

Guía del bienestar psicológico para la mujer poblana

Adultez media

Mariana Segura de la Llata
Ana Cecilia Curiel Villarreal



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Educación**

CONCYTEP

Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla

Guía del bienestar psicológico para la mujer poblana

➤ Adultez media ➤

Mariana Segura de la Llata
Ana Cecilia Curiel Villarreal

Guía del bienestar psicológico para la mujer poblana

➤ Adultez media ➤

Mariana Segura de la Llata
Ana Cecilia Curiel Villarreal



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Educación

CONCYTEP

Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla

Miguel Barbosa Huerta

GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE PUEBLA

María del Rosario Orozco Caballero

PRESIDENTA DEL SISTEMA ESTATAL PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA FAMILIA

Ana Lucía Hill Mayoral

SECRETARIA DE GOBERNACIÓN DEL ESTADO DE PUEBLA

Sergio Salomón Céspedes Peregrina

PRESIDENTE DE LA JUNTA DE GOBIERNO Y COORDINACIÓN
POLÍTICA DEL H. CONGRESO DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO
DE PUEBLA

Margarita Gayosso Ponce

PRESIDENTA DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA DEL
ESTADO DE PUEBLA

Victoriano Gabriel Covarrubias Salvatori

DIRECTOR GENERAL DEL CONSEJO DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DEL ESTADO DE PUEBLA

Luis Gerardo Aguirre Rodríguez

RESPONSABLE DEL ÁREA DE PUBLICACIONES

Eva Angélica García Treviño

REVISORA DE ESTILO

Aranza Rebeca Rodríguez Rivera

DISEÑADORA EDITORIAL

Primera edición, México, 2022

Publicado por el Consejo de Ciencia y Tecnología de Puebla
(CONCYTEP) B Poniente de La 16 de Sept. 4511, Col. Huexotitla,
72534. Puebla, Pue.

ISBN: 978-607-8839-93-3

CÓDIGO IDENTIFICADOR CONCYTEP: C-L-2022-10-109

La información contenida en este documento puede ser reproducida total
o parcialmente por cualquier medio, indicando los créditos y las fuentes
de origen respectivas.

Poema ❁

Yomo'chä
tese ngotzájkpatzi äj nwyt
tumdumäba tzäki tujkubä jin
ngotzájkpatzi äj' natzkutyam äj ngipsokiu'tyam
Mumurambä kipsokiu'y
wurambäre' äjne'ankä'ram
Yomo' chä tese' ngotzájkpatzi tumdumäbä äj?näbin'dzajy
Juwä ijtyaju wäñajubä äj' anukuis myusokiutyam
tese' mumurämbä tzame ore'pänisñyeram ijtyaju äj' aknakomo
tese' mumurämbä kokypsku'y ore'yomo'isñyeram ijtyaju äj' tzujomo'

UNO

Soy mujer
y celebro cada pliegue de mi cuerpo
cada minúsculo átomo que me forma
y donde navegan mis dudas y mis esperanzas
Todas las contradicciones son maravillosas
porque me pertenecen
Soy mujer y celebro cada arteria
donde aprisionó los secretos de mi estirpe
y todas las palabras de los ore'pät* están en mi boca
y toda la sabiduría de las ore'yomo** está en mi saliva

*Hombre zoque

**Mujer zoque

Mikeas Sánchez (2013) en Facultad de Estudios Superiores Acatlán (2019)

Interpretación del poema "Soy Mujer" de la autora Mikeas Sánchez, a voz de
Daniela Adán Adán
en el marco de la conmemoración del Día Naranja para prevenir la violencia
contra las mujeres y
niñas del Instituto Poblano de la Juventud



❖ Índice ❖

Poema	7
Índice	8
Capítulo 1. Bienvenida	10
¿Pero qué es el bienestar?	10
¿Qué es lo que propone?	11
¿Qué pasa en mi bienestar al ser mujer?	12
¿Cuántas como yo?	12
¿Cómo funciona esta guía?	14
Ejercicio 1: Cuestionario de Ryff	16
Capítulo 2. Autoaceptación	23
¿Quién es la del espejo?	23
Objetivo	25
Contexto	25
Ejercicio 2: Mi antes y mi hoy	27
Ejercicio 3: Nudo de vivencias	29
Ejercicio 4: Lectura de reflexión	30
Capítulo 3. Dominio del entorno	31
¿Qué estrategias tengo para afrontar mi entorno actual?	31
Objetivo	33
Contexto	33
Ejercicio 5: Cuestionario CAE	36
Ejercicio 6: Tengo que/ elijo que	39
Ejercicio 7: Hago contacto con mis sensaciones, sentimientos y necesidades	41
Ejercicio 8: Manejo del estrés	43
Capítulo 4. Relaciones positivas	47
¿Cómo me siento con las personas que me rodean?	47
Objetivo	49
Contexto	49
Ejercicio 9: Mapa de mi entorno	52
Ejercicio 10: Carta pendiente	54
Ejercicio 11: Lectura de reflexión	56

¿Capítulo 5. Autonomía	59
Qué hago para sentirme mejor y hacer frente a los conflictos que puedo estar viviendo en este momento?	59
Objetivo	61
Contexto	61
Ejercicio 12. Habilidad cognitiva	63
Ejercicio 13. Traductor de frases	64
Ejercicio 14. Revisión anual de salud	65
Capítulo 6. Crecimiento personal	67
¿Cómo me siento con lo que he logrado hasta el día de hoy?	67
Objetivo	69
Contexto	69
Ejercicio 15. Mi pirámide de logros	71
Ejercicio 16. Pizarra de Aspiraciones	73
Ejercicio 17. Lectura de reflexión	75
Capítulo 7. Propósito en la vida	77
¿De acuerdo a cómo me siento, cuáles son mis propósitos de vida?	77
Objetivo	79
Contexto	79
Ejercicio 18. Árbol: Mi plan de vida	80
Ejercicio 19. Integrando mi plan de vida.	83
Ejercicio 20. Lectura de reflexión.	84
Capítulo 8. Visión Integral para la aplicación	87
La mujer en la adultez media una visión integral	88
Envejecimiento activo en la mujer	88
Sororidad en el crecimiento y envejecimiento	88
Salud mental y el bienestar psicológico desde un enfoque integral	88
Entender el desarrollo humano	89
El desarrollo humano desde la perspectiva humanista	90
El modelo de Ryff	90
Enfoque Gestalt con perspectiva de género	91
Aportaciones sobre el afrontamiento al estrés	92
de Sandín y Chorot	92
Promoción de la salud mental con guías y talleres	93
¿Cómo utilizar esta guía?	94
Mapa de objetivos	95
Palabras finales	97
Capítulo 9. Referencias	98

❖ *Capítulo 1. Bienvenida*

Nos da mucho gusto que hoy caminemos juntas en este trabajo personal y también colectivo. El interés de generar esta guía es brindar una herramienta para sentirnos y estar lo mejor posible con el objetivo de mantener un estado de bienestar y plenitud. Desde una visión integral, sabemos que hay esferas que nos permiten hacerlo con características y experiencias propias que influyen unas en otras. Para esta guía hemos considerado las siguientes:

Esferas



Elaboración propia con base en Papalia & Feldman (2013)

¿Pero qué es el bienestar?

La definición del bienestar depende del contexto en el que se utilice. Nos queremos centrar en una propuesta de la investigadora Carol Ryff. Ella se ha especializado en investigar el bienestar psicológico y la resiliencia. Actualmente, trabaja en el departamento de psicología de la Universidad de Wisconsin-Madison, en el Instituto de envejecimiento. Durante sus estudios, ha analizado diferentes teorías que aportan al bienestar de los individuos con el objetivo de construir una perspectiva más detallada de este concepto.

Teorías humanistas que aportan a este modelo



Elaboración propia con base en Meneses Gómez *et al.* (2016)

¿Qué es lo que propone?

Para hablar del bienestar de las personas, esta investigadora nos habla de la Teoría Multidimensional, donde señala seis aspectos que tienen un alto impacto.

Teoría multidimensional de bienestar psicológico

01	Autoaceptación	Capacidad para sentirme bien y con actitudes positivas hacia mí, aún siendo consciente de mis propias limitaciones
02	Dominio del entorno	Habilidad para elegir o crear entornos favorables para satisfacer mis deseos y mis necesidades
03	Relaciones positivas	Percepción de establecer relaciones sociales estables y de tener amigos en los que puedo confiar
04	Crecimiento personal	Empeño por desarrollar mis potencialidades, seguir creciendo como persona y llevar al máximo mis capacidades
05	Autonomía	Capacidad para resistir en mayor medida la presión social y autorregular mi comportamiento
06	Propósito en la vida	Capacidad para definir una serie de objetivos que permiten dotar a mi vida de cierto sentido

Elaboración propia con base Ryff & Keyes (1995)

¿Qué pasa en mi bienestar al ser mujer?

El bienestar en las mujeres es un tema que cada vez cobra mayor visibilidad por las condiciones histórico-culturales que anteceden. El hecho de hablar sobre ello nos permite obtener herramientas y modificar nuestra realidad. Un aspecto central asociado a esto es el cómo ha sido representada la mujer en la sociedad y como actualmente se ha visibilizado una crítica a la cultura enfocada en la belleza física y la juventud. El resignificar los procesos de desarrollo y el ciclo de la vida en las mujeres, representa un mayor bienestar para las futuras mujeres al transitar por su vida.

¿Cuántas como yo?

Esta guía, se enfoca en la adultez media, es decir, entre los 40 y 65 años. En ella, se hace frente a nuevos retos. El definir cuáles son los cambios naturales y probables en nuestra mente, cuerpo y sexualidad, nos permiten atender y afrontar diferentes situaciones en este transitar. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2008) menciona que “el desarrollo humano de un país no puede alcanzarse si no se tiene en cuenta a la mitad de la población, es decir, a las mujeres”. En el estado de Puebla, viven cerca de 6,583,278 personas, de las cuales, el 52% son mujeres.

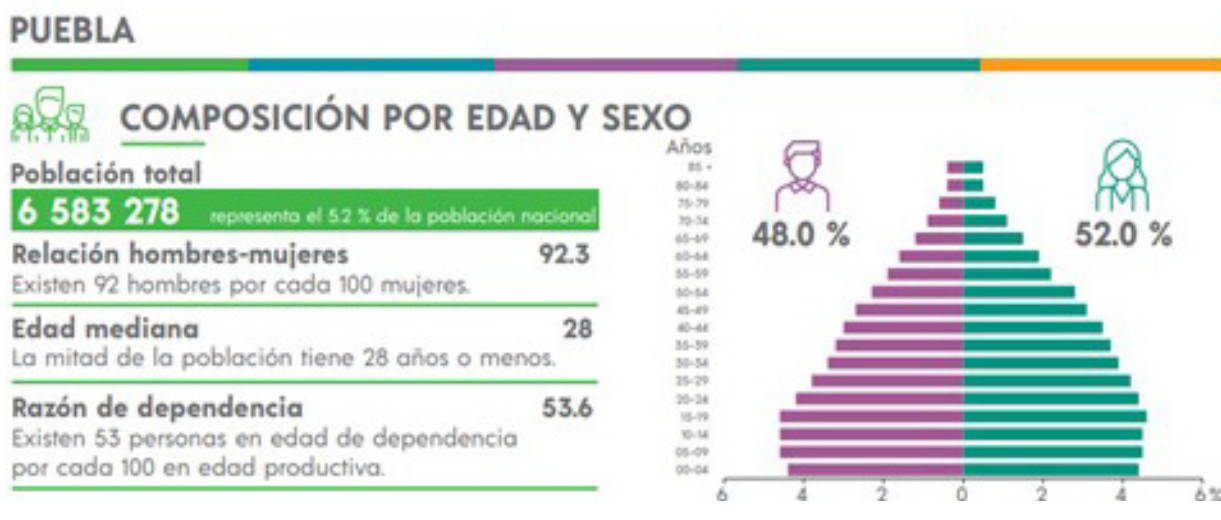


Imagen recuperada del (Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI, (2021)

Composición por edad y sexo en el estado de Puebla

Otro dato interesante es que hay 889,000 mujeres que se encuentran en la etapa de adultez media.

Mujeres en la adultez media en el estado de Puebla

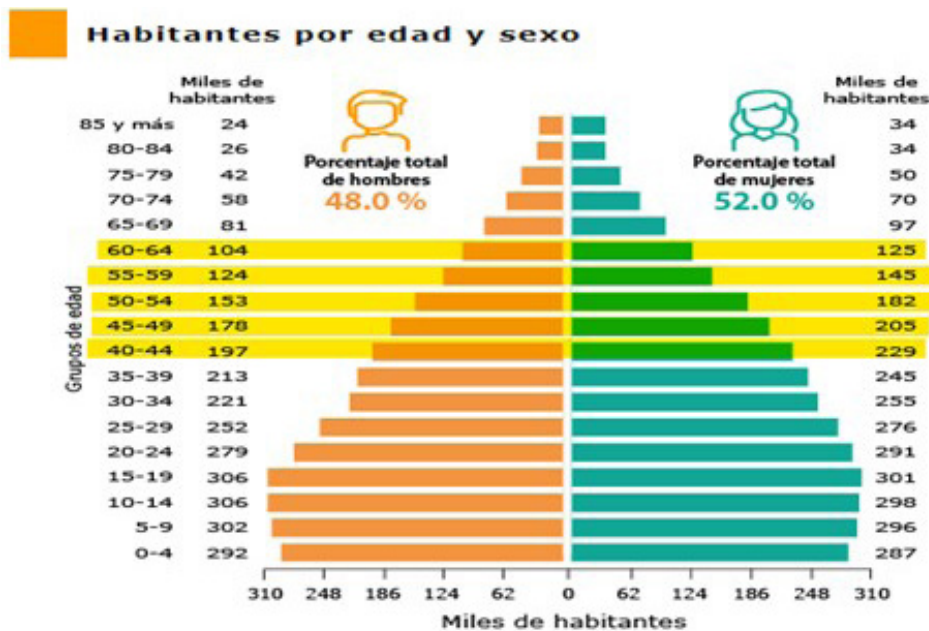


Imagen recuperada del Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI, (s. f)

La Dra. Carol Ryff, señala que el bienestar cambia en la edad adulta por diferentes pérdidas y adaptación a nuevos estados físicos y psicosociales (Ortiz Arriagada & Castro Salas, 2009). Además, en el contexto actual, derivado de la pandemia por COVID-19, vemos que se ha favorecido la presencia de factores de riesgo para desarrollar problemas emocionales y conductuales que ocasionan un deterioro en el bienestar psicológico. Sin embargo, Ryff también menciona que desarrollar estrategias de afrontamiento puede mejorar la percepción y el tránsito de dicha etapa (Meneses Gómez *et al.*, 2016).

¿Cómo funciona esta guía?

“Empecé a darme cuenta de que mi piel se adelgazaba, al principio sentí miedo porque no sabía qué me pasaba, luego al leer e informarme, me di cuenta de que era un proceso normal; sentí más certidumbre”



El “darse cuenta” de lo que sucede en este periodo y sentirse acompañada puede ser beneficioso para lidiar con esta experiencia. Esta guía se compone de diversos elementos, principalmente de los dos enfoques antes mencionados, es decir, el Modelo bio-psico-social-espiritual y el Modelo de Ryff.

