Dirección General de Asuntos del Personal Académico

Facultad de Estudios Superiores IZTACALA

MANUAL PARA LA PROMOCIÓN Y FOMENTO DEL

BIENESTAR PSICOLÓGICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

Manual para la promoción y fomento del Bienestar Psicológico.

Directorio

Dr. Enrique Luis Graue Wiechers
RECTOR

FESI

Dra. María del Coro Arizmendi Arriaga
DIRECTORA

Dr. Ignacio Peñalosa Castro
SECRETARIO GENERAL ACADÉMICO

Dr. Luis Ignacio Terrazas Valdés
SECRETARIO DE DESARROLLO Y RELACIONES INSTITUCIONALES

Dra. C. Tzasna Hernández Delgado
SECRETARIA DE PLANEACIÓN Y CUERPOS COLEGIADOS

CP Reina Isabel Ferrer Trujillo
SECRETARIA ADMINISTRATIVA

Dra. Ana Elena Del Bosque Fuentes
JEFA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
CARRERA DE PSICOLOGÍA

Manual para la promoción y fomento del Bienestar Psicológico.

Angel Corchado Vargas
Coordinador

Participantes del Proyecto PAPIME PE305022
Axel Armendáriz Rodríguez * Paulina Guadalupe Barquera de la Fuente * Jeanett Figueroa Martínez * Leonardo David Hernández Hernández * Jesús Monroy Montoya * Angélica Enedina Montiel Rosales * Hassibi Yesenia Romero Pazos * Fernanda Sacnite Ordaz Olea * Oscar Ramón Pérez Reséndiz * Juan Martín Ramírez Gutiérrez * Axel Manuel Sánchez Guerrero* Iván Suárez Ramírez * María Fernanda Tovar García

Manual para la promoción y fomento del Bienestar Psicológico.

D.R. 2023 © UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Ciudad Universitaria, Alcaldía de Coyoacán,
CP 04510, Ciudad de México, México.

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Av. de los Barrios no. 1, Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla de Baz,
CP 54090, Estado de México, México.

Esta edición y sus características son propiedad de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.

Material elaborado a partir del financiamiento del Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación (PAPIME) de la Dirección General de Asuntos del Personal Académico (DGAPA) a través del proyecto "Intervención Social Humanista para la Promoción del Bienestar Psicológico en Jóvenes Universitarios: Trabajo Grupal en Línea.", clave PE305022.

Universidad Nacional Autónoma de México
Dirección General de Asuntos del Personal Académico
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Realizado gracias al Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación (PAPIME).

Proyecto PE305022 “Intervención social humanista para la promoción del bienestar psicológico en jóvenes universitarios: trabajo grupal en línea”.

Prólogo

El bienestar humano puede medirse desde muchas perspectivas. Generalmente el derecho a la salud se reconoce como un bien que debe ser tangible para toda la humanidad. Por muchos años la definición de salud se restringió a la salud física, que sin duda es importantísima para que cualquier ser humano se desarrolle de la mejor manera. Recientemente se ha reconocido que la salud mental puede ser tan importante o más que la física siendo detonante de muchas de las afecciones que se reconocen como incapacitantes para los humanos.

El año 2020 sin duda marcó al mundo por la presencia de una pandemia que nos hizo cambiar muchas de nuestras concepciones acerca del bienestar. Un pequeño virus que se saltó las barreras entre las especies se introdujo en la vida humana haciendo que por dos años los seres humanos nos recluyéramos.

Una vez que la ciencia desarrolló las vacunas que permitieron que la vida regresara o casi regresara a la normalidad, encontramos un tejido social roto, una juventud que pasó una buena parte de su adolescencia y de su transición a la adultez en condiciones de aislamiento social.

Reconstruir este tejido social, sanar las mentes y los cuerpos de la humanidad va a tomar mucho más tiempo que entender al SARS COV2.

La adolescencia es en sí un periodo en el que la interacción social ayuda a que los humanos formen su carácter, se afiancen y puedan transitar hacia una vida adulta plena. El haber quitado dos años de este entrenamiento de este intercambio de ideas, de experiencias, que en ocasiones es dulce y en otras amargo, pero que siempre es enriquecedor ha hecho que tengamos en estos días problemas serios y difíciles de resolver.

La UNAM, universidad pública, masiva y popular, ha visto aumentar en cifras tan alarmantes como el 40% de sus estudiantes los problemas derivados de la ansiedad, la depresión y en los casos severos la ideación suicida. El consumo de alcohol y sustancias psicotrópicas se ha vuelto más común representando hoy más que nunca una salida a las dificultades que los jóvenes tienen para interactuar.

Es indispensable contar en estos momentos con herramientas que ayuden a nuestros niños y jóvenes a salir adelante, a volver a aprender a vivir en sociedad, a interactuar, a tolerar y a darse a valer. Este es el único camino para restituir el tejido social perdido.

Por esta razón, me es muy grato presentar este "Manual para la Promoción y Fomento del Bienestar Psicológico", fruto del trabajo de jóvenes psicólogos de la FES Iztacala, así como de académicos de esta Facultad y del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Azcapotzalco, quienes buscan ayudar a entender este transitar hacia una sociedad saludable, productiva y en crecimiento académico y humano.

Tiene un formato interesante, muy gráfico, pero sin perder la capacidad explicativa, que lleva al lector a entender conceptos y problemas, y cómo podemos encaminarnos a resolverlos.

¡Es sin duda un manual que todos debemos repasar!

Dra. María del Coro Arizmendi Arriaga.
Directora de la FES Iztacala.

Introducción

Los últimos años han trazado un gran avance en lo que a investigación sobre el Bienestar Psicológico (BP) se refiere. Poco a poco se ha convertido en un tema de salud pública por el impacto que tiene en la calidad de vida de las personas. Por tal motivo, la Organización Mundial de la Salud (2023), define a la salud de forma integral, tomando en cuenta el estado físico, mental y social de la persona. Con lo anterior, hay otros autores (Vásquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009) que han encontrado que el bienestar psicológico tiene una correlación directa sobre la capacidad inmune de las personas, además de promover el afrontamiento y capacidad de resolución de situaciones adversas.

