundos



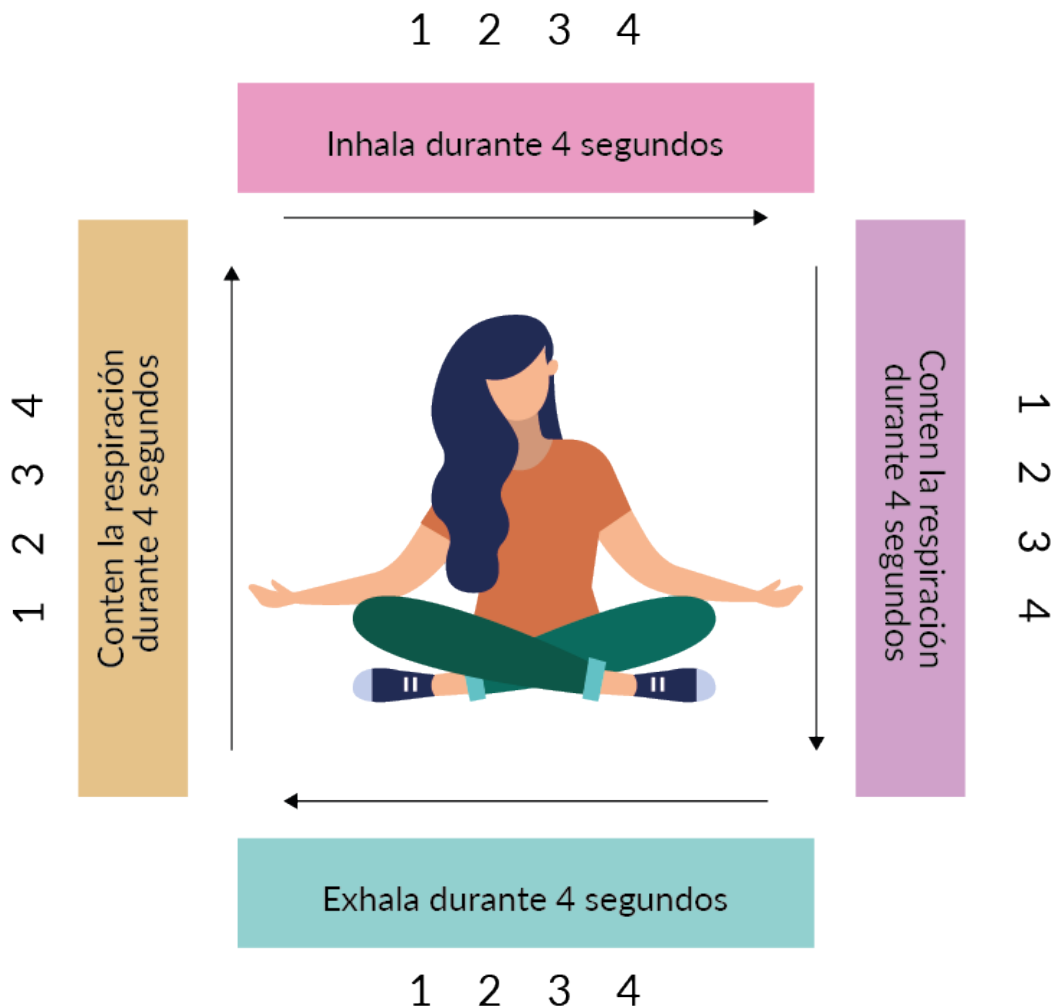
Exhala por la boca lentamente

Respiración Cuadrada

La respiración cuadrada es una forma de controlar tu respiración mientras cuentas hasta 4. Puede ayudarte a calmarte y a aliviar el estrés. Puedes usar la respiración cuadrada con la meditación, visualizando un objeto de cuatro lados, como una ventana o el marco de un cuadro.