Referencia Teórica

MODELO BIO-PSICO-SOCIAL-ESPIRITUAL

ESPIRITUAL

- Creencias
- Religiosidad
- Sentido de Vida

BIOLÓGICO

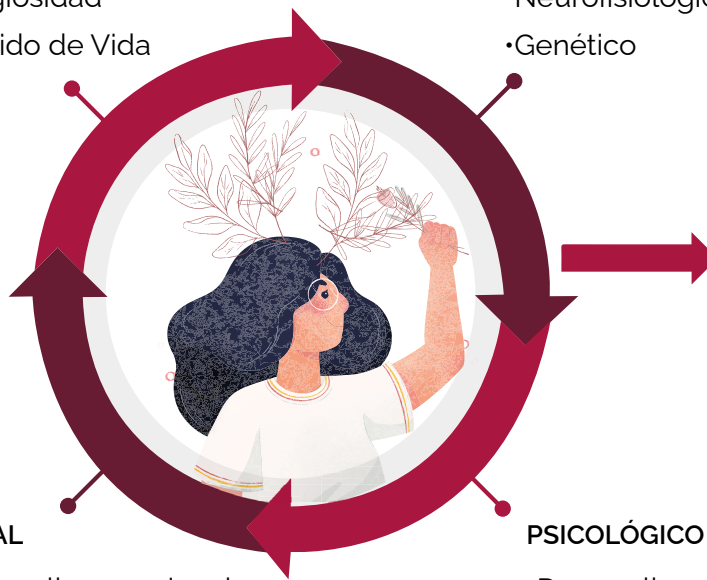
- Físico
- Neurofisiológico
- Genético

SOCIAL

- Desarrollo vocacional y profesional
- Desarrollo afectivo y social

PSICOLÓGICO

- Desarrollo cognitivo
- Inteligencia
- Creatividad

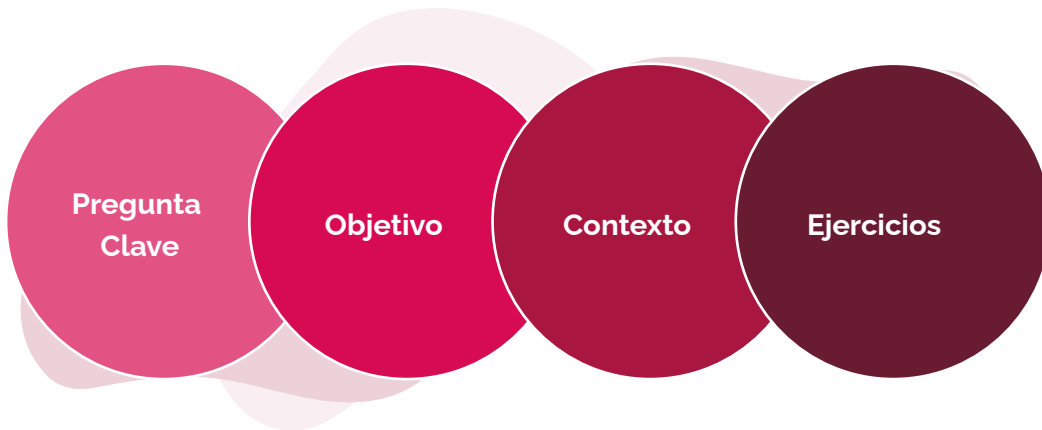


MODELO RYFF

- Autoaceptación
- Dominio del entorno
- Relaciones positivas
- Crecimiento personal
 - Autonomía
 - Propósito de vida

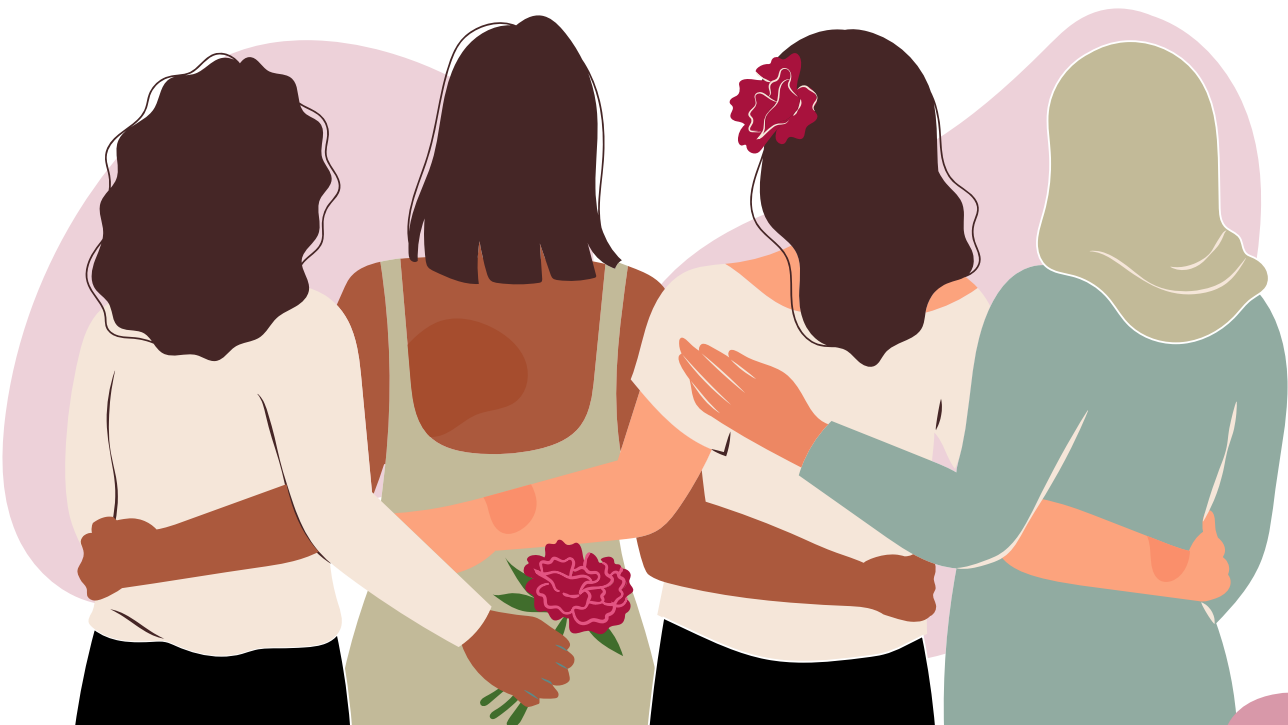
Elaboración propia con base en Papalia & Feldman y Ryff)

Tiene seis capítulos; que siguen la propuesta del Modelo Ryff e incluyen el siguiente orden:



Elaboración propia

*Esperamos que el contenido de esta guía
:· sea provechoso para tu bienestar ·:*



Ejercicio 1: Cuestionario de Ryff

En este primer ejercicio descubrirás cómo está tu bienestar psicológico.

Instrucciones:

Responde según lo que mejor te describe, escoge dentro de la escala del 1 al 6, según corresponda en cada afirmación. No hay preguntas correctas o incorrectas.

Cuestionario:

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contenta con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	6	5	4	3	2	1
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	6	5	4	3	2	1

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	6	5	4	3	2	1
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajo para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	6	5	4	3	2	1
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	6	5	4	3	2	1
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	1	2	3	4	5	6
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse.	1	2	3	4	5	6
13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	6	5	4	3	2	1
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	6	5	4	3	2	1
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	6	5	4	3	2	1
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	6	5	4	3	2	1
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	6	5	4	3	2	1
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	6	5	4	3	2	1

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	6	5	4	3	2	1
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	1	2	3	4	5	6
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	6	5	4	3	2	1
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	6	5	4	3	2	1
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	6	5	4	3	2	1

	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	6	5	4	3	2	1
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	1	2	3	4	5	6
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	6	5	4	3	2	1
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

Resultado

Para interpretar los resultados, suma los números que señalaste en la tabla y ubica tu puntuación:

TOTAL	Bienestar Elevado (+176) Bienestar Alto (141-175) Bienestar Moderado (117-140) Bienestar Bajo (116)	
Dimensión	Suma:	Rangos
Autoaceptación (6)	1, 3, 7, 13, 19 y 25 R=---	Alto (+27) Medio (18-26) Bajo (-17)
Relaciones positivas (8)	2, 8, 14, 32, 20 y 26 R=---	Alto (+27) Medio (18-26) Bajo (-17)
Dominio del entorno (6)	5, 11, 16, 22, 28 y 39 R=---	Alto (+27) Medio (18-26) Bajo (-17)
Crecimiento personal (6)	24, 30, 34, 35, 36, 37 y 38 R=---	Alto (+32) Medio (21-31) Bajo (-20)
Autonomía (7)	4, 33, 9, 10, 15, 21, 27 y 31 R=---	Alto (+36) Medio (24-35) Bajo (-23)
Propósito en la vida (6)	6, 12, 17, 18, 23 y 29 R=---	Alto (+27) Medio (18-26) Bajo (-17)

Reflexiona ¿Qué pienso y siento sobre mis resultados?

Instrumento retomado de la propuesta Ryff, validado en población mexicana

❖ Capítulo 2. Autoaceptación



Objetivo

En este primer capítulo trabajaremos para identificar la capacidad de sentirme bien conmigo, haciendo consciencia de mis capacidades y limitaciones para ejercer actitudes positivas hacia mí.

Contexto

A partir de los 40 a 65 años nos damos cuenta de que vamos teniendo diversos cambios fisiológicos. No sé si te ha pasado, pero es donde podemos comenzar a experimentar menos energía así como sentir fatiga y dolores ocasionales y/o crónicos, limitaciones físicas y diversas enfermedades que se vuelven parte de nuestra vida. Esto se presenta a consecuencia de nuestra maduración biológica y genética. Los hábitos saludables que tenemos pueden ayudarnos a sentir más energía y poder adaptarnos a las circunstancias de la vida.

•• *“Nunca es tarde para adoptar un estilo de vida más sano”*



Algunos cambios pueden ser imperceptibles, tanto que quien lo padece no se percata de que están sucediendo. Cuando se perciben pueden generar preocupación, pero son parte del proceso de desarrollo del ser humano. Un ejemplo de ello son los cambios en la visión como la **presbicia** o “vista cansada”, que es la pérdida de la capacidad de enfocar, otro ejemplo es la **miopía**, que es la dificultad para enfocar objetos lejanos. Con respecto a la audición se puede presentar la **presbiacusia**, que es la pérdida progresiva del oído. Por otra parte, existe también una **disminución del metabolismo basal**, que es la cantidad de energía necesaria para mantener los procesos vitales estando en reposo. Nuestra piel se vuelve más seca, fina, poco elástica y comienzan a formarse arrugas y manchas debido a los cambios químicos del colágeno y la elastina. El cabello también presenta cambios como la pérdida de densidad, espesor, volumen y crecimiento.

Se experimenta la disminución en la capacidad vital, que es el volumen máximo de aire que pueden inhalar y exhalar nuestros pulmones. El sueño se reduce, lo que ocasiona cambios en la regulación de la temperatura corporal. Nuestro corazón comienza a bombear más lento y las paredes arteriales se engrosan y adquieren rigidez. En esta etapa, también se puede padecer hipertensión, que es la presión arterial elevada y diabetes; el cuerpo no produce suficiente insulina, entre otros padecimientos.

En las mujeres, se relaciona la pérdida ósea con la menopausia, esto se debe a que los estrógenos ayudan a la sangre a absorber el calcio del alimento para fortalecer a los huesos. Cuando la pérdida ósea se torna extrema, produce osteoporosis, que es una condición en la que los huesos se vuelven delgados y quebradizos. Lo anterior puede provocar la reducción de la estatura y generar una postura encorvada al encogerse los discos vertebrales. La predisposición de osteoporosis parece tener una base genética.

La menopausia o la transición menopáusica es el fin de la menstruación y la capacidad de tener hijos. La perimenopausia, conocida como climaterio, es un periodo de cambios fisiológicos durante el primer año. Al termina la menstruación se puede presentar:

- Bochornos
- Sudoración nocturna
- Resequedad vaginal, coito doloroso
- Trastornos del sueño
- Trastornos del estado de ánimo que puede ser depresión, ansiedad, irritabilidad
- Incontinencia urinaria
- Trastornos cognoscitivos (Olvidos)
- Síntomas somáticos (dolor de espalda, cansancio, rigidez de articulaciones)
- Disfunción sexual

Existen tratamientos con estrógenos artificiales combinado con la progesterona para aliviar síntomas de la vejez y menopausia, pero es importante hacerse estudios como la mamografía; examen de diagnóstico de rayos X, para descartar casos de cáncer de mama.

Es importante saber que la sexualidad no es característica de la juventud, el goce **sexual puede continuar toda la vida**. La frecuencia de la actividad sexual disminuye gradualmente a partir de los 40 y el promedio de relaciones sexuales es de una vez por semana; la disminución de las relaciones se debe a la calidad de vida, no solo fisiológica, sino también por la monotonía de la relación, preocupación de negocios o económica, cansancio mental o físico, depresión, incapacidad de darle importancia al sexo, miedo de no alcanzar la excitación o falta de pareja (Papalia & Feldman, 2017).

Ejercicios

Una forma de integrar esta información con la historia de vida propia es a partir de ejercicios; empecemos con:

Ejercicio 2: Mi antes y mi hoy

Para ello será necesario que se escojan dos fotos, una de la infancia y otra actual, si no se tienen entonces dibújate siendo niña y siendo adulta.

Foto de mi infancia	Foto actual
	
Nombre:	Nombre:

Escribe cómo te llamaban cuando eras pequeña y ahora como te dicen actualmente, mira la foto o imagen de cuando eras niña.

¿Cómo miras a esa niña?

¿Qué te hacía feliz?

¿A qué jugabas?

¿Con quién jugabas?

¿Cómo soñabas ser de grande?

Escribe una frase de amor y cariño a esa niña que ves.

Mira la foto o imagen y dile la frase que escribiste. Abraza amorosamente la imagen, como si abrazaras a esa niña. Ahora, mira tú foto o imagen actual.

¿Cómo te miras físicamente?

¿Qué piensas de ella?

Escribe una frase amorosa donde reconozcas tu esfuerzo en tu vida.

Mira la foto y dile la frase ¿Qué te hace sentir hacerlo?

Abraza la foto, escribe lo que sientes:

Ejercicio propio basado en la propuesta de la niña interior

Ejercicio 3: Nudo de vivencias

Primero consigue un lazo, listón o hilo, haz un recorrido de tu historia de vida a partir de tu infancia a la actual. Por cada detalle que te guste, haz un nudo a ese lazo, listón o hilo. Reconoce cada detalle e identifica cómo te sientes al hacer este recorrido.



*Mira los nudos en tu vida, son pequeños y grandes
detalles que marcan la diferencia*



¿Qué me toca vivir en este momento?

¿Qué agradezco por lo logrado?

Ejercicio propio basado en fragmento de lectura *Acercamientos Tanatológicos al enfermo terminal y su familia*,
L. Alfonso Reyes Zubiría

Ejercicio 4. Lectura de reflexión



¿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 un Rosa, los habrías plantado. En aquel momento, me dije: "Intentaré ser Fresa de la mejor manera que pueda".

Ahora es tu turno. Estás aquí para construir con tu fragancia. Simplemente mírate. No hay posibilidad de que seas otra persona. Puedes disfrutarlo y florecer regando con tu propio amor por tí, o puedes marchitarte en tu propia condena.

Retomado de *Cuentos para pensar* de Jorge Bucay (2012)

Regresamos a la pregunta del inicio de este capítulo, después de hacer los ejercicios responde desde tu propia reflexión:

¿Quién es la del espejo?