Es así que, el tema del bienestar psicológico resulta ser bastante amplio, pues está directamente relacionado con el cómo las personas se desenvuelven en su día a día y las herramientas que tienen para poder sobrellevar acontecimientos emocionales en este proceso. Además, es importante resaltar que no hay una única manera de abordar las emociones, pues aunque viviéramos un mismo acontecimiento, la forma de reaccionar ante él siempre sería diferente.

El presente manual tiene como objetivo sensibilizar a la comunidad universitaria sobre el bienestar psicológico y su impacto en las propias experiencias de vida, buscando promover la salud integral y potencializando el desarrollo humano.

Las estrategias y ejercicios aquí planteados son el resultado de la investigación realizada por un entusiasta grupo de estudiantes y profesorado de nuestra Máxima Casa de Estudios, quienes participando dentro del Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación (PAPIME PE305022) se han interesado en facilitarte recursos que te brinden la posibilidad de identificar y gestionar tus ideas, sentimientos y emociones a través del autoconocimiento, para valorar tu calidad de vida, y tu interacción en los diversos ámbitos en los que te desarrollas (personal, social, familiar de pareja).

Las estrategias y ejercicios aquí planteados son el resultado de la investigación realizada por un entusiasta grupo de estudiantes y profesorado de nuestra Máxima Casa de Estudios, quienes participando dentro del Programa de Apoyo a Proyectos para Innovar y Mejorar la Educación (PAPIME PE305022) se han interesado en facilitarte recursos que te brinden la posibilidad de identificar y gestionar tus ideas, sentimientos y emociones a través del autoconocimiento, para valorar tu calidad de vida, y tu interacción en los diversos ámbitos en los que te desarrollas (personal, social, familiar de pareja).

A través de una serie de apartados se muestran elementos que te invitan a reflexionar, cuestionar y replantear tu bienestar psicológico contactando con tus emociones, pensamientos y formas de acción.

También, encontrarás sugerencias de algunos factores que impactan tu autocuidado, además te llevará por

diferentes contextos y estrategias para que reflexiones, signifiques y comprendas tus experiencias a lo largo de la vida, tus estilos de afrontamiento, así como de autocuidado y las emociones presentes que envuelven tu ser en el mundo.

En este manual, podrás encontrar información sobre:

¿Qué es el bienestar psicológico (BP)?

¿Qué es sufrir?

¿Cuáles son los factores que impactan en mi bienestar psicológico?

¿Cómo identifico mi malestar?

¿Cómo vive una persona que goza de bienestar psicológico?

¿Qué acciones puedo desarrollar para lograr el bienestar psicológico?

Bibliografía

Todo lo que verás de aquí en adelante, fue diseñado especialmente para ti, para invitarte a reflexionar sobre tus experiencias y tu bienestar psicológico.

3...2...1... ¿Estás list@?

¿Qué es el bienestar psicológico (BP)?

Bien estar Psicológico

ES

La manera en que, desde tu perspectiva, valoras tu calidad de vida, encontrando satisfacción sobre esta.

Particularmente al relacionarte contigo, con las demás personas y con el entorno.

Temporal, cambiante y responde a las circunstancias de tu experiencia, aunque no cambia de un día para otro.

El BP es mucho más que la presencia o ausencia de una afección psicológica.

En la construcción del BP entran en juego seis factores

Capacidad de afrontamiento

Manejo de manera efectiva mi propia vida y mis reacciones ante el ambiente y circunstancias que me rodean.

Autonomía

Comprendo que poseo la capacidad de autogobernarme, contar con la determinación y posibilidad de regularme física y emocionalmente por y para mí.

Propósito en la vida

Encuentro un sentido, un para qué hacer lo que hago, comprender la razón del vivir lo que vivo.

Relaciones positivas

Puedo establecer lazos o relaciones de calidad con otras personas.

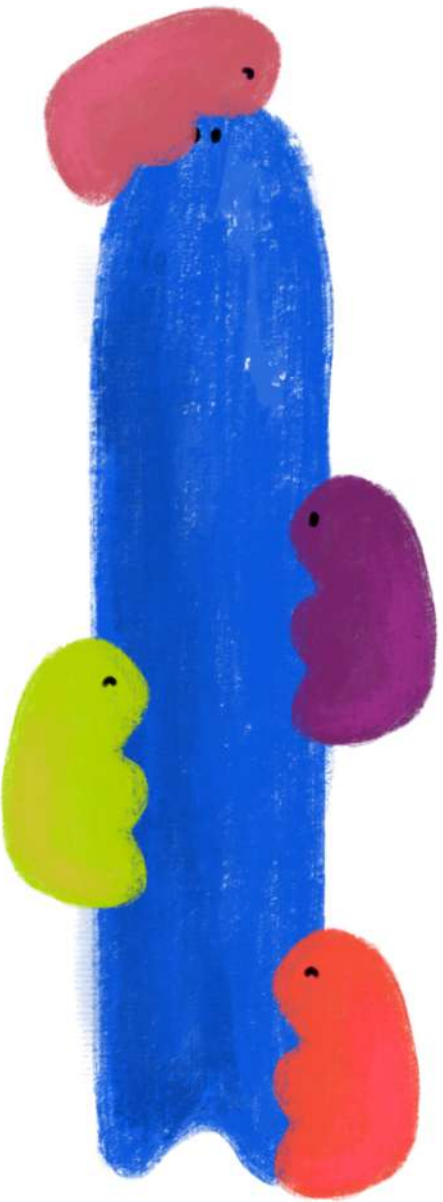
Aceptación de sí mismo

Me reconozco y me permito amarme como soy ahora mismo, con virtudes y defectos, consciente de que quiero trabajar en mi persona.

Crecimiento personal

Sé que estoy desarrollándome como persona, con metas realistas por delante.

Entonces, una persona con bienestar psicológico experimenta una armonía de los elementos personales y sociales.



Algunas **características** de personas con bienestar psicológico:

Para reflexionar:

¿Cuáles elementos del bienestar psicológico están presentes en las diferentes áreas de tu vida?