Indicaciones:

- ✓ Siéntate o acuéstate.
- ✓ Inhala por la nariz como si olieras una flor mientras cuentas hasta 4.
- ✓ Contén la respiración mientras cuentas hasta 4.
- ✓ Exhala como si soplaras burbujas mientras cuenta hasta 4.
- ✓ Haz una pausa contando hasta 4.
- ✓ Mientras respiras, dibuja un cuadrado en el aire con tu dedo, empezando en la esquina inferior izquierda.
- ✓ Repita durante 5 a 10 minutos



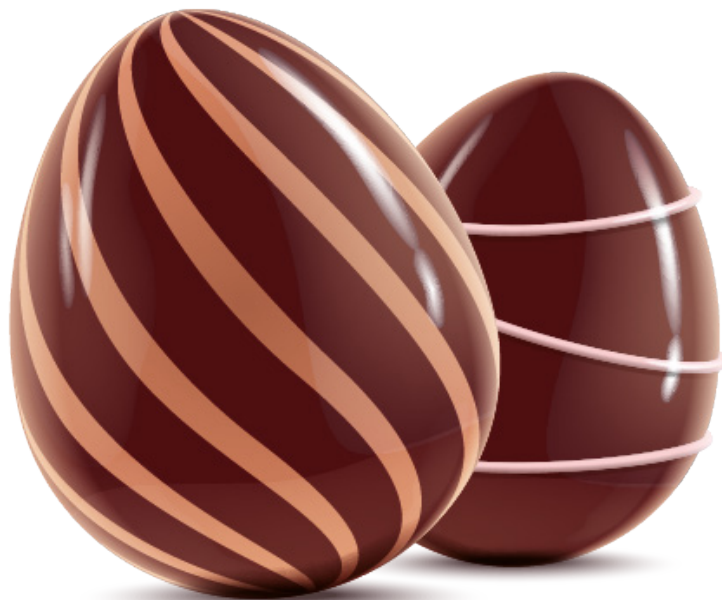
HUEVITOS DE COCOLATE

**Representa el valor necesario
para afrontar situaciones**

Recopilado por:
Mtro. En psicología Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

*“Usted es libre para hacer sus elecciones,
pero es prisionero de las consecuencias”*

Pablo Neruda



Otro esencial para nuestro botiquín psicoemocional es un par de “huevitos de chocolate”, la perfecta metáfora para relacionarnos con nuestro mexicano modo de decir “échale huevos” o en términos menos soez, tener valor, decisión o coraje para poder desempeñar alguna proeza. En psicología y en términos de la búsqueda constante de un desarrollo óptimo de relaciones saludables con nosotros mismos, con los demás y con el mundo, se debe optar por una responsabilidad para robustecer la capacidad de tomar decisiones ante situaciones de gran importancia e impacto en la cotidianidad, sin embargo y regresando un poco a la referencia de los “huevitos de chocolate”, es importante resaltar que el valor no es lo único que se necesita para tomar decisiones, aunque de un modo importante ayuda a entrar al proceso de analizar o reanalizar para conocer los porqué de las dificultades en los momentos que requieren de decisiones impostergables y encontrar cómo sobreponerse a ellos de forma funcional.

Complementando lo anterior, según el portal de psicología “Concepto” (2021), la toma de decisiones es un proceso inherente a todas las personas cuando deben elegir entre varias opciones, y que en la vida cotidiana hay enfrentamientos a situaciones que empujan a optar por algo, lo cual en ocasiones está muy lejos de ser simple, sobre todo cuando se ven impactados diversos ámbitos de la vida, implicando reorganización de las relaciones, y como consecuencia afectar también la vida afectiva y/o salud física, por ello resulta importante mencionar algunas pautas que pueden ayudar en dicho proceso y se describen a continuación:

Definir el problema: Consiste en el análisis de la situación que se está enfrentando.

Detectar las alternativas posibles: Definir y reconocer las acciones que se podrían tomar.

Prever los resultados: Asociación y detección de las posibles consecuencias de cada una de las alternativas y estudio del contexto en el que se lleva a cabo la decisión.

Optar una alternativa: Elección de algunas de las opciones.

Control: Monitorear los resultados de la opción elegida, teniendo una postura de responsabilidad y actitud participativa en el proceso.

Evaluación: Análisis de las ventajas y desventajas de la decisión tomada, de tal modo que sea útil al aprendizaje y la toma de decisiones.