❖ *Capítulo 3. Dominio del entorno*



Objetivo

En este tercer capítulo se desarrollarán las habilidades para elegir o crear entornos favorables y así satisfacer los deseos y necesidades propias.

Contexto

Las situaciones de la vida pasan, esto lo asemejamos con la lluvia. Cuando llueve no le decimos al cielo o las nubes que no llueva o que deje de llover; la diferencia cae en cómo elijo vivir esa “lluvia” sí me voy a quejar y pensar; “¡Ya no me deja hacer nada!” o “¡Ay... mi ropa se va a mojar!”, o porque no disfrutarla, olerla, escucharla, o si se puede: “¡Brincar en los charcos!”, la lluvia va a hacerlo suyo y cae la misma para todas las personas



Las investigadoras Stamm y Ryff, en una investigación realizada en 2019, nos mencionan que las mujeres se desenvuelven en diferentes contextos socioculturales, como lo son familiares o laborales. Estos se encuentran constituidos por normas sociales y expectativas que son asignados a través de los roles sociales, religiosos o políticos. Sin embargo, estos valores sociales están en constante evolución, cambiando el entorno y provocando nuevos retos.

Hay diversos factores que influyen directamente en el bienestar, por ejemplo, la posición socioeconómica y la salud; que están íntimamente relacionadas. Esto significa que, si las personas tienen limitaciones en la atención médica, conductas poco saludables, o emociones negativas, tienen una tendencia a desarrollar afectaciones en la salud. Por lo tanto, es necesario adoptar estilos de vida más sanos, gozar de una buena atención médica y apoyo social. Las mujeres poseen una mayor conciencia de la salud y dedican más esfuerzo para mantenerse sanas. Acuden más al médico a diferencia de los hombres y tienen mayor esperanza de vida con menores índices de mortalidad. Se cree que la mayor longevidad en las mujeres se atribuye a la posición genética que nos brinda el segundo cromosoma, contrario a los hombres que no lo tienen.

Otro factor es la relación de nuestro cerebro con todos los sistemas biológicos del cuerpo. Nuestros sentimientos y pensamientos pueden afectar funciones corporales, tener un ánimo negativo, suprime el sistema inmune y aumenta la probabilidad de enfermarse. Por otro lado, las personas que tienen un punto de vista emocional más positivo, que adoptan hábitos más sanos, se alimentan de forma nutritiva, duermen mejor y hacen ejercicio de forma frecuente, suelen tener mejor salud.

Por último, el estrés también es un factor relevante. Se describe como la respuesta física, emocional o psicológica ante una situación que excede nuestra capacidad de respuesta, como realizar muchas actividades o enfrentarnos a situaciones difíciles que percibimos en el entorno. Nuestro organismo puede adaptarse al estrés, gracias a que el cerebro percibe el peligro, ya sea real o imaginario, y esto activa las glándulas adrenales. Esto genera que nuestro cuerpo se movilice para afrontar la situación mientras que se activa nuestro sistema inmune y nos proporciona defensas. En esta etapa del desarrollo, las mujeres pueden experimentar más estrés extremo que los hombres. El estrés se centra en problemas relacionados con la salud al igual que el envejecimiento, cambios profesionales, familiares, hacerse cargo de un enfermo, o padecer alguna enfermedad.

Se ha comprobado que, cuantos más cambios estresantes se experimentan, existe mayor probabilidad de padecer una enfermedad grave. Los **estresores cotidianos** como las frustraciones, la sobrecarga de trabajo e irritaciones son menos graves y se pueden presentar de forma aguda, es decir, de forma intensa, pero de corto plazo; por ejemplo, al presentar un examen. Sin embargo, los **estresores crónicos** activan el sistema inmune generando una inflamación persistente y provocando diversas enfermedades. El estrés **permanente**, intenso y prolongado, como el tener una discapacidad o entrar en pobreza, puede causar debilidad y aumentar la probabilidad de padecer alguna enfermedad, dañando nuestra salud física y emocional. El Dr. Bonifacio Sandín y la Dra. Paloma Chorot, desde el 2003, han estudiado cómo se afrontan las situaciones de estrés a través de siete estrategias de afrontamiento, que son:

Estrategias de afrontamiento

- 
- 1 **Búsqueda de apoyo social (BAS)**
Busco el consejo u orientación con parientes o amigos.
 - 2 **Expresión emocional abierta (EEA)**
Cuando descargo el malhumor y me desahogo.
 - 3 **Religión (RLG)**
Participo en ceremonias religiosas y/o busco ayuda espiritual.
 - 4 **Focalizado en la solución del problema (FSP)**
Analizo las causas del problema, la reflexión, el desarrollo y seguimiento de un plan de acción; uso el razonamiento para solucionar las situaciones problemáticas.
 - 5 **Evitación (EVT)**
Se refiere a los esfuerzos que hago por volcarme en el trabajo u otras actividades para evitar pensar en los problemas o realizar otras actividades para olvidarlos, pensar o hacer otras cosas ignorando el problema
 - 6 **Autofocalización negativa (AFN)**
Incluye culparme a mí misma, resignarme, sentirme incapaz o indefensa para resolver una situación, enfocarme en lo negativo de mi misma como responsable del problema.
 - 7 **Reevaluación positiva (REP)**
Implica el esfuerzo por ver mis aspectos positivos de la situación, crear un nuevo significado positivo a la situación problemática

Elaboración propia con base en Ornelas (2016)

Dichas estrategias pueden ser agrupadas en estilos emocionales y en estilos racionales o cognitivos:

Estilos

Afrontamiento racional

Búsqueda de apoyo social
Religión
Focalización en solución de problema
Reevaluación positiva

Afrontamiento emocional

Expresión emocional abierta
Evitación
Autofocalización negativa

Elaboración propia con base en Ornelas (2016)

Ejercicio 5: Cuestionario CAE

Instrucciones:

En el siguiente cuestionario se describen formas de pensar y comportarse que se suelen emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente utilizamos unas formas más que otras.

Para contestar es necesario leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida se han utilizado recientemente cuando has tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, se debe tener en cuenta que esto no quiere decir que se piense en un único acontecimiento, sino más bien, en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

	Nunca	Pocas Veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
2. Me convencí de que haga lo que haga las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4

20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionara el problema	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefensa o indefenso e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchara cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

Elaboración propia con base en Díaz *et al*, 2006; Pineda Roa *et al*, 2017; Universidad Simón Bolívar Colombia, s. f

Resultados

Para interpretar los resultados suman las preguntas de acuerdo a su color:

Estrategia De Afrontamiento	Puntuación
Focalización en la solución del problema, suma: 15, 29, 36	
Autofocalización negativa, suma: 2, 23, 30	
Reevaluación positiva, suma: 3, 10, 31	
Expresión emocional abierta: 18, 25, 32	
Evitación, suma: 5, 12, 26	
Búsqueda de apoyo social, suma: 20, 34, 41	
Religión, suma: 21, 35, 42	

Guía De Interpretación:

El mayor puntaje indica la estrategia de afrontamiento, que es utilizada con mayor frecuencia. De acuerdo con Ornelas Tavares (2016) estas se pueden definir como:

- 1. Búsqueda de apoyo:** búsqueda de consejo u orientación con parientes o amigos;
- 2. Expresión emocional abierta:** posibilidad de descargar el malhumor y desahogarse;
- 3. Religión:** participación en ritos religiosos y la búsqueda de ayuda espiritual;
- 4. Solución:** de problemas: análisis de las causas del problema, la reflexión y el desarrollo y seguimiento de un plan de acción;
- 5. Evitación:** esfuerzos por volcarse en el trabajo u otras actividades para evitar pensar en los problemas o realizar otras actividades para olvidarlos;
- 6. Autofocalización negativa:** culparse a sí mismo, resignarse, sentirse incapaz o indefenso para resolver la situación,
- 7. Reevaluación positiva:** esfuerzo por ver los aspectos positivos de la situación.

Adicionalmente, puede existir un predominio sobre el tipo de afrontamiento emocional o racional.

Estilo predominante de afrontamiento:

Suma los recuadros de acuerdo con el color, para identificar tu estilo predominante:

Racional	Emocional

Instrumento retomado de la propuesta Sandín y Chorot validado en población mexicana.

*"El conocer estas opciones de afrontar nos permite
tomar decisiones con mayor conciencia"*

Ejercicio 6: Tengo que/ elijo que

Escriba 5 acciones que tienes que hacer en tu vida personal o en tus actividades cotidianas anteponiendo: "Tengo que...". Ejemplo: "Tengo que hacer ejercicio"

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escribe las mismas afirmaciones ahora cambiando el "Tengo que..." por "Elijo..."

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Lee las frases que escribiste e identifica la diferencia que hay en cada frase.

¿Cómo se escucha?

¿Qué te invita a realizar esas acciones de forma más generosa?

¿Cómo te sientes al decir "Tengo que..."?

¿Cómo te sientes al decir "Elijo..."?

Ejercicio retomado de *Darse cuenta. Sentir, Imaginar, Vivenciar*, Jonh O. Stevens.

Ejercicio 7: Hago contacto con mis sensaciones, sentimientos y necesidades

Imagina que tienes hambre, sed, sueño o cansancio o alguna sensación o síntoma en tu cuerpo, escribe en el cuadro:

	Ejemplo:	Experiencia propia:
Sensación física:	Me duele el estómago Tengo sensación de vacío Hace ruidos mi estómago	
Nombre que le das:	"Tengo Hambre"	
¿Qué haces para cubrir lo que sientes?	Busco alimento Me lo como	
¿Cómo te sientes al cubrir esa necesidad?	Satisfecha ya no tengo hambre	

¿Qué pasaría si no haces algo para resolver o cubrir la sensación?

Ahora seleccione alguna emoción: tristeza, miedo, enojo, ansiedad

Escribe en el cuadro:

	Ejemplo:	Experiencia propia:
Sensación física:	Se me hace un "Nudo en la garganta" Se llenan mis ojos de lágrimas Mi pecho se siente oprimido	
Nombre que le das:	Tristeza	
¿Qué haces para cubrir lo que sientes?	Busco un espacio para llorar Hago conciencia de lo que pasa Hago un diálogo conmigo	
¿Cómo te sientes al cubrir esa necesidad?	Me siento desahogada Tengo la mente más clara para tomar una decisión	

¿Qué pasaría si no cubrieran esa necesidad?

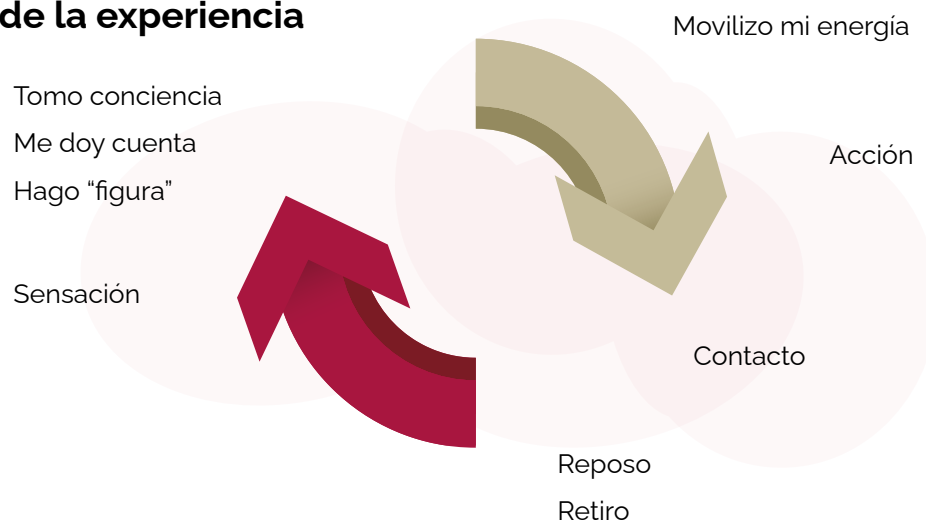
¿Cómo te sentirías?

Al igual que las necesidades físicas, es importante atender nuestras emociones, ya que si no lo hacemos, no podremos sentirnos bien.

Ejercicio basado en la teoría de Joseph Zinker.

Ciclo de la experiencia

Ciclo de la experiencia



Elaboración propia basado en la teoría del ciclo de la experiencia de Joseph Zinker.

Ejercicio 8: Manejo del estrés

Puedes hacerlo sola o acompañada. Si eliges hacerlo sola:

- Mírate frente al espejo con atención.
- Cambia las expresiones de tu rostro haciendo muecas (saca la lengua, infla los cachetes, enseña los dientes, intenta 5 a 10 variaciones de rostro)
- Expresa con la fuerza de tu respiración un "JA"
- Repite la expresión 3 veces "JA, JA, JA"
- Expresa con la fuerza de tu respiración un "JE"
- Repite la expresión 3 veces "JE, JE, JE"
- Expresa con la fuerza de tu respiración un "JI"
- Repite la expresión 3 veces "JI, JI, JI"
- Expresa con la fuerza de tu respiración un "JO"
- Repite la expresión 3 veces "JO, JO, JO"
- Con la expresión que te sientas más cómoda, repite muchas veces hasta provocar la risa. Ríe el tiempo que necesites, (puedes llorar, no te asustes, tu cuerpo está reaccionando).
- Cuando termines respira profundo e identifica cómo te sientes



Si eliges hacerlo acompañada:

- Repite la instrucción como si fuera enfrente del espejo, pero ahora que la persona que está enfrente te imite.
- Después cambien de rol.
- Compartan sus experiencias

De acuerdo con cómo realizaste este ejercicio, escribe tus reflexiones.

¿Cómo te sentiste mirándote al espejo? o ¿Mirando a la otra persona?

¿Cómo te sentiste al cambiar las expresiones de tu rostro?, al hacerlo acompañada
¿Cómo te sentiste al imitar? ¿Al ser imitada?

¿Qué sentiste cuando hiciste las expresiones con JA, JE, JI y JO? ¿Cómo miraste a la
otra persona?

Al empezar la expresión de la risa ¿Cuál fue tu sensación corporal?

¿Te fue agradable o desagradable el ejercicio? ¿Cómo le fue a la otra persona?

Ejercicio basado en la teoría de la risoterapia.