Social

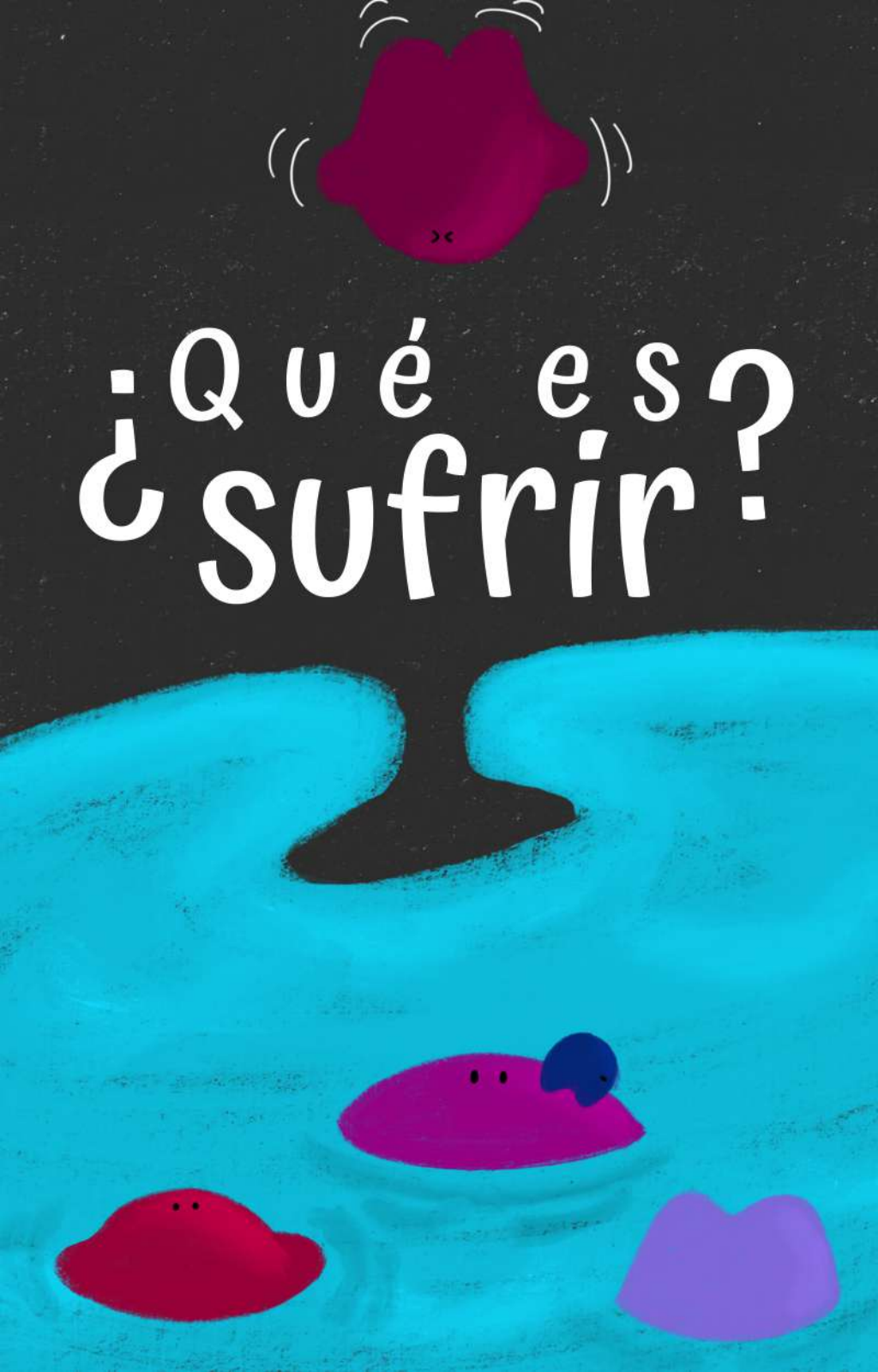
Relaciones confortables, Capacidad de establecer relaciones íntimas y afectuosas.

Personal

Alto grado de respeto y aceptación de sí mismo, espontaneidad, sencillez y naturalidad, buen autoconcepto.

Mundo

Apreciación fresca de la vida (por ejemplo, gozar al ver una puesta de sol, una flor o elementos de la naturaleza).


¿Qué es sufrir?

A lo largo de nuestra vida, estamos expuestos a diversas experiencias que traen consigo momentos considerados agradables, tristes o frustrantes.

El sufrimiento a su vez es un ejemplo de aquello a lo que estamos sujetos a experimentar en algún punto de nuestra existencia.

Es posible que dicha experiencia resulte abrumadora, sin embargo, no significa que sea mala, puesto que las experiencias gratificantes, así como el sufrimiento, están sujetas a ser experimentadas durante un periodo de tiempo. Nada es para siempre.

Todo fluye

El vivir lleva consigo un cúmulo de experiencias que no tendrían sentido sin su opuesto, tal es el caso de la experiencia de felicidad, que no sería posible sin su contrario, **el sufrimiento**, el cual:

Les da sentido a las experiencias placenteras.

Me hace consciente de mis impulsos, necesidades, tensiones y gustos.