Las pautas propuestas por el portal de psicología “Concepto” aportan la posibilidad de detenerse un momento y poner en práctica un análisis para poder tomar decisiones resaltando lo antes mencionado, que no se necesita solo de valor, decisión o coraje para enfrentar una decisión, se requieren pautas que permitan hacerlo de forma más eficaz, de tal modo que tomar decisiones se vuelva una práctica constante, con el valor como un impulso para hacerlo y la responsabilidad de implicarse en el proceso.

PAÑUELO DESECHABLE

**Sacar lágrimas cuando
sea necesario**



Recopilado por:
Psicóloga Lidia Renata Romero Martínez.

En un botiquín emocional los pañuelos desechables no pueden faltar, pues ellos nos ayudan a secar las lágrimas que a veces necesitan rodar.

Cuando pensamos en el llanto generalmente podemos relacionarlo con la emoción de la tristeza, pero, ¿te habías dado cuenta que hay lágrimas de muchos colores?

Algunas lágrimas son del color de la alegría y aparecen cuando algo nos pone muy, muy feliz, otras lágrimas aparecen cuando estamos emocionados, recuerdo cuando escuche los latidos del corazón de mi sobrinito en la panza de su mamá, mis lágrimas no podían parar, a veces aparecen lágrimas si estamos frustrados o desesperados, también hay lágrimas de dolor y otras de tristeza; por ello es que te invitamos a tener dentro de tu botiquín pañuelos desechables para que con ellos puedas limpiar las lágrimas del color que necesiten salir, junto con este pañuelo te invitamos también a reflexionar qué está ocurriendo para que tu llanto se haga presente y cuando lo descubras amorosamente permítete secar tus lágrimas y acompañarlas todo el tiempo que sea necesario.

La lluvia sabe por qué (Fragmento)

- *Deja que se vayan, Lucía – dijo la abuela desde algún lugar*
- *¿Quiénes?*
- *¡Las lágrimas! A veces parece que son tantas que sientes que te vas a ahogar con ellas, pero no es así.*
- *¿Crees que un día dejarán de salir?*
- *¡Claro! – respondió la abuela con una sonrisa dulce -. Las lágrimas no se quedan demasiado tiempo, cumplen su trabajo y luego siguen su camino.*
- *¿Y qué trabajo cumplen?*
- *¡Son agua, Lucía! Limpian, aclaran... Como la lluvia. Todo se ve distinto después de la lluvia...*

¿Ubicas algunas emociones que generan lágrimas en ti?

Me encantaría proponerte lo siguiente: toma una hoja de papel y diversos colores y comienza a dibujar tus lágrimas usando las formas, el tamaño y el color que sean adecuados para cada una de ellas, si es posible acompáñate de la melodía que encuentras en el siguiente enlace <https://www.youtube.com/watch?v=mzXMpBrwbNU> y observa, siente *¿cómo es detenerte a mirar cómo de qué están hechas tus lágrimas?*



HILO

Remendar lo que sea posible



Recopilado por:
Psicólogo Tirso Febronio Tejeda Sanabria

(Remendar lo que es posible)

La vida nos afecta, de una u otra manera no podemos evitar el impacto de la vida sobre nuestro ser, nuestras emociones, la forma en la que nos relacionamos con el mundo y con las personas. Ya sea a través de un duro golpe o una suave caricia, todo tiene un impacto en nosotros.

La psicología es la ciencia que se ha ocupado de observar y analizar cuál es el impacto de los golpes de la vida en el desarrollo de la salud mental de las personas, a estos eventos que desorganizan nuestra capacidad de responder ante las situaciones difíciles se les ha denominado traumas (Levine, 2022).

A lo largo del tiempo el ser humano se ha preguntado cuál es el secreto que permite a las personas reponerse de situaciones traumáticas de una manera más rápida y efectiva a esto se le conoce como Resiliencia, la resiliencia es el hilo que nos permite remendar lo que es posible y nos permite seguir con nuestras vidas, es una cualidad humana que ha sido estudiada e investigada por mucho tiempo (Coutu, 2002).

Diane Coutu (2002) propone tres elementos centrales en los que los estudiosos de la resiliencia coinciden, son elementos que se han observado e investigado en organizaciones exitosas, en personajes bajo situaciones extraordinarias de supervivencia y en individuos dentro de situaciones socio económicas adversas.