Regresamos a la pregunta del inicio de este capítulo, después de hacer los ejercicios responde desde tu propia reflexión:

*¿Qué estrategias tengo
para afrontar mi entorno actual?*

❖ Capítulo 4. Relaciones positivas



*¿Cómo me siento con las
personas que me rodean?*

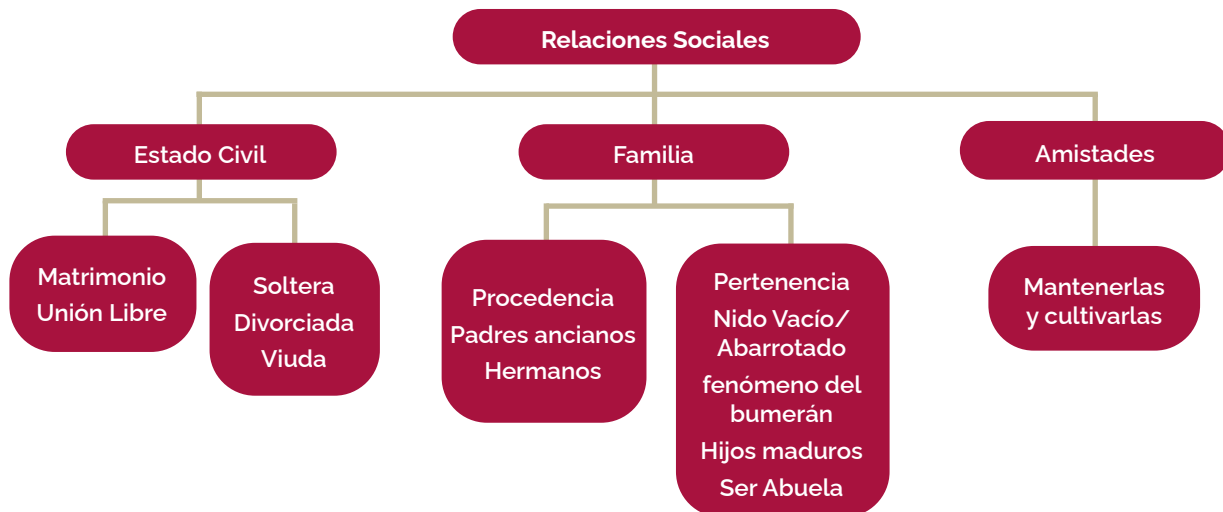
Objetivo

En este capítulo, conoceremos los beneficios de mantener relaciones sociales estables con mi familia, mi pareja y mis amistades. Además de identificar y hacer consciente mi red de apoyo.

Contexto

Es importante mantener nuestras relaciones de amistad o de familia en esta etapa de la vida. Hay una teoría a la que le llaman **"La teoría de la caravana social"** donde menciona que las personas estamos rodeadas de círculos de relaciones íntimas donde obtenemos ayuda, apoyo social y por lo tanto bienestar. El tipo de relaciones que vamos construyendo, de acuerdo a las características personales como: la raza, género, edad, religión, educación y estado civil y nuestros intereses, influyen en el tamaño y la composición de nuestra "caravana o red de apoyo", es decir, que la cantidad, tipos de apoyo social y la satisfacción derivada de dicho apoyo, impactan en el desarrollo de nuestro bienestar. En esta etapa de la vida, se ha detectado que, en los países industrializados, las personas suelen tener las caravanas más grandes, debido a que es probable que estén casadas, tengan hijas o hijos, sus padres vivan y estén en la fuerza de trabajo, a menos que se hayan retirado tempranamente. Las caravanas de las mujeres suelen ser más grandes y con relaciones más estrechas que las de los hombres.

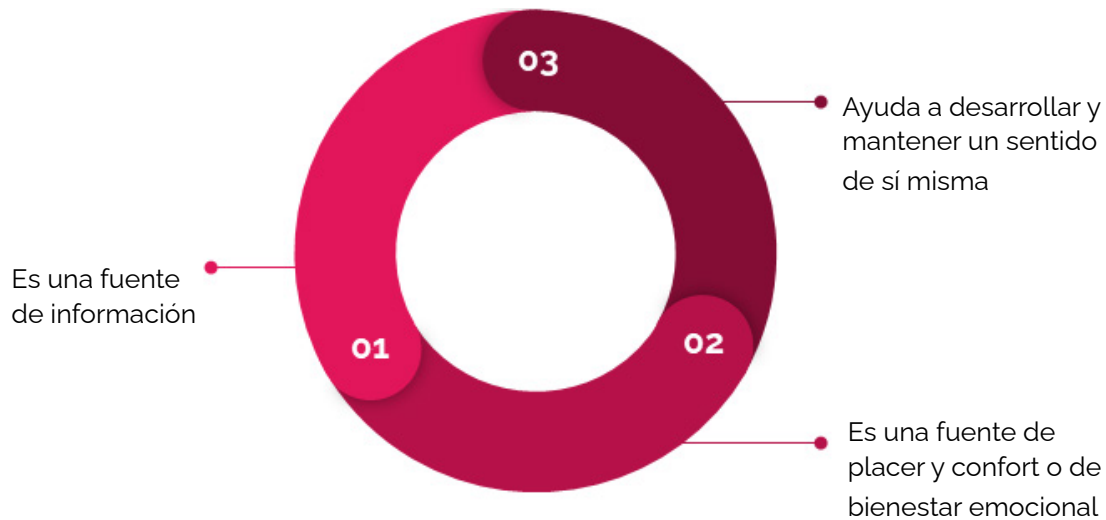
Relaciones sociales



Elaboración propia con base en Papalia & Feldman (2013)

La psicóloga Laura Carstensen, comparte que a medida que las personas envejecen, se vuelven más selectivas en las metas que persiguen. La prioridad se transforma en buscar a quienes nos hacen sentir bien. La interacción social tiene 3 metas principales:

Interacción Social



Elaboración propia con base en Papalia & Feldman (2013)

Las relaciones sociales son consensuales, es decir, se eligen mutuamente. Son uno de los factores más importantes del bienestar y pueden ser una fuente importante de salud y satisfacción.

Pareja

Para las mujeres, tener una pareja y gozar de buena salud puede ser de alta relevancia para su calidad de vida. En el caso de la pareja, estas relaciones van evolucionando y se experimentan ajustes en nuestra forma de interactuar, y esto es independiente a la preferencia u orientación sexual. Una relación de pareja, se puede vivir mediante un matrimonio, que se refiere a la unión legal voluntaria entre dos personas. En la actualidad, se ha tornado distinto y un gran porcentaje terminan en divorcio, pero las parejas que permanecen juntas, pueden seguir compartiendo diferentes etapas del ciclo de la vida. La satisfacción marital alcanza su punto más importante cuando los hijos crecen. Otra forma es la relación en unión libre o cohabitación. Este término se utiliza cuando las parejas deciden vivir juntas en

relación marital, pero sin cumplir los requisitos legales del matrimonio. Ya sea en cohabitación o en estado de matrimonio. Se desarrolla un apoyo social, conductas que promueven la salud y recursos socioeconómicos. Los matrimonios que tienen más tiempo juntos, son menos propensos a la ruptura por los beneficios financieros y emocionales construidos.

Experimentar un divorcio, ruptura o separación, puede ser muy difícil para las personas. Si se presenta vulnerabilidad financiera, esto puede movilizarnos a empezar nuevos proyectos profesionales. Es más factible que las mujeres que se encuentran en esta etapa, no vuelvan a casarse. De acuerdo con investigaciones desde la perspectiva del bienestar psicológico de Ryff, las personas de edad media tienen más capacidad de adaptación que las más jóvenes ante la separación o divorcio.

Familia de pertenencia

Si tenemos hijas o hijos nuestra relación evoluciona por el cambio de etapa de desarrollo que ambas partes experimentan. Por fortuna, esta suele mejorar con la edad, ya que la autonomía de un hijo adulto es una señal de éxito de los padres. La maternidad es un proceso de dejar ir y que por lo regular se aproxima o alcanza su punto culminante durante nuestra adultez media. El nido vacío es una transición a una nueva etapa que sigue a la partida del hogar de la última hija o hijo. Para algunas mujeres, esto nos puede traer alivio y permitirnos seguir nuestros propios intereses mientras disfrutamos de los logros compartidos con nuestra descendencia.

Una segunda posibilidad, cada vez más común, es que las y los hijos adultos postergan su partida de casa hasta los 28 o 29 años, lo que se refiere a la incapacidad para independizarse, a esto se le conoce como nido abarrotado. Otra, es conocida como el **fenómeno búmeran** y puede producir estrés en la familia. Se refiere a la tendencia de las y los adultos tempranos que han dejado el hogar a regresar a casa de sus padres en los momentos de problemas financieros, matrimoniales o de otro tipo. El último, es el hecho de convertirse en abuelas; un gran porcentaje de las personas que tienen nietos, manifiestan que es el aspecto que más valoran al envejecer. Las abuelas suelen mantener relaciones más estrechas, cálidas y afectuosas con sus nietas y nietos. El contacto frecuente las puede hacer sentir más satisfechas, además de que pueden representar símbolos de la continuidad familiar, fuentes de orientación, compañeras o compañeros de juego, etc.

Familia de procedencia

En esta fase, vemos a nuestras madres y padres de manera más objetiva que antes. Son vistos como individuos con virtudes y defectos. También, es posible detectar que quizá necesitan del cuidado y ayuda mutua. Se convierten en cuidadoras, por lo que pueden experimentar diversas presiones que generan agotamiento de la condición física, mental y emocional. Las relaciones con las hermanas y hermanos pueden ser fundamentales para el bienestar psicológico en la mitad de la vida; se considera que son las relaciones más duraderas en la vida. En esta etapa, es muy posible que surjan desacuerdos, por razones como el cuidado de madres y padres ancianos o por una herencia. Solucionar lo anterior puede acercar más a las hermanas y hermanos, pero también puede causar resentimiento y conflicto. El mayor contacto que se tiene con ellas y ellos ocurre en las etapas de desarrollo de la niñez y en la adultez media. Por otro lado, en la adultez temprana, tienden a ser más cercanas las relaciones entre hermanas que entre hermanos. Y el menor contacto se da durante la crianza de las hijas y los hijos.

Amigos

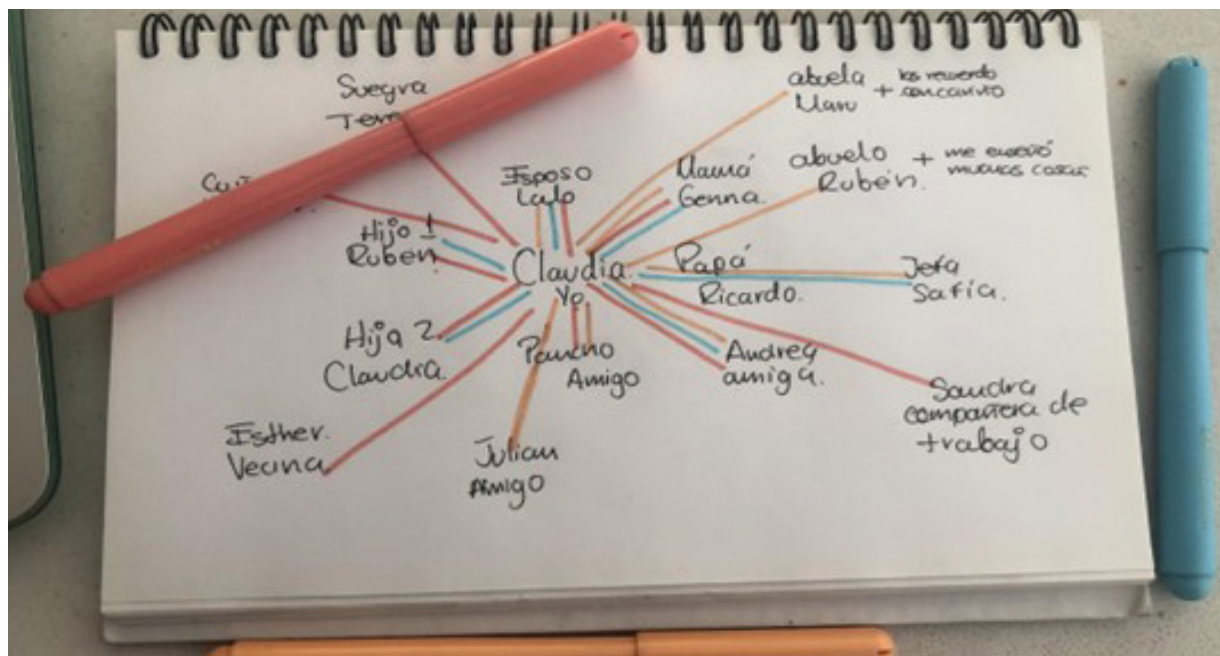
En esta etapa de la vida, es muy importante mantener y cultivar nuestras amistades. En estas relaciones, se puede recibir y dar apoyo emocional, compañía, consuelo, conversación y bienestar

Ejercicio 9. Mapa de mi entorno

Este ejercicio consiste en la elaboración de un mapa mental del entorno, primero coloque su nombre en el espacio de abajo; escriba los nombres de las personas que son importantes en tu vida, que han estado cerca de ti, aunque ya no estén presentes, con parentesco o relación. Observa la posición en donde escribiste sus nombres con respecto a ti. Marca con líneas de colores el nivel de importancia y tu modo de relación

- **Azul:** estrecha
- **Rojo:** a veces de enojo
- **Naranja:** puedo contar con él o ella
- **Rosa:** les brindo mi apoyo (o los colores que te parezcan)

Ejemplo:



Haz tu mapa.

Reflexiona:

¿Cómo observas que son tus relaciones con los que te rodean?

¿Cómo te sientes al mirarte en la posición que te encuentras, como la describes?

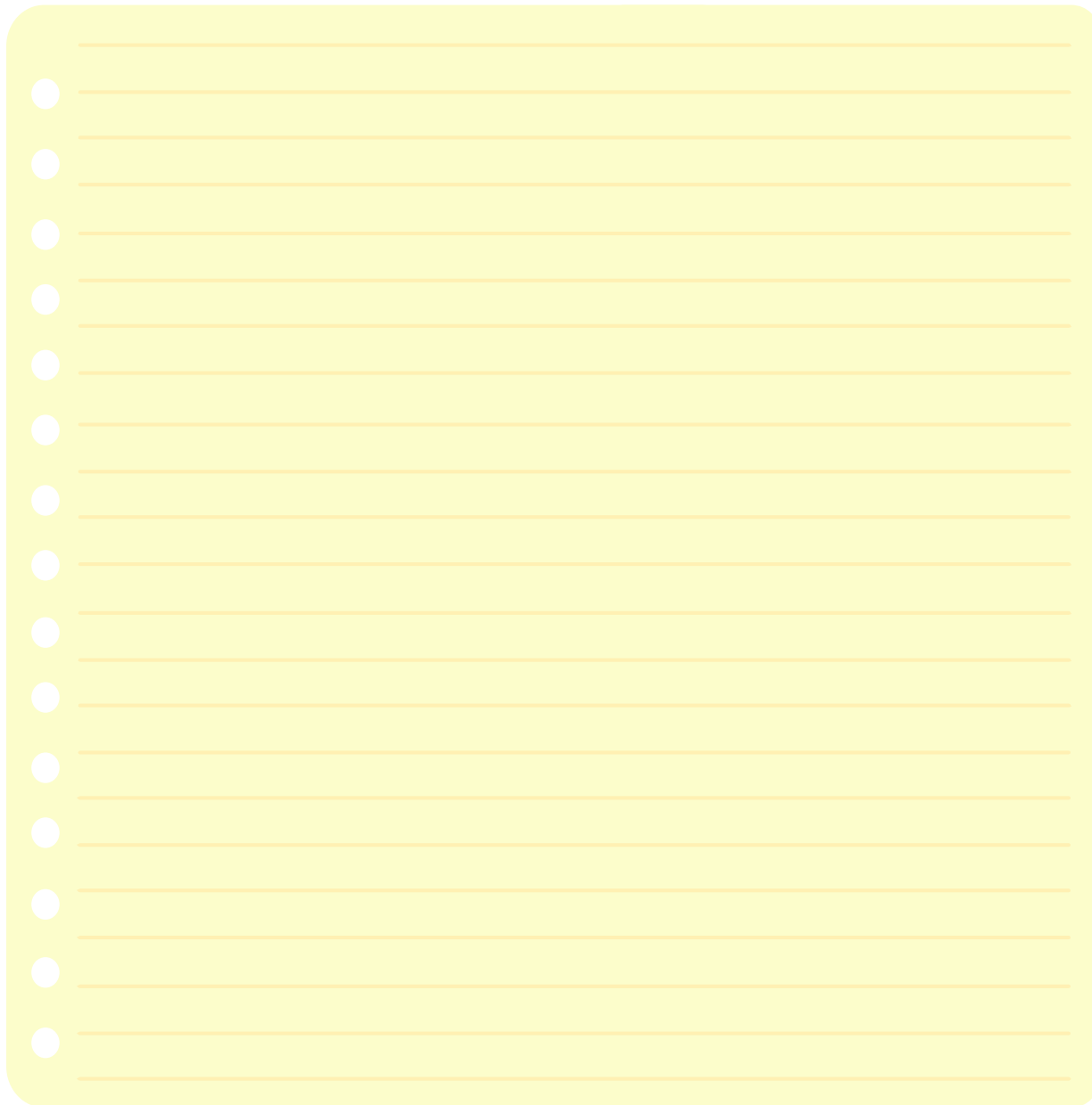
¿Sin importar el número de personas que pones en tu mapa? ¿Cómo te sientes?