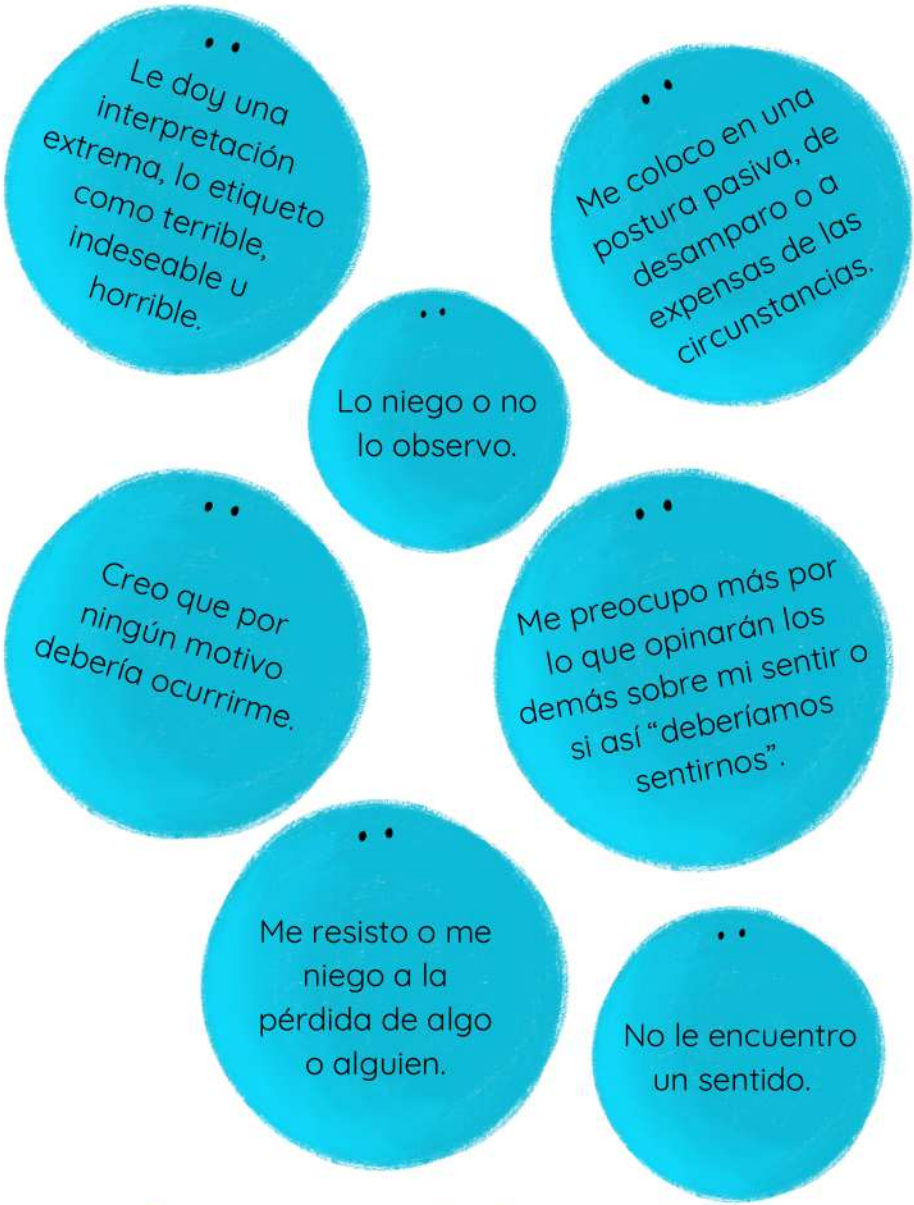
Forma parte de nuestra existencia por medio de nuestras sensaciones, emociones y pensamientos.

Me contacta con el presente y me invita a reflexionar y mantenerme en movimiento.

El modo en que vivo el sufrimiento dependerá de cómo lo afronto.

Afrontamiento disfuncional del sufrimiento

El afrontar el sufrimiento puede ser más complicado y doloroso cuando:



Lo malo es tan transitorio como lo bueno.

Afrontamiento funcional del sufrimiento

Transitar por el sufrimiento de una manera más amable es posible cuando:

Lo reconozco y valido: “Sí, la estoy pasando mal en esa clase y es válido sentirme así”; “...sí, la verdad me siento sin ánimos, y no tiene nada de malo ni es raro sentirse desanimado”.

Despierto mi creatividad para encontrar nuevas soluciones: "No me quería distanciar de mi amiga, así que empecé a hacer una videollamada a la semana con ella".

Resignifico mi experiencia de vivir, contacto, compasión y empatía hacia los y las demás: ""Entiendo por lo que estás pasando”.

Le encuentro un sentido, un para qué estoy sufriendo (una meta mayor): "Ya no quiero seguir leyendo, pero sólo así aprobaré el examen".

Me motiva a hacer algo al respecto, a buscar un cambio: “Preferiría que esto fuera diferente”.

Realización existencial: la incomodidad promueve el movimiento a la mejora de nuestras facultades y potencialidades personales.

Genera motivación e

impulsos

Promueve el

movimiento

Afrontarlo, **resignificar** nos moviliza

al cambio.

Para reflexionar:

¿Cómo puedo regular mi sufrimiento en la vida cotidiana?

¿En qué situación he considerado que otras personas son las responsables de mi sufrimiento?

¿En qué situaciones no me siento en control de mi vida?

¿Qué caminos he tomado para afrontar mi sufrimiento?

¿Qué trata de decirme mi sufrimiento?

¿Cómo he vivido el sufrimiento?

¿De qué manera mis pensamientos me ayudan a vivir plenamente?

¿Cuáles son los factores que impactan positivamente sobre mi bienestar psicológico?

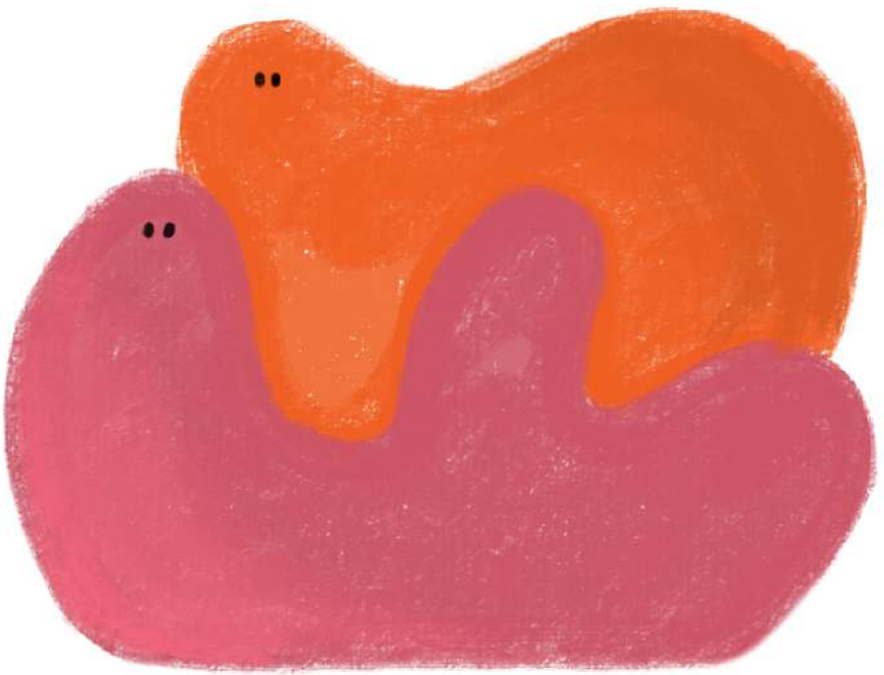
¿Cuáles son los factores que impactan en mi bienestar psicológico?