Ser realista

Se creería que una actitud optimista sostenida es una característica de las personas resilientes, sin embargo, lo que los testimonios y las investigaciones nos muestran es que mantener una actitud positiva ante una situación adversa sin tomar en cuenta las limitaciones de la realidad, pueden llevarnos a un lugar emocional difícil

Las personas optimistas crónicas, mantienen su energía en las esperanzas de que las circunstancias cambien en lugar de encontrar recursos que les puedan ayudar a sobrevivir a la situación difícil que están enfrentando, las personas resilientes aceptan la realidad presente tal y como se les presenta, si la realidad está rota, trabajan para poder repararla, dejando poca energía a la esperanza y el sufrimiento de que las situaciones no cambian.

Buscar un sentido

El ser humano es aquel, que es capaz de crear sentido a las situaciones difíciles de su vida, creamos conceptos que nos ayudan a explicar la realidad a digerir de una mejor manera. Son un puente hacia el futuro que nos ayudan a explicar el porqué de la situación difícil que la persona resiliente se encuentra atravesando.

La construcción de sentido es algo que vamos aprendiendo, a través de los valores de nuestros padres, a través de sus creencias nos explican el sentido del mundo y de la vida, posteriormente somos capaces de encontrar nuestras propias explicaciones y vamos dando sentido a nuestra propia vida.

Las personas resilientes tienen una gran habilidad para encontrar sentido a las situaciones más difíciles, encuentran un propósito a su dolor, a su carencia, a su sufrimiento y de esta manera se vuelven más resistentes a los golpes duros que a veces la realidad nos impone. Estos propósitos adquieren un significado profundo, como un faro que muestra la luz de algo más grande y más poderoso, que no hace conservar nuestra dignidad humana en situaciones oscuras.

Construir con lo que tenemos

Este elemento más que el desarrollo de una habilidad, se refiere a una actitud ante la vida, es una actitud que si me nos preguntan las mamás mexicanas tienen muy arraigado, es la capacidad de improvisar para resolver problemas, es decir hacer mucho, con los elementos que tenemos a nuestra disposición; estamos seguros que muchos de los platillos de la comida mexicana nacieron así.

Hay muchos ejemplos de esta actitud resiliente a lo largo de la historia de la humanidad, en los campos de concentración, durante la segunda guerra mundial, los prisioneros guardaban trocitos de cordel o alambre, que más tarde podían usar para arreglar unos zapatos, lo cual por las condiciones climáticas a las que eran expuestos, se convertía en una cuestión de vida o muerte.

✓ ¿La resiliencia nace o se hace?

La resiliencia es una capacidad humana que podemos desarrollar, mucho tiempo se mantuvo la creencia que es una cualidad de individuos extraordinarios, sin embargo, las diversas investigaciones nos han enseñado que es algo que podemos replicar y aprender, incluso es algo que podemos practicar todos los días, sin esperar necesariamente a vivir situaciones terribles, si no es nuestra vida cotidiana, cuando tenemos un día difícil por el tráfico de la ciudad o una equivocación en el trabajo.

Un pequeño ejercicio de resiliencia



A continuación, proponemos un pequeño ejercicio de resiliencia, elige una actividad, que disfrutes mucho en tu día a día, quizás es algo que haces todos los días como parte de tu rutina, como tomar un café, comer un pastelillo en la cena, o dedicar un tiempo a redes sociales todas las noches antes de dormir, elige con mucho cuidado, para que este ejercicio pueda ser de ayuda es importante que seas muy honesto contigo y escojas una actividad que realmente disfrutas.

El reto de resiliencia que tenemos para ti, es dejar de hacer esta actividad de disfrute durante una semana, el objetivo de esta tarea no es privarte de las cosas que te gustan, si no ejercitar tu músculo de la resiliencia, puedes guiarte por los elementos mencionados en este artículo, es decir, ser realista, buscar un sentido y construir con lo que tienes a tu alcance.

Al final del ejercicio te pedimos anotar tu experiencia, qué fue lo más difícil al llevar a cabo este reto, cuál de los elementos de la resiliencia fue el que más te ayudó a lograr tu objetivo y si no lo lograste, puedes anotar que podrías haber hecho distinto para poder poner en marcha tu capacidad resiliente.