¿Te gustaría cambiar algún modo de relación?

Ejercicio basado en la teoría sistémica.

Ejercicio 10. Carta pendiente

Si hay alguna persona que sientes que necesitas arreglar algo o aclarar algo o mostrar tu gratitud escríbele una carta, puedes entregársela o no. puede ser a una persona presente o ausente; esa es tu elección.



Ahora que termines de escribir tu carta expresando todo lo que sientes y deseas reflexiona ¿Cómo te sientes de que puedes expresarlo?

Ejercicio basado en la Tanatología.

Ejercicio 11. Lectura de reflexión



Sabia Naturaleza



Dice que una vez, un hombre iba paseando por el bosque, apreciando la belleza de las plantas y la vida salvaje, cuando de repente, vio en el piso un capullo de una mariposa, normalmente los capullos se encuentran en las ramas de los árboles o en hojas verdes, para que cuando la mariposa salga se alimente de la savia de la planta.

Sabiendo esto, el buen hombre, puso el capullo en una rama y la amarró para que esté junto a los otros capullos, y como le encantaba la naturaleza, el hombre se quedó ahí a observar como la mariposa nacía del capullo, estuvo durante horas y vio que el capullo comenzaba a moverse y que la mariposa en la punta del capullo había hecho un pequeño huequito, por el que intentaba salir pero le costaba mucho, el hombre vio que la mariposa luchaba duramente por poder salir del capullo y no podía, porque la mariposa era grande y el orificio era muy pequeño, hasta que llegó un momento en el que pareció haber cesado de forcejear, pues aparentemente no progresaba en su intento. Parecía que se había atascado.

Entonces el hombre, en su bondad, decidió ayudar a la mariposa y con una pequeña tijera cortó al lado del orificio del capullo para hacerlo más grande, y así fue como que por fin, la mariposa pudo salir.

El hombre estaba contento, porque pudo ayudar en la metamorfosis de la mariposa. Sin embargo, la mariposa tenía el cuerpo muy hinchado y unas alas bien dobladas. El hombre continuó observando, pues esperaba que en cualquier instante las alas se desdoblarian y crecerían lo suficiente para soportar el cuerpo. Ninguna de las dos situaciones sucedieron y la mariposa solamente podía arrastrarse en círculos con su cuerpecito hinchado y sus alas dobladas y no pudo volar.

Nunca pudo llegar a volar... Lo que el hombre en su bondad, no entendió, fue que el agujero chiquito del capullo y la dura lucha de la mariposa para salir, era la forma en que la naturaleza

alisaba las alas y quitaba todos los líquidos del cuerpo de la mariposa, para que esté más seca y liviana para volar; de esa manera las alas se secan más rápido y al contacto con el aire se vuelven duras y puede volar.

Moraleja: La libertad y el volar solamente podrán llegar luego de la lucha. Y si no encontráramos obstáculos, no podríamos crecer y ser tan fuertes como podemos llegar a ser el camino fácil trae consecuencias negativas.

Retomado del blog Cuentos, parábolas y reflexiones (2018).

Regresamos a la pregunta del inicio de este capítulo, después de hacer los ejercicios responde desde tu propia reflexión:

¿Cómo me siento con las personas que me rodean?

❖ *Capítulo 5. Autonomía*



¿Qué hago para sentirme mejor y hacer frente a los conflictos que puedo estar viviendo en este momento?

Objetivo

Este capítulo tiene a fin identificar la capacidad para resistir en mayor medida, la presión social para autorregular mi comportamiento.

Contexto

Las exigencias sociales de lo que se espera de las mujeres, de acuerdo con la edad, van cambiando. Esto puede generar cambios importantes para el desarrollo de nuestra propia identidad. La teoría de Whitbourne dice que el desarrollo de la identidad se ve influenciada por las experiencias y la retroalimentación que recibimos de otras personas. La autonomía es la capacidad que tenemos para tomar decisiones sin intervención externa, así como poder dirigirse a una misma en los diferentes contextos de la vida, manteniendo la propia individualidad e independencia.

En 2014 Ryff menciona que cuando somos autodeterminantes e independientes, podemos ser capaces de resistir las presiones sociales, regular el comportamiento y autoevaluarse para mirar los objetivos personales. También es posible disminuir preocupaciones al compararse con las y los demás. Evitar tomar decisiones a partir de percepciones de otras personas, disminuyendo la presión social para pensar o actuar de alguna manera que nos pudiese ser incómoda. Esto va de la mano con nuestra forma de pensar. El funcionamiento de nuestra mente va cambiando a consecuencia de las experiencias que se van viviendo. La cognición es la facultad para procesar la información, de acuerdo con nuestras experiencias y aprendizajes de vida. Esto lo hacemos a través de equilibrar las exigencias del trabajo, familia y/o amistades e integrando la lógica con nuestras emociones y nuestra intuición.

Es por ello, que para mantener la autonomía, tenemos que mantenernos cognitivamente activas. Posiblemente, hemos experimentado el fenómeno "punta de lengua", que es cuando sabes una palabra, pero no puedes recordarla; esto se asocia a un deterioro por pérdida de mielina. Esto no quiere decir que nuestra funcionalidad intelectual o cognitiva pueda generar obstáculos, las mujeres son más capaces de solucionar problemas de la vida cotidiana asociados con la familia, negocios y responsabilidades sociales a partir de las experiencias previas que han proporcionado sabiduría.

Aunque es una forma diferente de pensar y procesar la información, podemos utilizar la lógica para tener mayor confianza en nuestra intuición que es una característica del pensamiento formal (Piaget) y utilizar la sabiduría interna basada en las experiencias para tomar decisiones asertivas.

Las actividades que se tienen por el trabajo complejo como: tener una profesión, estudiar cosas nuevas, exponernos a actividades diferentes, permite adquirir nuevos conocimientos, refuerza las habilidades y mejora la flexibilidad cognoscitiva. Aunque la posición socioeconómica es un factor determinante en el bienestar psicológico y la salud mental positiva, se ha encontrado que a la mitad de la vida suele ser un periodo de salud mental positiva y bienestar (Papalia *et al.*, 2015). En Puebla el 41% de las mujeres son económicamente activas.

Características económicas por sexo en el estado de Puebla

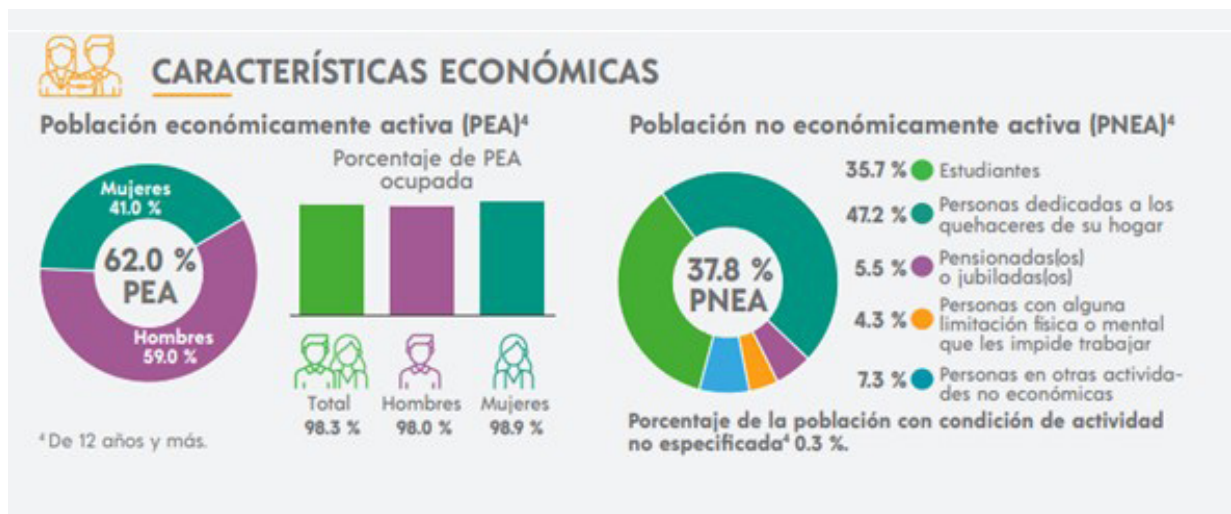


Imagen recuperada de Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI (2021)

Ejercicio 12. Habilidad cognitiva

Para mantener la cognición activa se puede trabajar con palabras encadenadas. Continúa la lista de palabras; cada palabra tiene que comenzar con la última sílaba de la palabra anterior.

Bienestar-tarea-reanimar-**mare**a

Positivo-Volver-Verbo-

Crecimiento-Tomar-Marea-

¿Qué fue lo que te costó más trabajo?

¿Qué te gustaría a ti para activar tu habilidad cognitiva?

Ejercicio tomado y modificado de cuadernillo terapéutico, estimulación cognitiva para adultos, Entrenamente.

Ejercicio 13. Traductor de frases

Haz una lista de frases que normalmente te dicen y que sientes que no te gustan

- Escribe el nombre de la persona que normalmente te las dice
- Reflexiona en base a la pregunta ¿Cuál es su intención al decirme esto?
- Reconstruye la frase que te dicen a como a ti te gustaría te la dijeran
- Repítela en voz alta imaginando a la persona para poder transformar la frase de la mejor forma.

Frase que te dicen	Nombre	¿Cuál es su intención?	Reconstrucción de frase	¿Cómo me siento?
Otros la pasan peor, cómo los que vivieron el huracán	Mi Vecina Magda	Quiere darme ánimos para salir adelante	Me doy cuenta de que está siendo muy difícil para ti	Siento que quiere lo mejor para mi

Reflexión:

¿Cómo te sientes al poder transformar las frases?

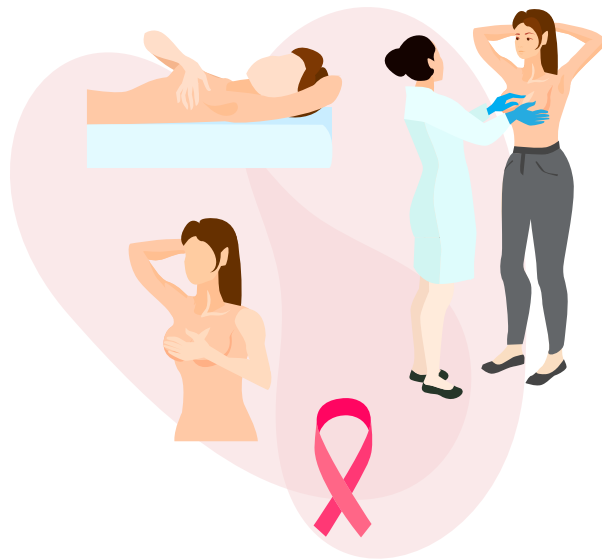
¿Cómo crees que te puede ayudar este ejercicio en tu día a día?

¿Sientes que lo puedes practicar más? ¿Cómo?

Ejercicio 14. Revisión anual de salud

Atender la salud, también ayuda a tener mejor calidad de vida y por lo tanto mayor autonomía. Es importante recordar que debemos estar pendientes de la salud, sugerimos que, por lo menos, una vez al año se realice una revisión una revisión de los siguientes puntos:

- ☐ Examen de la presión arterial
- ☐ Examen de colesterol
- ☐ Examen para diabetes
- ☐ Examen de cáncer de mama
- ☐ Examen de cáncer de cuello uterino
- ☐ Examen de cáncer colorrectal
- ☐ Examen de cáncer de pulmón
- ☐ Examen para detectar osteoporosis
- ☐ Valoración oftalmológica
- ☐ Valoración nutricional
- ☐ Valoración psicológica
- ☐ Cartilla de vacunación actualizada
- ☐ Valoración dermatológica



Regresamos a la pregunta del inicio de este capítulo, después de hacer los ejercicios responde desde tu propia reflexión:

¿Qué hago para sentirme mejor y hacer frente a los conflictos que puedo estar viviendo en este momento?

[illegible]

❖ *Capítulo 6. Crecimiento personal*



Objetivo

En este capítulo, se podrá reconocer el empeño propio para seguir creciendo como persona desarrollando las potencialidades y capacidades al máximo.

Contexto

En algún momento mi rol fue fomentar y apoyar el crecimiento de otras y otros, ahora me corresponde promover y disfrutar mi crecimiento personal



El crecimiento personal permite desarrollar capacidades, talentos y potencialidades, lo que genera conciencia propia en las mujeres. Implica movimiento, incomodidad y duelos, lo que puede traer consigo cambios inesperados. Los teóricos humanistas, como Abraham Maslow y Carl Rogers, afirmaban que, esta etapa de la vida, es una gran oportunidad para generar cambios positivos y lograr la realización plena del potencial humano también llamado autorrealización.