Algunos de los factores de protección que pueden estar implicados para favorecerlo, son los siguientes:

Aquí buscaremos reducir los niveles de cortisol, también conocido como la hormona del estrés.

Hacer ejercicio, de preferencia en un ambiente tranquilo, al aire libre y rodeado de la naturaleza. Ayuda a la memoria, al rendimiento cognitivo y la concentración.

Rodearse de personas "Vitamina", aquellas que nos ayudan a crecer, nos acompañan y alegran nuestro corazón. A la par, hay que identificar a las personas "tóxicas" que nos rodean, que se comen nuestra energía y que al estar o pensar en ellas, nos hace sentir mal o estresados. Poco a poco hay que alejarse o en su defecto poner límites.



Educar a nuestra "voz interior" a que disfrute de los momentos y las cosas buenas de la vida y que suelte aquellas cosas que generan angustia y nos restan paz, pues la mayoría de las veces no tenemos el control de esas cosas y sólo nos estresan.

Hábitos de meditación y consciencia plena, mindfulness.

Hábitos de alimentación sana y aumento en el consumo de Omega 3

Puede ser funcional la introspección sana y la oración (vivir tu fe brinda paz).

Lo anterior ayuda a bajar los niveles de inflamación y mejora el estado de ánimo, además tiene efectos positivos en el sistema inmune.

Marian Rojas, médica psiquiatra, propone las siguientes preguntas ante la presencia de algo que nos angustia demasiado:

¿Esto que me inquieta es sustancial o carece de importancia?

¿Qué genera en mi cuerpo?

¿Capaz de salir de esto que me preocupa o de algo similar en algún momento?

¿Puede ser que mi mente me esté engañando, agrandando o distorsionando este tema?

¿Qué emoción me produce?

¿Cuál fue el primer paso para salir de este bucle?

Para escribir:

Haz un análisis personal por medio de lo que se conoce como el modelo multidimensional:

Autoaceptación.

Identifica tus fortalezas y áreas de oportunidad.

Mis fortalezas son...

.....

.....

Mis áreas de oportunidad son...

.....

.....

Autonomía.

Resulta necesario reconocerte y aceptarte como una persona irrepetible, única, así como firme en sus convicciones. De esta manera será más fácil sostener tu individualidad dentro de los diferentes escenarios sociales que se presenten.

Aquello que me hace unic@ es...

.....

.....

Crecimiento Personal.

Compromiso por desarrollar tus capacidades.

Las capacidades personales que me gustaría desarrollar son...

.....

.....

Propósito en la vida.

Plantea los objetivos y metas que puedan brindar un sentido personal de vida.

En este momento, una meta

Relaciones positivas con otros.
Haz lo necesario para potencializar tu capacidad de formar vínculos de confianza.

Las personas que confían en mí, son...

Para que confíen en mí, yo...

Dominio del entorno.
Desarrolla tu habilidad para elegir o crear escenarios favorables, que te permitan cumplir tus metas.

Las habilidades con las que aún cuento para lograr mis metas, son...

Lo que tengo que hacer para lograr desarrollarlas, es...

Entre los factores de riesgo podemos encontrar los siguientes:

Sentimientos de soledad.

Mantenerse aislado o sin alguna actividad.

Experimentar una pérdida de apoyo social.

Encontrarse insatisfecho consigo mismo.

De manera recurrente, pensar en lo mal que se ha hecho o lo mal que se ha actuado en el pasado.

Pensar demasiado en el futuro al grado de manifestar preocupación por expectativas.

Locus de control externo; es decir, creer que son las personas o circunstancias las que dominan nuestra vida.

Pérdida de interés por la vida.

No confiar en los propios recursos para generar un cambio.

Para reflexionar:

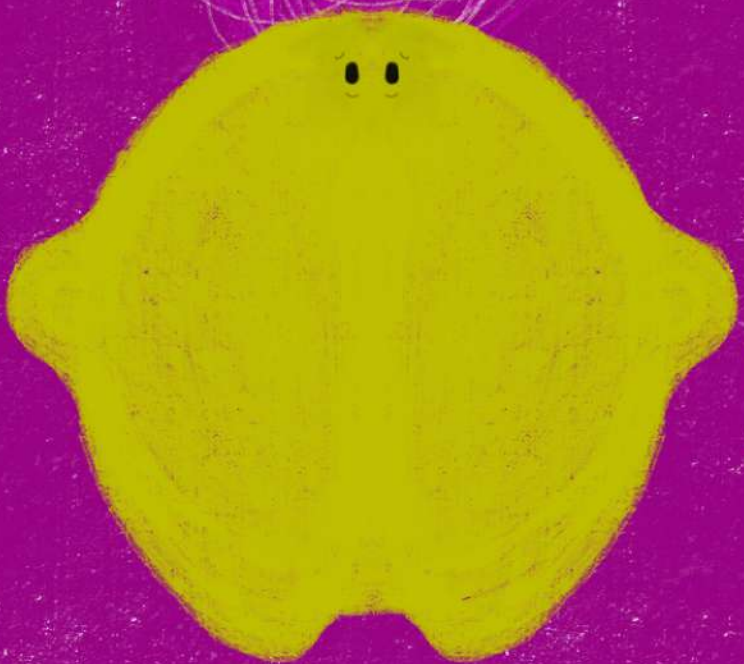
¿Qué de lo que he hecho o dicho está en mis manos cambiar?