Este es un ejercicio que puedes replicar también con conductas que sabes que necesitas eliminar de tu vida, porque son dañinas o porque están afectando tu vida o relaciones personales, la resiliencia es una herramienta al alcance de todos, así que te invitamos a practicar y fortalecer esta cualidad humana.

MADEJA DE ESTAMBRE

Conciencia corporal, construye una nueva relación con tu sistema nervioso

Elaborado y recopilado por: Vianey Vidal Zuñiga
Instructora en Yoga Empresarial



El acto de conectar, somos los tejedores, somos el tejido y somos la obra que creamos, no somos una obra terminada tenemos siempre la posibilidad de cambio, de sacar a la luz nuestro potencial; así que, dentro de esta perspectiva muchas de las cosas que científicamente se definen en relación al sistema nervioso desde un lenguaje del hemisferio derecho, se entretajan perfectamente con el lenguaje del hemisferio izquierdo.

El objetivo es mejorar la salud por medio de la percepción de los mensajes que el cuerpo nos brinda utilizando la visión somática, vínculo que nos acompaña desde la infancia, pero a lo largo del tiempo se ha ido perdiendo en el camino, pues nuestra relación con el ambiente era más orgánica que ahora al ser adultos, inmersos en trabajos sedentarios, provocando que poco a poco perdamos el instinto y sabiduría corporal que poseíamos de niños volviéndonos más rígidos.



Descodifica tu sistema nervioso

Comprender mejor nuestro estrés y la manera en la que reaccionamos ante las situaciones que se nos presentan en la vida cotidiana, identificar e interpretar los mensajes corporales, pues todo está interconectado, la manera en la que te alimentas, lo que expresas y como te mueves, tiene implicaciones importantes en esta conexión mente -cuerpo.

Para comprender mejor, es importante saber que el sistema nervioso autónomo, se divide en sistema nervioso simpático y parasimpático.

La parte simpática se encarga de protegernos del peligro y es conocida como el área de “luchar o huir”. Tiene capacidad de reacción al estrés, liberando adrenalina una de las principales hormonas que nuestro cuerpo en situaciones de alerta secreta, incrementando la producción de glucosa, lo cual te permite reaccionar moviendo tu cuerpo de manera inmediata. Ahora bien, actualmente el sistema simpático para combatir el estrés moderno, derivado de situaciones como mirar tu bandeja de correos llena de mensajes urgentes o tu móvil que no para de sonar, no requiere de tanta energía del sistema nervioso, se necesita más una actitud calmada y

creatividad cognitiva para resolver las amenazas modernas. La activación constante del sistema nervioso simpático va afectando la energía que necesita nuestro cuerpo para el proceso de digestión, la restauración de tejidos y el descanso y esto se refleja en insomnio, gastritis, colitis ya que no le brindamos la oportunidad de llegar a un ritmo más armonioso.

Mientras que el sistema nervioso Parasimpático, se encarga de regular, enviar señales de descanso entre otras cosas.

Re vincularte con tu cuerpo y tu sistema nervioso es comenzar escuchando los mensajes que tu cuerpo envía por medio de las sensaciones, cada vez que ignoras los mensajes e intentas distraer la atención, ya sea con algún medicamento o algún comportamiento adictivo, no llegas a lo que lo origina y como consecuencia permea en la salud a futuro.

Sabiduría corporal es reconocer que el movimiento es el lenguaje del ser humano, la consciencia en el movimiento nos brinda mayores recursos para responder en la vida, mayor capacidad de autorregularse que es la medicina del siglo XXI.