Cuando se tiene la capacidad de reconocer el crecimiento físico y personal logramos:

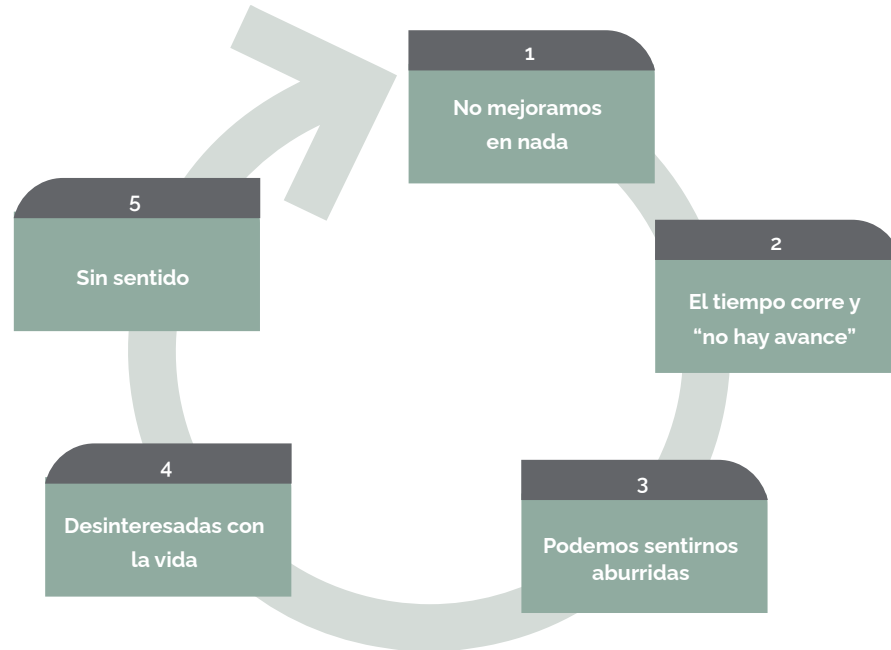
Percepción de crecimiento



Elaboración propia con base en Papalia & Feldman (2013)

Cuando se siente “estancada” se puede creer:

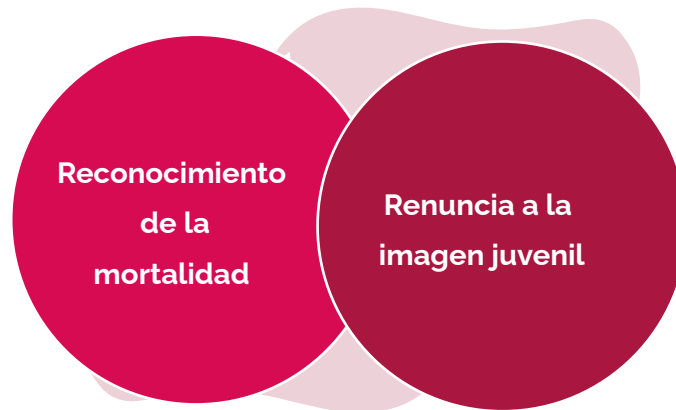
Percepción de estancamiento



Elaboración propia con base en Papalia & Feldman (2013)

Esto nos limita a desarrollar una actitud negativa con una misma y el entorno. Varios autores de la Psicología Humanista han estudiado sobre el crecimiento personal. Entre ellos, se distingue la propuesta de Maslow de la “autorrealización” que sucede cuando se satisfacen las necesidades más básicas y se conduce hacia el desarrollo y superación personal. Como Rogers (1961) afirma el concepto de Maslow, en donde confirma que el desarrollo del ser humano es parte de nuestra propia naturaleza. Del mismo modo, Jung (2003) afirma que la individuación está en función de lograr conciencia propia de lo que realmente somos, esto implica: maduración personal y autoconocimiento. Por otro lado, Frankl (1962) comenta, que cada persona está en una continua búsqueda de significado de vida, cuando se es consciente de la relación que tenemos con el mundo hace que se llegue a una autotranscendencia.

Existen dos tareas necesarias de la mitad de la vida:



Elaboración propia con base en Papalia & Feldman (2013)

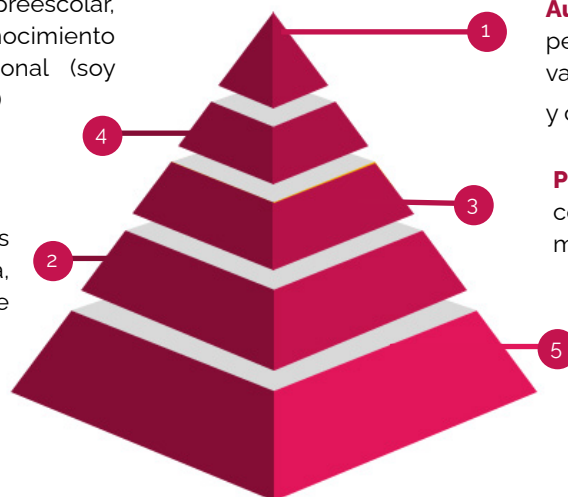
La necesidad de reconocer la mortalidad requiere una búsqueda de significado dentro de cada individuo, esto permite crecer psicológicamente. Las mujeres suelen orientarse más a la expresividad y el interés de las y los otros. Esto se puede ver en la creatividad de las personas que depende de atributos personales y fuerzas ambientales y que aumenta en su calidad durante este periodo.

Ejercicio 15. Mi pirámide de logros

Escriba en la pirámide que elementos están en su vida actualmente

Reconocimiento: terminar preescolar, primaria, secundaria. reconocimiento profesional, laboral, personal (soy alegre, simpática, amigüera)

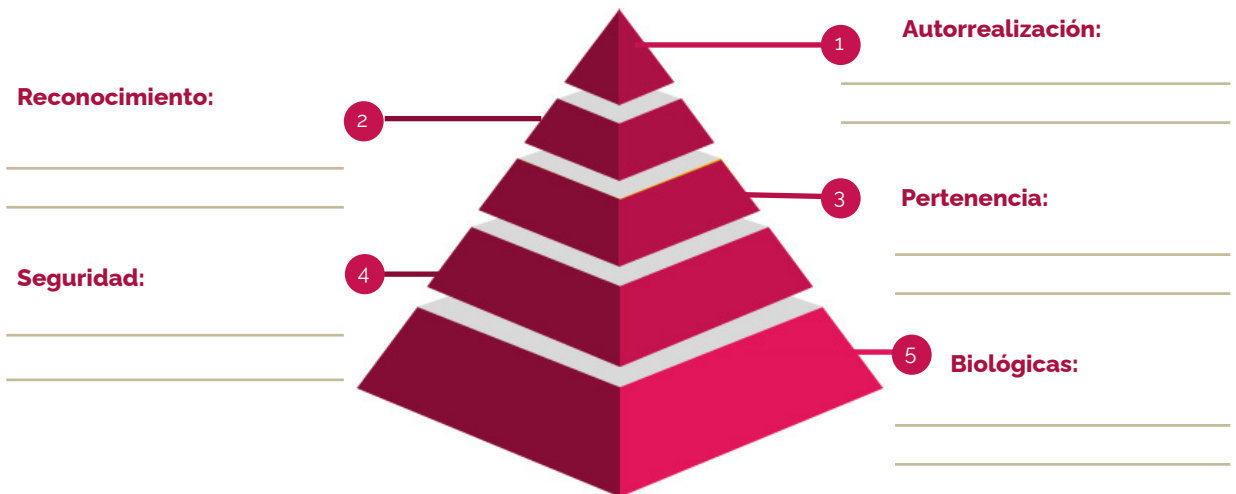
Seguridad: Vivienda, recursos que me hacen sentir segura, economía, trabajo, seguro de vida, seguro social



Autorrealización: Me falta aún pero puedo mirar que están varios elementos, integrar metas y objetivos

Pertenencia: Familia, amigos, compañeros de trabajo, pareja mascotas

Biológicas: tengo casa, vestido, alimento, higiene personal



Revisa lo que si tienes y analiza cómo te hace sentir reconocerlo.

Escribe una frase de agradecimiento hacia ti, por cada uno de los componentes que has logrado.

Identifica lo que está en proceso y te está costando trabajo desarrollarlo, revisa tus estrategias anteriores y genera un plan de acción.

Escribe un mensaje para ti que te haga sentir mejor.

Ejercicio basado en la teoría de la motivación humana.

Ejercicio 16. Pizarra de Aspiraciones

Escribe los que le gustaría desarrollar

Busque imágenes, fotografías o dibujos de 5 aspiraciones que quisiera lograr

Ejemplo: Pizarra de Aspiraciones de Mariana



Pizarra de aspiraciones de



Ejercicio basado en la teoría de la motivación humana.

Ejercicio 17. Lectura de reflexión

La vasija agrietada

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaban en los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero cuando llegaba la vasija rota sólo tenía la mitad del agua. Durante dos años completos esto fue así diariamente. Desde luego, la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación. Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguador diciéndole: ¿Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo, porque debido a mis grietas, sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir. El aguador apesadumbrado, le dijo compasivamente: Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino. Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, pero de todos modos se sintió apenada porque, al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar. El aguador le dijo entonces: ¿Te has dado cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado y durante dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi madre. Si no fueras exactamente como eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza. Cada uno de nosotros tiene sus propias grietas. Todos somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

Lectura retomada de un cuento popular.

Ahora, presentamos, de nueva cuenta, la pregunta del inicio de este capítulo, después de hacer los ejercicios responda desde su propia reflexión:

¿Cómo me siento con lo que he logrado hasta el día de hoy?

❖ *Capítulo 7. Propósito en la vida*



¿De acuerdo a cómo me siento, cuáles son mis propósitos de vida?

Objetivo

En este capítulo trabajaremos el definir una serie de objetivos para dotar a su vida de sentido.

Contexto

El propósito de vida es la razón de ser, es el sentido de encontrar un significado y una finalidad de nuestra propia existencia a través del establecimiento de metas y objetivos para dar dirección a nuestra vida. Hay evidencias recientes que indican que un mayor sentido de propósito en la vida está asociado con un menor riesgo de enfermedades crónicas y mortalidad (Kim *et al.*, 2022). Ryff ha analizado la interacción de esto con la espiritualidad, el bienestar y el mundo natural. Existen varias corrientes filosóficas y religiosas que tratan sobre este tema y vinculan varios elementos como la felicidad, el crecimiento personal, la plenitud y la realización personal.

Podemos tener varios propósitos de vida, que se van modificando a través del tiempo. Si desarrollamos una comprensión más profunda de lo que la vida es y su propósito, podríamos concluir que no solo es una experiencia física, sino que también posee un propósito espiritual.

La espiritualidad es un factor importante en el desarrollo de la humanidad. Es considerada una medida de afrontamiento durante nuestro proceso de maduración y un factor de bienestar psicológico. Nos permite profundizar en nuestro interior a través de la introspección, esperanza, conocimiento personal y una actitud positiva generando un sentido de la vida. La religiosidad, como la espiritualidad, dan una orientación positiva en la vida. Aunque estos dos conceptos se integran, son completamente diferentes, ya que la espiritualidad se coloca en una dimensión más amplia. Al desplazar nuestro interés al yo interno y espiritual, podemos ser personas independientes con propia identidad equilibrando e integración las partes contradictorias de nuestra personalidad.

➤ Ejercicio 18. Árbol: Mi plan de vida

Dibuja un árbol con estos elementos y dibuja los necesarios respondiendo las preguntas:



¿Cuál es mi inicio?



¿Cuál han sido mis logros?



¿Qué deseo?



¿Qué cosas son las que deseo desprenderme?



¿Qué me sostiene en la vida?



¿Qué personas hay en mi vida?



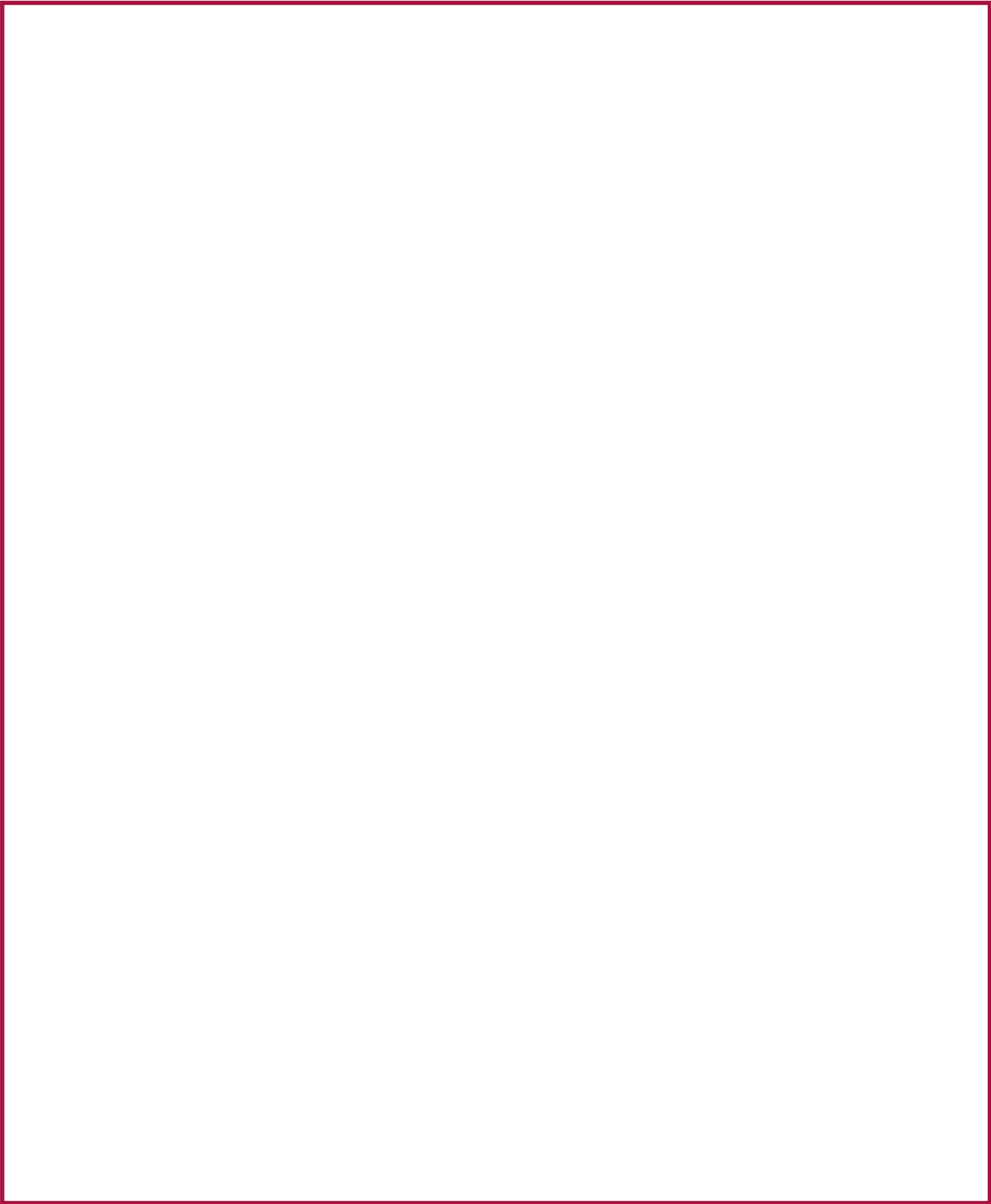
¿Qué cosas bonitas tengo para dar?



¿Cómo me veo en 3 años?



Árbol: Plan de vida.



Reflexiones:

Al mirar su árbol ¿Cómo se siente de poder poner los elementos que han crecido en él?

¿Cómo se ve en 3 años?

Escriba qué quisiera desarrollar en este tiempo de acuerdo a sus capacidades actuales

Ejercicio 19. Integrando mi plan de vida

Escribe en el cuadro metas con respecto a lo que quieres alcanzar en estas áreas.

Familiar	Social	Espiritual

Reflexiona:

¿Cómo le hace sentir el poder mirar sus metas en cada área?

¿Cómo le gustaría alcanzarlas?

Ejercicio 20. Lectura de reflexión



La felicidad escondida



"Poco antes de que la humanidad existiera, se reunieron varios duendes para hacer una travesura. Uno de ellos dijo:

– Debemos quitarles algo, pero ¿qué les quitamos?

Después de mucho pensar, otro dijo:

– ¡Ya sé! Vamos a quitarles la felicidad. Pero el problema va a ser dónde esconderla para que no la puedan encontrar.

Propuso el primero:

– Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo.

A lo que inmediatamente repuso otro:

– No, recuerda que tienen fuerza. Alguna vez alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán dónde está.

Luego propuso otro:

– Entonces vamos a esconderla en el fondo del mar.

Y otro contestó:

– No, recuerda que tienen curiosidad. Alguna vez alguien construirá algún aparato para poder bajar, y entonces la encontrará.

Uno más dijo:

– Escondámosla en un planeta lejano a la tierra.

Y le dijeron:

– No, recuerda que Dios les dio inteligencia, y un día alguien va a construir una nave en la que pueda viajar a otros planetas y la van a descubrir; y entonces todos tendrán la felicidad.