¿El cambio es para satisfacer mis expectativas o las expectativas de los demás?

¿Me siento en la posibilidad de mantenerme firme en mis convicciones, sin afectar a otras personas?

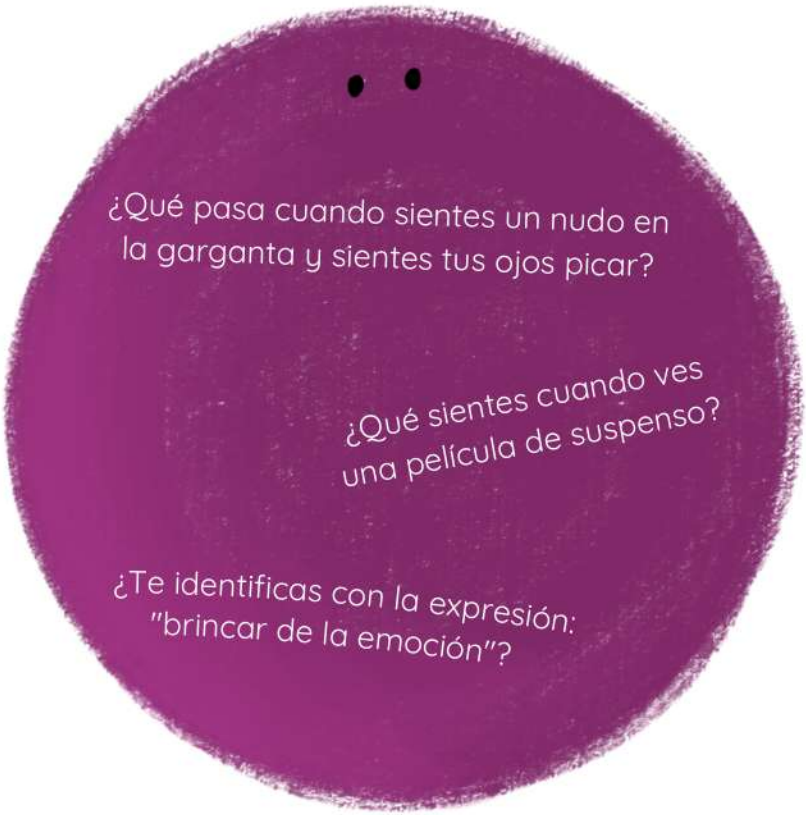
Cómo identifico mi

¿estar mal?



Resulta necesario comenzar por algo a lo que denominaremos el conocimiento del sentir de las emociones y sentimientos.

Este hecho resulta fundamental para llegar a la comprensión de la educación emocional.



Estos son algunos de los **ejemplos** cuando se habla de situaciones en la vida relacionadas con el **sentir**.

Para entrar en contexto...

Las emociones son la percepción y reacción simple que tiene una persona, de forma espontánea, ante una situación en particular. Para que se presente requiere haber una evaluación por parte del organismo hacia dicha situación.

Algunos ejemplos en los cuales aparecen las emociones son:

Brincar, tocarnos el pecho o tensar nuestros músculos al escuchar un trueno.

Agradecer con un gesto a alguien por la compañía en un día pesado.

Necesitar un momento a solas, suspirar pesadamente o llorar cuando vemos algo que nos entristece.

Apretar los puños o la quijada, ensanchar las fosas nasales o tener la respiración agitada ante alguna injusticia.

Sonreír, dar pequeños brincos o mover rápidamente las manos al recibir una buena noticia.

Palpitaciones, sudoraciones, expresiones faciales, algunos movimientos corporales.

La vivencia emocional se caracteriza porque estamos en constante interacción con todo lo que nos rodea; por lo tanto, la emoción se construye colectivamente al ambiente.

Las emociones son una cuestión innata en todas las personas

Otro contexto para comprender...

Los sentimientos se refieren a la percepción más elaborada que ha hecho una persona hacia una o varias situaciones. Dicha percepción influye en la reacción que tenga una persona ante situaciones similares. Para que el sentimiento se presente requiere haber una elaboración y representación en nuestro pensamiento (es cognitiva) e implica reflexiones basadas en experiencias anteriores

Los sentimientos emergen de distintas fuentes. Aquí puedes leer algunos ejemplos:

Sensación.	Tener un desencanto cuando atravesamos una situación donde las expectativas estaban posicionadas en otro punto.
Emoción.	Agresión cuando en medio de una injusticia llega el punto de poner un alto.
Percepción.	Estar en estado de alarma cuando vemos una situación sospechosa en el transporte público.
Recuerdo.	Estas envueltos en la nostalgia al mirar viejas fotografías de una época dorada.
Pensamientos.	Aceptación y admiración cuando conocemos a la pareja de nuestros amigos.

Si te has llegado a preguntar

¿Cómo puedo contactar con mis emociones?

Quizás lo siguiente pueda ayudarte, para ello se ha desarrollado un constructo llamado

educación emocional,

lo cual se logra a través de un proceso de la conciencia emocional y comprensión de las emociones, llevándonos a conocer nuevas facetas de nuestra persona.

En la búsqueda por esta apertura al mundo emocional, se requiere de una **disposición** por explorar la vivencia, tanto sobre el mundo interno como externo.
Para esto te recomendamos una serie de puntos:

- Reconocer la vivencia del mundo emocional.
- Saber atribuir la importancia del lugar que ocupa lo emocional dentro de nuestras vidas.
- Comprender el mundo emocional como un puente entre el adentro y el afuera.
- Mostrarse sensible frente al sentimiento propio y de los demás.
- Realizar una búsqueda de intimidad con el otro, sosteniendo una disposición para compartir experiencias emocionales
- Brindar una apertura al dar y recibir afecto.