Dinámica para relajar el sistema nervioso

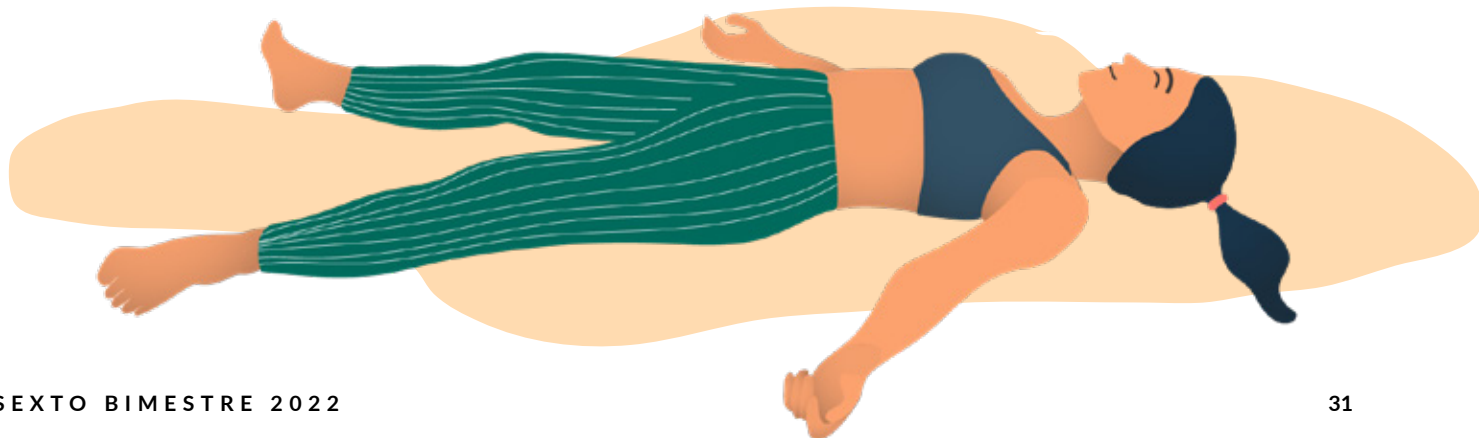
Conectándonos con nuestro cuerpo

SAVASANA

- ✔ *Recuéstate boca arriba y estira tus piernas y suelta todo el cuerpo*
- ✔ *Observa los puntos de apoyo de tu cuerpo contra el piso y como se distribuye el peso de tu cuerpo*
- ✔ *Nota como es tu respiración*
- ✔ *Observa también las zonas de tu cuerpo que no están en contacto con el piso*
- ✔ *Nota si hay tensiones en algunas zonas sin pretender cambiar nada*
- ✔ *Vibrar - Ayuda a relajar el Sistema nervioso.*

Con tus piernas extendidas, presiona con tus talones en el piso y comienza a flexionar y apuntar tus pies, hazlo a un ritmo constante hasta que surja vibración en todo tu cuerpo desde tus pies hasta tu cabeza y lleva esa vibración a cada parte de tu cuerpo sosteniéndola durante unos segundos, agita tus dedos, tus brazos.

- ✔ *Abre un camino para escuchar los mensajes de tu cuerpo*
- ✔ *Integra momentos de "No hacer" en la cotidianidad, únicamente prestando atención a tu cuerpo y las sensaciones.*
- ✔ *Observa las sensaciones, presta atención y actúa conforme lo que el mensaje te quiere comunicar sin juzgar.*



Referencias

Codina, A. (2004). Saber Escuchar. Un intangible valioso. Intangible Capital. No.4. Vol. 0. Octubre de 2004. <https://www.intangiblecapital.org/index.php/ic/article/view/23/29>

Concepto. (2021, 15 de agosto). Toma de decisiones. <https://concepto.de/toma-de-decisiones/>

Coutu Diane (2002). Cómo funciona la resiliencia. Inteligencia Emocional. Resiliencia. Harvard Business Review, Editorial Reverté, Barcelo, España.

<https://4grandesverdades.wordpress.com/cuentos-zen/>

Levine Peter (2022). Cómo curar el trauma. Editorial plantea. Barcelona, España.

Disponible en: <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-espejo-estropeado>

Ramona de Febres (2007, enero-junio). Para crecer en un valor. Revista educación en valores, Vol. 1 , N° 7. Valencia, pag. 119-121.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3090190>

<https://psicologiaydesarrollocomunitario.com/wp-content/uploads/2021/01/Guia-rapida-de-autocuidado-Final.pdf>

<https://4grandesverdades.wordpress.com/cuentos-zen/>

<https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-espejo-estropeado>

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