El último de ellos era un duende que había permanecido en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás. Analizó cada una de ellas, y entonces dijo:

– Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren. Todos voltearon asombrados y preguntaron a la vez:

– ¿Dónde?

El duende respondió:

– La esconderemos dentro de ellos mismos. Estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán.

Todos estuvieron de acuerdo, y desde entonces así ha sido: el hombre se pasa la vida buscando la felicidad, sin saber que la trae consigo"

Lectura retomada de un cuento popular.

¿A qué le invita a reflexionar?

¿Cómo lo puede aplicar a su propósito de vida?

*¿De acuerdo con cómo me siento, cuáles son mis
propósitos de vida?*

❖ *Capítulo 8. Visión Integral para la aplicación*



La mujer en la adultez media una visión integral

Es importante tener una visión integral en el desarrollo del ser humano, en el caso de nosotras, como mujeres, y más esta etapa de maduración, ya que ocasiona cambios importantes que pueden ser de gran impacto en la calidad de vida durante la vejez, donde se necesita mayor atención. Ya que, en esta edad, se presenta mayor incidencia en diabetes, signos depresivos, hipertensión, deterioro cognitivo, incapacidad de movilidad, entre otros. El trabajo principal es la sensibilización para el apego a tratamientos para el impacto directo a beneficio en el desarrollo "bio-psico-socio-cultural y espiritual" (Gutiérrez JP, 2012; Corona Vázquez *et al.*, 2014).

Envejecimiento activo en la mujer

A través de nuestra historia, el envejecer ha sido significado como símbolo de sabiduría, pero también, como finitud de la experiencia de la vida. En cuanto a la interacción social y en la parte biológica, se trata de retardar o evitar, sin embargo, cuando se le da un sentido social activo, genera independencia, movilidad para desarrollar programas que a nivel social influyen en: la calidad de vida, la integración laboral en recursos para el beneficio social, la vida en comunidad y hacia al bien común. La sociedad es un propulsor importante para dar empoderamiento en esta etapa de la vida, entender el envejecimiento como una etapa diferente de aporte social, intelectual, cultural y político, adecuándose y adaptándose a las necesidades humanas (Mendizábal, 2018).

Sororidad en el crecimiento y envejecimiento

Es una práctica de colaboración y soporte entre mujeres, para cursar el momento de maduración por medio de una red de apoyo y comprensión, que ayuda al empoderamiento durante esta etapa de la vida. Tiene como objetivo el cambiar percepciones en cuanto a los cambios del cuerpo (proceso natural de envejecer) y la construcción de mujeres en sociedad, en los rubros de lo económico, afectivo y salud (Pérez-Sánchez *et al.*, 2018).

Salud mental y el bienestar psicológico desde un enfoque integral

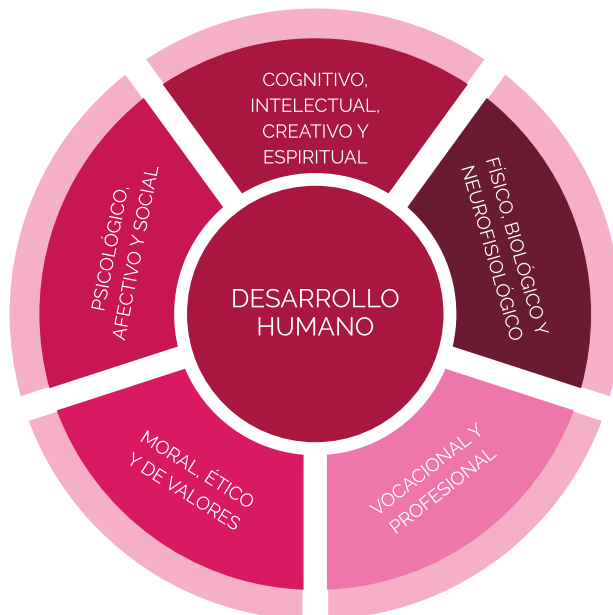
Como establece el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, s. f.) "la salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad".

Desde una perspectiva integradora contemplamos a las personas como seres con aspectos biológicos, psicológicos, sociales, culturales y espirituales. Estos tienen una implicación directa en las emociones, pensamientos y conductas (Barrera, 2018). En la literatura internacional también se incluyen las convicciones, conocimientos, valores, creencias, tradiciones, necesidades, motivaciones, intereses, actitudes, sentimientos, costumbres, patrones de comportamiento, habilidades y hábitos, haciendo la integración total del ser humano (González Menéndez, 2004).

Por lo anterior, debe existir un equilibrio interno y externo. En la actualidad, las mujeres están en la tarea de visibilizar este enfoque integral con perspectiva de género. De esta forma, se busca atender las necesidades desde la igualdad de oportunidades, pero teniendo en cuenta las diferencias que existen en el desarrollo de las etapas de la vida, de las distintas regiones, creencias, usos y costumbres (Jaramillo & Vélez, 1999). Por lo tanto, la salud mental y bienestar psicológico incluye un estado de equilibrio entre su entorno sociocultural y su forma de sentir, pensar y actuar ante el estrés Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS s. f.), permitiéndole un adecuado desarrollo humano.

Entender el desarrollo humano

En el estudio del desarrollo humano existen diversas propuestas y aproximaciones, en su mayoría integran los siguientes elementos:



Elaboración propia con base en Martínez Miguélez (2009) y Papalia y Feldman (2013) (2017)

El desarrollo humano desde la perspectiva humanista

Desde esta perspectiva el desarrollo humano se centra en:

- La búsqueda de la autorrealización personal
- La toma de conciencia de los recursos personales y de nuestras experiencias
- La fidelidad a la propia naturaleza humana de adaptarse al medio

El desarrollo del ser humano es parte de nuestra propia naturaleza, al tener un grado de conciencia tenemos un nivel de autoconocimiento que nos permite encontrar un sentido de vida y la autorrealización e integración del *self*. La individuación es parte de nuestra propia conciencia de lo que realmente somos, lo cual implica maduración personal y autoconocimiento, haciendo uso de nuestra propia tendencia actualizante (Freire *et al.*, 2022). Se sugiere revisar a autores humanistas como: Frankl (1962); Rogers (1961); Maslow (1970); Allport (1977).

El modelo de Ryff

Carol Ryff propone la Teoría Multidimensional de Bienestar Psicológico donde señala seis aspectos: 1. Autoaceptación; 2. Crecimiento personal; 3. Autonomía; 4. Relaciones positivas; 5. Dominio del ambiente y 6. Propósito de vida. Estos aspectos están basados en teorías de la Psicología Positiva, Psicología Humanista, Psicología del desarrollo, Psicología del envejecimiento, Psicología Social, Psicología Analítica y abordando los temas:

- Funcionamiento pleno de Carl Rogers
- Madurez de Gordon Allport
- Procesos ejecutivos de la personalidad de Berenice L. Neugarten
- Tendencias básicas de la vida de Karl Bühler
- Desarrollo personal de Erik Erikson
- Envejecimiento con Salud mental de James E. Birren
- Salud Mental de Marie Jahoda
- Individuación Carl Gustav Jung
- Autorrealización de Abraham Maslow.

La propuesta busca encontrar la mejor forma de generar calidad de vida en todas las etapas del ciclo vital.



Recuperado de Huamán & Huamán (s. f.) traducido de (Ryff & Keyes, 1995)

Enfoque Gestalt con perspectiva de género

Este enfoque se centra en la percepción; busca desarrollar la capacidad humana al atender los elementos del exterior a través de nuestros sentidos, dándoles un significado y así lograr un entendimiento de las experiencias vividas. La sensibilización Gestalt intenta promover en la persona el “darse cuenta” (*awareness*) mediante ejercicios que trabajan la responsabilización; permitiendo tener mejor contacto con una misma y con el mundo que le rodea (Muñoz Polt, 2017).

En el caso de las mujeres, la percepción que se tiene del cuerpo femenino, su interacción con el medio y las experiencias en las diferentes etapas de la vida se permea con afrontar las exigencias manifestadas en “debes o no debes” y “tienes o no tienes”. Esto hace que exista una desorganización en la percepción y la integración del ser con respecto a su medio. La Terapia Gestalt, trata de encontrar la mejor

interacción como mujeres con la propia manera de existir en el mundo, reconociendo necesidades y construyendo la mejor forma de satisfacerlas, mirando también el entorno sin afectar a la otra persona. Esto permite lograr el empoderamiento femenino a trabajar de “tejer nuevos encuentros” (Luczinski *et al.*, 2019).

Aportaciones sobre el afrontamiento al estrés de Sandín y Chorot

Investigaciones confirman que los estresores tienen un impacto directo en el desarrollo de la salud, tanto en lo biológico, social y psicológico, estos se van dando en los sucesos de la vida (Duarte López *et al.*, 2020; Sandín *et al.*, 2020). Los autores señalan 3 tipos de estrés:

- Estrés reciente: cambios que requieren reajustes de inmediato.
- Estrés crónico: cambios que requieren reajustes en periodos prolongados
- Estrés diario: cambios que ocurren de forma cotidiana y que requieren atención reajustes diarios.

Sandín y Chorot (2003) hacen la propuesta del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) dónde, quien lo realiza puede encontrar el tipo de estrategias con las que cuenta para afrontar una situación de cambio o estrés:

1. Focalizado en la solución del problema
2. Autofocalización negativa
3. Reevaluación positiva
4. Expresión emocional abierta
5. Evitación
6. Búsqueda de apoyo social
7. Religión

Este instrumento ha sido validado en población mexicana, para poder detectar formas de afrontamiento, estrés percibido y síntomas (González & Landero, 2007; Ramírez & Hernández, 2007).

Promoción de la salud mental con guías y talleres

La promoción de la salud mental genera acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, modificar las condiciones sociales, económicas, ambientales con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. De acuerdo con la Comisión Nacional de los Derechos Humanos en México (s. f.), la Ley General de Salud en el artículo 72 establece:

La prevención y atención de los trastornos mentales y del comportamiento es de carácter prioritario. Se basará en el conocimiento de los factores que afectan la salud mental, las causas de las alteraciones de la conducta, los métodos de prevención y control multidisciplinario de dichos trastornos, así como otros aspectos relacionados con el diagnóstico, conservación y mejoramiento de la salud mental.

Esta guía, además de considerar el beneficio social para promover el bienestar emocional en las mujeres adultas en el estado de Puebla, permite desarrollar mecanismos preventivos para mejorar la calidad de vida, la salud mental y la motivación a menores costos. La Secretaría de Salud del Estado de Puebla (2021) a bordo que:

En Puebla se ha buscado crear una cultura de prevención y salud por medio de programas que involucren a la sociedad con el objetivo de fomentar y crear conciencia en las personas para mantenerse saludables. Durante los últimos años, en Puebla se han destinado mayores recursos a extender la cobertura de los servicios de salud a las comunidades más pobres y marginadas.

En referencia a esto, cabe resaltar que los programas preventivos son de menor costo que los de atención a la salud de segundo y tercer nivel. Es importante brindar una guía para promover el bienestar emocional de las mujeres adultas poblanas en el estado de Puebla a través de la apropiación de estrategias que permitan mejorar su salud mental y adaptarse eficazmente en los diferentes ámbitos psicosociales ante los efectos que se han detonado a causa de la pandemia por COVID-19 y su proceso de adaptación a la nueva normalidad.

Por lo anterior, es importante apuntalar a la etapa de la "edad adulta media" para mejorar el nivel de bienestar psicológico y desarrollar estrategias de afrontamiento para incrementar la calidad de vida mediante "programas de prevención, control y disminución de los efectos psicológicos generados por el confinamiento durante la pandemia de Covid-19" (González-Jaimes *et al.*, s. f.). Es por ello que, esta guía práctica busca generar estrategias para mejorar las condiciones de vida mediante el desarrollo de ejercicios o prácticas que puedan beneficiar el tránsito de esta etapa de desarrollo (Meneses Gómez *et al.*, 2016).

¿Cómo utilizar esta guía?

Esta guía está basada en la Teoría Multidimensional del Bienestar Psicológico de Ryff, los estilos de afrontamiento que proponen Sandín y Charot para el desarrollo de su CAE y la propuesta de revisión sobre el desarrollo documentada por Papalia y Feldman a través de diferentes ediciones. Hacemos un especial énfasis en las teorías de la Motivación Humana, Logoterapia, Psicología Gestalt, Psicología Humanista, Psicología Positiva y Tanatología Humanista.

Esta propuesta tiene el esencial interés de integrar las capacidades personales para lograr calidad de vida, desde una visión teórica y de forma experiencial. En cada capítulo, se empieza con una pregunta clave para detenerse a reflexionar sobre una dimensión que se busca atender. Después de información relevante se presentan ejercicios cuyo objetivo es la reflexión personal a partir del análisis del contexto propio y la introspección.

Este material, puede ser utilizado de forma personal, como herramienta en psicoterapia o también en grupos a manera de taller. Se pueden revisar los capítulos de forma secuencial o de acuerdo a las necesidades de la o las participantes. Tiene un orden lógico basado en los enfoques teóricos antes mencionados. La duración de cada capítulo, como de los ejercicios, dependen de la dinámica y tiempo programado de acuerdo a la elección de su aplicación. Si bien el material está diseñado para ser flexible, se considera que puede ser mejor aprovechado cuando se recibe el acompañamiento de un profesional de la salud. En el caso de ser utilizado en un taller, se sugiere compartir las experiencias alcanzadas desde un Enfoque Centrado en la Persona (Rogers) para lograr una retroalimentación entre las participantes. Esto permitirá no solo el aprovechamiento personal, también fomenta espacios de sororidad, escucha y contención.

A continuación, se describe el mapa de objetivos que sirve como resumen de la guía, mismo que permite una adecuada planeación.

Mapa de objetivos

Objetivo General Brindar una guía práctica para promover el bienestar psicológico en la mujer poblana retomando la teoría multidimensional de bienestar psicológico de Ryff y las aportaciones sobre el afrontamiento al estrés de Sandín y Chorot			
Preguntas	Tema	Objetivo Específico	Actividad.
¿Quién es la del espejo?	Autoaceptación	Identificar la capacidad de sentirse bien consigo misma, teniendo consciencia de sus propias limitaciones, para ejercer actitudes positivas hacia sí misma	1. Cuestionario Bienestar emocional 2. Mi antes y mi hoy (fotos) 3. Nudo de vivencias 4. Lectura de reflexión: ¿Cómo crecer?
¿Qué estrategias tengo para enfrentar mi entorno actual?	Dominio del entorno	Desarrollar la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables satisfacer los deseos y las necesidades propias	5. Cuestionario CAE 6. Tengo que/ elijo que 7. Hago contacto con mis sensaciones, sentimientos, necesidades 8. Manejo del Estrés.
¿Cómo me siento con las personas que me rodean?	Relaciones positivas	Conocer que se tiene del establecimiento de relaciones sociales estables y de tener amigos en los que puede confiar para identificar red de apoyo	9. Mapa de mi entorno 10. Carta pendiente 11. Lectura de reflexión: Sabia Naturaleza

¿Qué hago para sentirme mejor y hacer frente a los conflictos que puedo estar viviendo en este momento?	Autonomía	Identificar su capacidad para resistir en mayor medida la presión social para autorregular su comportamiento	12.Habilidad cognitiva 13.Traductor de frases 14.Revisión anual de salud
¿Cómo me siento con lo que he logrado hasta hoy?	Crecimiento personal	Reconocer el empeño propio por desarrollar las potencialidades, para seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades	15.Mi pirámide de logros 16.Pizarra de aspiraciones 17.Lectura de reflexión: La vasija agrietada
¿De acuerdo con cómo me siento, cuáles son los propósitos en mi vida?	Propósito en la vida	Definir una serie de objetivos para dotar a su vida de sentido	12. Árbol: Mi plan de vida 13. Integrando mi plan de vida. 14. Lectura de reflexión: La felicidad escondida.