Al momento de poner esto en práctica te podrás encontrar con la conciencia emocional, la cual te permitirá permite conocer tus propias emociones y las de los demás; te ayudará a:

Distinguir entre pensamientos, acciones y emociones.

Comprender las causas y consecuencias de las mismas.

Evaluar la intensidad de tus emociones.

Utilizar los recursos más adecuados para llevar una situación.

La regulación emocional, te podrá brindar una respuesta apropiada sobre las emociones que experimentas, considerando que regularte **no** es sinónimo de **reprimirte.**

Algunas actividades que pueden ayudarte en este proceso son: cantar canciones, realizar dibujos, escenificar una situación de conflicto, entre otras.

Para reflexionar:

¿Cómo puedo distinguir entre mis emociones?

¿Qué actividades de mi vida diaria ayudan a conocerme?

¿Qué suelo hacer cuando no me siento a gusto con mi situación actual?

¿Cómo vive una persona que goza de bienestar psicológico?

¿Cómo vive una persona que goza de bienestar psicológico?

¿Sabías que...?

Abraham Maslow, psicólogo humanista, veía a la autorrealización como un proceso lleno de experiencias que te hacen feliz y en donde estás en constante cambio.

Este proceso consta de una serie de elementos los cuales que pueden favorecer al desarrollo de tu bienestar psicológico, ya que con ellas podrás atreverte a vivir tu vida con

valentía y honestidad,

por medio de la escucha personal, el autoconocimiento, así como comprender que la relación con las demás personas te permite co construirte con ellas.

Puedes llegar a darte cuenta de que siempre tendrás la

capacidad de elegir,

asumiendo así la **libertad** y **responsabilidad** al tomar cada decisión en tu vida.

Las personas que gozan de bienestar psicológico son:

Naturalmente más creativas, además de que son personas que no se asustan con facilidad ante situaciones nuevas o desconocidas. Incluso son personas que buscan esas situaciones para poder profundizar y meditarlas, sin aferrarse a estas experiencias o querer etiquetarlas, catalogarlas.

¿Qué acciones puedo desarrollar para lograr el bienestar psicológico?

..

¿Qué acciones puedo desarrollar para lograr el bienestar psicológico?

La investigación ha demostrado que muchas de estas prácticas permiten avanzar hacia el logro de nuestro BP.

Meditación

Beneficios

En caso de aprender a meditar, podrías lograr un cambio en la atención sobre aquello que nos representa un malestar.

La meditación ayuda a disminuir los movimientos, regular la respiración, la tensión muscular, los latidos del corazón, así como la disminución del estrés y la ansiedad. Si meditas, tus pensamientos negativos y el enojo pueden ser contactados. Podrás contactar con tu autoestima, así como promover una autorregulación de las emociones, de las cuales hemos hablado antes.

Pasos para iniciar en la meditación:

1. Encuentra un lugar cómodo y tranquilo.
Siéntate con una postura recta (de preferencia en el suelo o sobre una superficie que te permita cruzar las piernas).

2. Cierra los ojos y centra tu atención en la respiración.
Acepta los pensamientos que van surgiendo al momento y continúa con ello.

3. Repite los últimos dos pasos de manera progresiva.
Incluye esto como parte de tu rutina.

4. Si esto no te sale a la primera, no te preocupes, como todo objetivo, forma parte de un proceso el cual con la práctica encontrarás resultados, permítete conocerte a través de esta experiencia.

¡Tu yo del futuro te lo agradecerá!

Otra forma de poder aliviar un poco la tensión es por medio de la respiración. Una de ellas es la **respiración diafragmática** y resulta ideal para inducir un estado de relajación:

1. Siéntate en una silla con la espalda recta, las piernas ligeramente abiertas y las plantas de los pies pegadas al piso.

2. Coloca una mano en tu pecho y otra en tu abdomen

3. Inhala aire por la nariz de forma lenta por un par de segundos, de modo que llenes tus pulmones. Piensa, por ejemplo, en una botella que debe de ser llenada o imagina que tienes un globo en el abdomen, al cual hay que llenar de aire.

4. Sostén el aire por un par de segundos para posteriormente exhalar por la boca como si se soplara a las velitas de un pastel.

5. El proceso puede repetirse un par de veces al día.

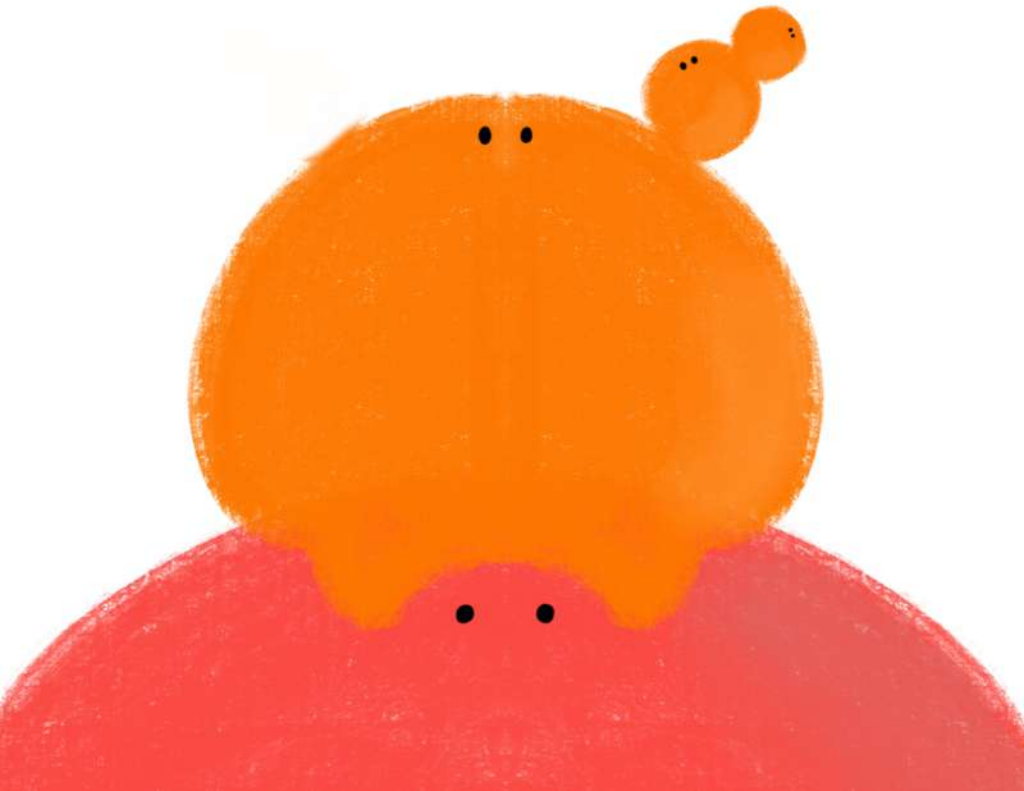
La base de este ejercicio resulta esencial para disminuir los niveles de ansiedad y promover la relajación.

Otras cosas que nos pueden ayudar son:

Estar en una constante interacción con la naturaleza. Contar con un grupo de amigos, ya sea en nuestra comunidad, escuela, trabajo o en algún espacio.

Tener apertura a expresarnos, hablar del cómo nos sentimos, contar alguna anécdota de interés, resulta de la interacción con más personas donde el ambiente nos resulta agradable para poder compartir algo que tenemos dentro de nosotros.

Establecer metas y objetivos es una cuestión cambiante a lo largo de nuestra vida; sin embargo el hecho de que constantemente puedas reflexionar sobre lo que quieres, te gusta o no te gusta, sirve de mucho para poder construir un plan de vida.



Cuando resulte conveniente, tomar un descanso y tener un retiro a nosotros mismos para poder retomar nuestras actividades.

Reflexionar, compartir espacios, asistir a terapia colabora con la creación de recursos que facilitan la identificación, expresión de nuestro malestar y buscar soluciones con un profesional, promueve nuestro BP.

Vivir en el presente, abrazar lo que sentimos en el momento; cómo lo experimentamos, las ideas o recuerdos que emergen de un momento específico.

Resignificar y trascender, lo cual implica darle a cada cosa que te afecta negativamente la magnitud apropiada, así como recordar que la única persona a la cual debes mejorar, superar y perfeccionar es a ti mismo, a ti misma.

Referencias bibliográficas.

Aguilar, G., & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. Suma Psicológica, 15(1), 241-258.

Albornoz, O. (2019). El abordaje desde la psicología existencial para la calidad de vida y calidad del proceso de muerte y de morir. [Sesión de Congreso]. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia, Buenos Aires. Argentina. https://www.aacademica.org/000-111/691.pdf

Baquedano Jer, S. (2013). Situación límite y suicidio en Jaspers. Philosophia, 73(1), 45-60. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=603966964001

Bisquerra, R. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.

Campagne, D.(2004). Teoría y fisiología de la meditación. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace, 69(70), 15-30.

Casassus, J. (2017). Una introducción a la educación emocional. Revista Latinoamericana de Políticas y Administración de la Educación, (7), 121-130.

Centro de Estudios de Psicología. (4 de marzo de 2021). Cómo aprender a meditar desde cero. [Mensaje en un blog].https://cepsicologia.com/como-aprender-a-meditar-desde-cero/

Corchado, A., Hernández, L. y Montiel, A. (2022). Autocuidado emocional y cuidado del entorno en universitarios: Compartiendo experiencias a través de espacios de escucha. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 25(4), 1578-1591. https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol25num4/Vol25No4Art18.pdf

Corral, V. (2012). Sustentabilidad y psicología positiva. México: Manual Moderno.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, 18(3), 572-577.

Franco, D. (2018). Hacia una breve concepción integral del sufrimiento. (Trabajo de grado Psicología). Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Psicología, Medellín.

García, C. (2005). El bienestar psicológico: Dimensión subjetiva de la calidad de vida. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 8(2).

Gómez del Campo, M. (2019). Trabajando con grupos desde el desarrollo humano. Editorial Porrúa.

Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano del INIDH, México.

Jourard, S. (1987). La personalidad saludable. Trillas.

Maslow, A. (1990). La amplitud de la naturaleza humana (2da. ed.). Trillas.

Maslow, A. (2018). La personalidad creadora. Kairós.

Maslow, A. (2020). El Hombre Autorrealizado. Hacia una psicología del Ser. España: Kairós.

Muñoz, M. (2012). Una hipótesis humanista sobre la emoción. Cuaderno de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano del INIDH, México.

Noriega, C., Velasco, C., Pérez Rojo, G., Carretero, I., Chulián, A., y López Martínez, J. (2017). Calidad de vida, bienestar psicológico y valores en personas mayores.

O.M.S. (Consultado 2023). Definición de Salud. https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions

Pinedo, I. (2014). Apropiación del sufrimiento y búsqueda de sentido. Tesis Psicológica, 9(1), 36-49. https://www.redalyc.org/pdf/1390/139031679004.pdf

Rodríguez, Y. R., & Berrios, A. Q. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. Revista Griot, 5(1), 7-17.

Ruiz, L. (2020). Respiración diafragmática (técnicas de relajación): ¿Cómo se realiza?. Psicología y Mente. https://psicologiaymente.com/clinica/respiracion-diafragmatica

Stange, I. y Pintado, O. (2014). Conceptos básicos de psicoterapia gestalt. Eureka, 11(1), 106-117. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905603/eureka-11-1-17.pdf
Tobías, C. y García-Valdecasas, J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 29(2), 437-453. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352009000200010&lng=es&tlng=es

Vásquez, C. Hervás, G. Rahona, J y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud, aportaciones desde la psicología positiva. Anuario de Psicología Clínica y de la Salud. https://www.researchgate.net/publication/228459956_Bienestar_psicologico_y_salud_aportaciones_desde_la_Psicologia_Positiva

Vives, V. (17 de octubre de 2019). 8 actividades para reconocer y gestionar las emociones en el aula [Mensaje en un blog]. https://blog.vicensvives.com/8-actividades-para-reconocer-y-gestionar-las-emociones-en-el-aula/