Palabras finales

El Bienestar Psicológico, nos permite generar equilibrio y armonía en nuestra vida y en la capacidad de relacionarnos con las y los otros. Esto genera un soporte interior que nos ayuda a enfrentarnos a la experiencia de vivir. Podemos comentar, que al desarrollar este material ha sido un trabajo académico, pero también personal. Esta guía ha sido una herramienta que nos ha permitido tener una mejor comprensión mediante el ejercicio de “darnos cuenta” propuesto por el enfoque Gestalt. Hemos analizado los recursos que tenemos a nuestro alcance para comprender, integrar y vivir los procesos de esta etapa de desarrollo. También hemos reafirmado esta convicción propia por integrar la perspectiva de género en nuestra vida cotidiana y el trabajo clínico.

Nuestro particular interés, surge a partir de estudios previos realizados sobre estrategias afrontamiento en cuidadores primarios durante el confinamiento realizado en el 2020 en la que se pudo observar que esta tarea se presenta preponderantemente en las mujeres y como es esperable durante la adultez media. Siguiendo esta línea, identificamos pocas investigaciones realizadas en población mexicana y particularmente poblana, en materia de salud mental. En consecuencia, emprendimos una segunda tarea, que fue identificar las consecuencias de la pandemia en el bienestar psicológico de poblanas y poblanos, nuevamente la población mayoritaria fueron mujeres. De lo anterior, surge esta guía como una forma de brindar una herramienta focalizada a este grupo que busca y quiere estar mejor.

Esperamos que este material sea de ayuda para profundizar y reflexionar sobre los procesos personales en esta etapa de vida. Esto permitirá desarrollar de forma saludable el potencial personal con el propósito de adaptarnos y responder de forma positiva a partir de nuestros propios recursos. También estableceremos una mejor ruta para favorecer la salud mental, física y espiritual encontrando una forma de interactuar más saludable en nuestro contexto sociocultural y para propiciar un ambiente de armonía, solidaridad y sororidad.

Capítulo 9. Referencias

- Aguirre, F. (2019). Ciclo de la experiencia según Joseph Zinker. *Tus psicólogos en CDMX: Irradia Terapia*.
- Ai, A. L., Raney, A. A., Paloutzian, R. F., Lemieux, C. M., & Huang, B. (2022). Spiritual Coping, Emotional Responses to Existential Challenges, and Character Strengths: Revision and Validation of the Using Private Prayer for Coping Scale (UPPC-R). *The International Journal for the Psychology of Religion*, 0(0), 1-18. <https://doi.org/10.1080/10508619.2022.2029069>
- Barrera, Y. P. (2018). El modelo biopsicosocial como fuente de bienestar integral en el ser humano. *Revista Perspectivas Educativas*, 8, 179-191. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/perspectivasedu/article/view/1900>
- Blanco, I., & Morón, A. (2020). *Screening del Bienestar Emocional para niños y adolescente: Descripción de la prueba e indicadores* (pp. 1-4). Departamento de Investigación Psicoeducativa de Habilmind.
- Briceño Chavez, M. T. (2021). *Ansiedad por el Covid-19 y bienestar psicológico en personas adultas del distrito de Ate Vitarte* [PhD Thesis]. Universidad de San Martín de Porres.
- Bucay, J. (2012). *Cuentos para pensar*.
- Canchari Flores, Y. (2019). *Bienestar psicológico, una revisión teórica del concepto*. Universidad Señor de Sipán.
- Castellví, E. (2016). *Taller práctico de risoterapia: Juegos y más juegos para provocar la risa*. ALBA Editorial.
- Comisión Nacional de los Derechos Humanos - México. (s. f.). *Día Mundial de la Salud Mental*. Recuperado 12 de febrero de 2022, de <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-mundial-de-la-salud-mental-oms>

- Córdoba, H. A., Suárez Quinchia, U. A., Alzate Londoño, J. de J., & Díaz Granda, J. (2015). *Incidencia de los cambios físicos sobre el autoconcepto del individuo en la transición de la edad adulta intermedia a la vejez, en un grupo de internos entre los 48 y 58 años de edad, del Hogar del Desvalido del municipio de Bello (Antioquia)* [Thesis, Psicología]. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/4248>
- Corona Vázquez, T., Medina Mora, M. E., Ostrosky Wegman, P., Sarti Gutiérrez, E. J., & Uribe Zúñiga, P. (2014). *La mujer y la salud en México*. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología.
- Cruz Colodrón, A. P. de la. (2018). *Envejecimiento activo en el medio rural: Proyecto piloto para las mujeres mayores de Nava del Rey*. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/32545>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Duarte López, V. de los Á., Sánchez Castellar, S. A., & De Los Milagros Mosquera, Y. (2020). *Estrés en docentes universitarios: Promoviendo el bienestar en tiempos de coronavirus* (p. 14). Universidad Cooperativa de Colombia.
- Faber Berger, U., Mena Molina, M., Echeverría Gálvez, G., & Lazcano Pizarro, P. (2007). *Mujeres, depresión, ciclo de la experiencia y su autoexpresión: Una aproximación desde la teoría de la terapia gestáltica*. [Thesis, Universidad Academia de Humanismo Cristiano.]. <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/handle/123456789/2357>
- Facultad de Estudios Superiores Acatlán. (2019, marzo 22). TÄ' MOKAYA'RAMDE. *Aproximación a la literatura en lenguas indígenas mexicanas*. <https://literaturaenlenguasindigenasmexicanas.wordpress.com/2019/03/22/poemas-de-mikeas-sanchez/>
- Freire, C., Ferradás, M. del M., Núñez, J. C., & Valle, A. (2022). La consecución del funcionamiento psicológico pleno: La dimensión de crecimiento personal. *Papeles del Psicólogo*, 43(1), 63-73. <https://www.redalyc.org/journal/778/77870244009/movil/>

- Gobierno de Puebla. (2020). Atiende 800 2 COVID-19 más de mil 600 llamadas. En *Boletín*. <https://puebla.gob.mx/index.php/noticias/item/2332-atiente-800-2-covid-19-mas-de-mil-600-llamadas>
- González, M. T., & Landero, Y. R. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): *Validación en una muestra mexicana*. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(2), 189-198.
- González Menéndez, R. (2004). La unidad bio-psico -socio-cultural y espiritual en la formación médica. *Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana*, 1(1). <http://www.revistahph.sld.cu/hpho104/hpho8104.htm>
- González-Jaimes, N. L., Tejeda-Alcántara, A. A., Espinosa-Méndez, C. M., & Ontiveros-Hernández, Z. O. (s. f.). *Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012*. Resultados nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública.
- Heidrich, S. M., & Ryff, C. D. (1996). The Self in Later Years of Life: Changing Perspectives on Psychological Well-Being. *En Aging in the Twenty-first Century*. Routledge.
- Heidrich, S. M., & Ryff, C. D. (2021). The self in later years of life: Changing perspectives on psychological well-being. *En Aging in the twenty-first century* (pp. 73-102). Routledge.
- Huamán, D. R. T., & Huamán, A. L. T. (2019). *Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado*. 21.
- Instituto Mexicano del Seguro Social. (s. f.). *Salud Mental*. Salud en línea. Recuperado 19 de febrero de 2022, de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (s. f.). *Número de habitantes. Puebla*. Cuentame INEGI. Recuperado 19 de febrero de 2022, de <https://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/pue/poblacion/default.aspx?tema=me&e=21>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2008). *Las mujeres en Puebla* (Estadísticas sobre desigualdad de género y violencia contra las mujeres, p. 47). Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2021). *Panorama Sociodemográfico de México 2020* (Censo de Población y Vivienda 2020, p. 52). Instituto Nacional de Estadística y Geografía.
- Irurzun, J. I., & Yaccarini, C. (2018). *RESILIENCIA, ESPIRITUALIDAD Y PROPÓSITO DE VIDA. UNA REVISIÓN DEL ESTADO DEL ARTE*. 4, 9.
- Jaramillo, T. M. U., & Vélez, D. E. J. (1999). La atención integral a la mujer: Un compromiso del personal de salud. *Investigación y Educación En Enfermería*, 17(1), Article 1. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/16891>
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2009). Origins of purpose in life: Refining our understanding of a life well lived. *Psihologijske teme*, 18(2), 303-313.
- Kim, E. S., Chen, Y., Nakamura, J. S., Ryff, C. D., & VanderWeele, T. J. (2022). Sense of Purpose in Life and Subsequent Physical, Behavioral, and Psychosocial Health: An Outcome-Wide Approach. *American Journal of Health Promotion*, 36(1), 137-147. <https://doi.org/10.1177/08901171211038545>
- Luczinski, G. F., Vianna, K., Garcia, R. P., Nunes, V. H., & Tsallis, A. (2019). Terapia Gestalt y Empoderamiento Femenino en la Relación Terapéutica: Reverberaciones de la Atención Psicoterapéutica entre Mujeres. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(spe), 947-963. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-42812019000400007&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Martínez Miguélez, M. (2009). Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral. *Polis (Santiago)*, 8(23), 119-138. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0718-65682009000200006&lng=es&nrm=iso&tlng=es

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento psicológico*, 14(2), 101-112.
- MedlinePlus. (2020, abril 19). *Exámenes de salud para mujeres de 40 a 64 años: MedlinePlus enciclopedia médica*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007467.htm>
- Mendizábal, M. R. L. (2018). Envejecimiento activo: Un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula abierta*, 47(1), 45-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6292831>
- Meneses Gómez, M. V., Ruíz Sánchez, S., & Sepúlveda Henao, M. (2016). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico* [Universidad de Antioquia]. <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/14523>
- Merten, N., Pinto, A. A., Paulsen, A. J., Chen, Y., Dillard, L. K., Fischer, M. E., Ryff, C. D., Schubert, C. R., & Cruickshanks, K. J. (2021). The Association of Psychological Well-Being With Sensory and Cognitive Function and Neuronal Health in Aging Adults. *Journal of Aging and Health*, 08982643211046820. <https://doi.org/10.1177/08982643211046820>
- Momtaz, Y. A., Hamid, T. A., Haron, S. A., & Bagat, M. F. (2016). Flourishing in later life. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 63, 85-91. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2015.11.001>
- Muñoz Polt, M. (2017). *La sensibilización gestalt en el trabajo terapéutico: Una Alternativa Para El Desarrollo del Potencial Humano*. Pax México. <https://www.amazon.com.mx/sensibilizaci%C3%B3n-Gestalt-trabajo-terap%C3%A9utico/dp/9688608610>
- Naciones Unidas México. (2021). COVID-19 ocasiona crisis de salud mental: OPS. En *Enfermedad por el Coronavirus (COVID-19)*. <https://coronavirus.onu.org.mx/covid-19-ocasiona-crisis-de-salud-mental-ops>

- Ornelas Tavares, P. E. (2016). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores primarios con duelo. *Psicología y Salud*, 26(2), 177-184.
- Ortiz Arriagada, J. B., & Castro Salas, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia: Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 15(1), 25-31. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532009000100004>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2013). *Desarrollo Humano* (12.a ed.). McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2015). *Desarrollo Humano*. McGraw-Hill Education.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2017). *Desarrollo humano* (G. Martorell, Trad.; 13.a ed.). McGraw Hill Education.
- Pérez-Sánchez, L., Rábago-De Ávila, M., Guzmán-Ortiz, M., Zamora-Pérez, R. de J. (2018). Sororidad en los procesos de envejecimiento femenino. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 14(1), 13-26. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2018.0001.01>
- Pineda Roa, C. A., Castro Muñoz, J. A., & Chaparro Clavijo, R. A. (2017). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 45-55. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb>
- Ramírez, M. T. G., & Hernández, R. L. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Validación en una muestra mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(3), 189-198. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.12.num.3.2007.4044>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Ryff, C. D. (2019). Women's Self-Perceptions of Power and Influence Across Adult Life. *Social power and influence of women*, 59-79.
- Ryff, C. D. (2021). Spirituality and Well-Being: Theory, Science, and the Nature Connection. *Religions*, 12(11), 914.
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021a). Advancing the science of well-being: A dissenting view on measurement recommendations. En *Measuring Well-Being* (pp. 521-535). Oxford University Press.
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021b). Eudaimonic and Hedonic Well-Being. *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities*, 92.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-53. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J., & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/RPPC.27569>
- Secretaría de Salud del Estado de Puebla. (2020). *Día mundial de la Salud Mental*. Secretaría de Salud del Estado de Puebla.
- Secretaría de Salud del Estado de Puebla. (2021, marzo 30). *Historia*. <https://ss.puebla.gob.mx/secretaria-de-salud/item/82-historia>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. En *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer.
- Seligman, M. E. P. (2016). *Florece: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.

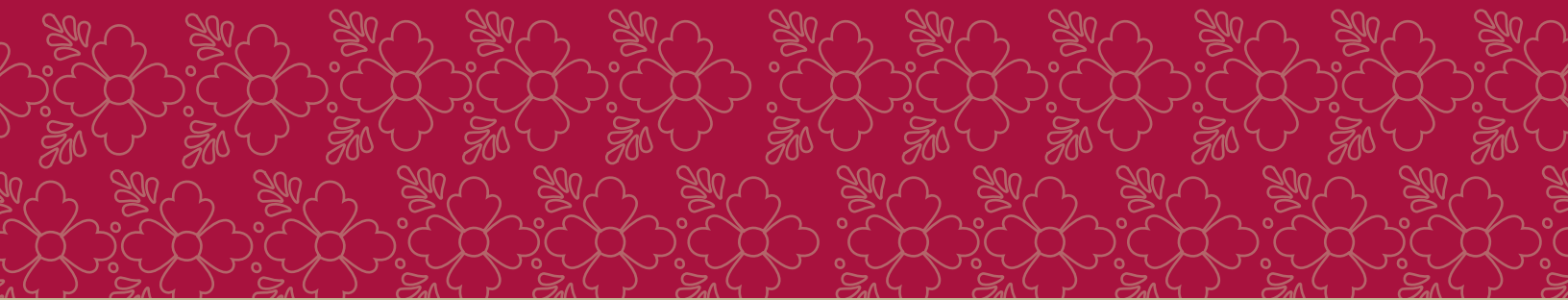
Stamm, L., & Ryff, C. D. (2019). *Social power and influence of women*. Routledge.

Universidad de Wisconsin- Madison. (2022). Carol Ryff [Universidad de Wisconsin-Madison]. *Department of Psychology*. <https://psych.wisc.edu/staff/ryff-carol/>

Universidad Simón Bolívar Colombia. (s. f.). *Escala de Bienestar Psicologico de Ryff Manual*. Recuperado 11 de diciembre de 2021, de <https://www.studocu.com/co/document/universidad-simon-bolivar-colombia/psicologia-positiva/escala-de-bienestar-psicologico-de-ryff-manual/15187986>

Vielma Range, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>

Zapata Noriega, L. F. (2017). *La espiritualidad como factor de bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento*. [PhD Thesis]. Corporación Universitaria Minuto de Dios.



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Educación**

CONCYTEP

Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla