

PROYECTO ANIMAH

EJE DE SALUD PSICOSOCIAL

EPÍLOGO, ANEXOS Y REFERENCIAS

Material de apoyo a docentes para la prevención de problemas psicosociales y el fortalecimiento de la salud escolar

AUTORES:
ARTURO ORTÍZ
VIANEY ORTEGA

LIBRO 6 de 6

ESTE LIBRO PERTENECE A:

DE LA ESCUELA: _____

DEL GRADO: _____

FECHA: _____

Este libro es el **sexto** de una serie de seis y **presenta**:

- 1. Epílogo**
- 2. Anexos**
- 3. Referencias del material empleado en esta obra.**

Estos fundamentos se han descrito con el objetivo de rescatar y sumar a los saberes locales de las comunidades que han participado en el proyecto, en especial la comunidad de Alpuyeca con la que tuvimos el honor de trabajar muchos aspectos de la dinámica escolar.

Invitamos al lector a la revisión de los otros libros de esta serie, a fin de encontrar un contexto más amplio para la comprensión del funcionamiento mental y la dinámica socio emocional en el entorno escolar, así como para encontrar lineamientos para el diseño y operación de incidencias en este medio.

EPÍLOGO

Querido lector y docente, ahora que has concluido con la capacitación presentada en esta obra, estás en posición de identificar e incidir en situaciones socioemocionales del ámbito escolar.

Has realizado el recorrido que inicia en los fundamentos del funcionamiento mental y has llegado a ver el camino que se sigue para la formulación de una incidencia, así como para su evaluación.

Cada alumno y cada situación son diferentes y lo has visto, por ello no existen dos incidencias iguales. Por ello, en esta obra hemos buscado enseñarte a ver con un lente más fino tu mundo interior y esto te da la plataforma para que observes el mundo interno de los alumnos.

De esta manera tu sensibilidad innata, junto con tu experiencia acumulada como docente, más lo que has aprendido a lo largo de la lectura y realización de los ejercicios señalados en esta obra, te colocan en posición sólida para diseñar y poner en operación medidas de incidencia para los alumnos.

Recuerda que estás acompañado, los investigadores del proyecto ANIMAH estamos a tus órdenes para aspectos más específicos que gustes tratar.

Agradecemos cumplidamente que nos hayas permitido conocer de ti, de tu escuela y de tu comunidad y reiteramos que estamos a tus órdenes en lo que podamos ser de utilidad.

Muchas gracias

Arturo Ortiz

Vianey Ortega

ANEXOS

1. LA RESPIRACION
2. DEFINICIÓN Y DESCRIPCIÓN DE TÉRMINOS
3. REFERENCIAS

ANEXO 1

LA RESPIRACIÓN

PRIMERA PARTE: EL PROCESO BÁSICO

A continuación, se presenta un ejercicio de respiración sencillo y breve que te permitirá conectar contigo mismo y promover un nivel de paz interior.

1. Ponte de pie, imagina que tienes un hilo vertical que atraviesa tu cuerpo y te conecta con el cielo y la tierra, esto lleva a que mires al frente, la cabeza se encuentra erguida. Si gustas puedes cerrar tus ojos
2. Deja caer tus hombros hacia atrás y abre tus piernas a la altura de tus hombros.
3. Inhala aire profundamente y suelta de manera confortable por la boca.
4. Al momento que exhalas y sientes que ya terminaste, intenta apretar tu estómago lo más que puedas para expulsar todo el aire que aún queda.
5. Vuelve a inhalar, exhalar confortablemente y hacia el final aprieta el abdomen y expulsa el remanente. Repite este ciclo 5 veces.

EJERCICIO

Describe las sensaciones físicas que percibes

Describe las emociones que percibes

Este ciclo puedes hacerlo cada hora durante un minuto. Si lo haces a lo largo del día, durante unos dos meses, verás que has logrado un nivel de paz mental importante. Lo ideal es que lo practiques por el resto de la vida.

SEGUNDA PARTE: APRENDIENDO A RETENER Y EXHALAR

Una vez que has practicado el primer ciclo, podemos hacerlo más sofisticado.

Lo vamos a repetir, pero ahora de modo pausado: inhala contando hasta 8 segundos, retén el aire 8 segundos y suelta confortablemente los primeros 5 segundos, los últimos 3 aprieta el estómago y exhala el remanente.

De esta forma, basados en tu experiencia anterior, en este momento el ejercicio consiste en:

1. Inhala lentamente durante 8 segundos que vas a contar mentalmente
2. Retén el aire y cuenta hasta 8 segundos
3. Suelta el aire lentamente los primeros 5 segundos confortablemente
4. Los últimos 3 segundos aprieta el abdomen y expulsa el remanente.
5. Repite el ciclo 5 veces.

EJERCICIO

Describe las sensaciones físicas que percibes

Describe las emociones que percibes

Describe las diferencias con el ejercicio anterior

TERCERA PARTE: INTRODUCIENDO LA VISUALIZACIÓN

Ahora vamos a repetir el ejercicio y a volverlo aún más sofisticado. Imagina o visualiza que lo que inhalas es helio, el gas con el que inflan los globos. Cada que inhalas siente como el helio te aligera y te eleva. Basados en el ejercicio anterior y visualizando durante toda la ejecución realiza lo siguiente:

1. Inhala pausadamente durante 8 segundos, visualiza cómo te elevas a las nubes.
2. Retén el aire y cuenta mentalmente, visualiza como flotas
3. Suelta el aire lentamente, visualiza que continúas flotando
4. Aprieta el abdomen y expulsa el remanente
5. Repite el ciclo

EJERCICIO

Describe las sensaciones físicas que percibes

Describe las emociones que percibes

Describe las diferencias con el ejercicio anterior

CUARTA PARTE: CONSTRUYENDO MI LUGAR IDEAL DE DESCANSO

Finalmente, imagina que el helio te eleva hasta una gran nube suave y acolchonada y en esa comodidad continúa la respiración.

1. Inhala helio
2. Retén el aire y cuenta en voz alta hasta 10
3. Suelta el aire lentamente
4. Aprieta el abdomen
5. Repite el ciclo mínimo 3 veces más.
6. Disfruta el lugar ideal de tu descanso, la intención es que con la repetición diaria alrededor del tercer mes seas capaz de evocar este sitio e inmediatamente logres un estado de paz interior...

EJERCICIO

Describe las sensaciones físicas que percibes

Describe las emociones que percibes

Describe las diferencias con el ejercicio anterior

Estos ejercicios te brindarán un estado de tranquilidad y paz, que es antídoto para cualquier malestar físico o emocional; al mismo tiempo, son herramientas muy importantes para el fortalecimiento de tu paz interior. Como todas las habilidades, mientras más las repitas mejores beneficios vas a tener. Aplica aquí un señalamiento que se indica en las disciplinas orientales: cada uno de estos ejercicios **lo aprendes aquí y en unos minutos, pero tienes el resto de tu vida para perfeccionarlos.**

Adicionalmente si dedicas uno o dos minutos cada hora a lo largo del día a su realización, al paso de dos o tres meses podrás apreciar en ti:

- Una tranquilidad que no conocías
- Mayor tolerancia a la frustración
- Mejor resiliencia
- Más claridad en tus sentimientos y pensamientos
- Tu estado de alerta y sensibilidad sensorial se habrán incrementado.

En suma, **vivirás más feliz y esta felicidad irradia a tu entorno.**

ANEXO 2

DEFINICIÓN Y DESCRIPCIÓN DE TÉRMINOS

El problema

En el uso del lenguaje para la realización del diagnóstico socioemocional se encuentran dos situaciones:

- 1.- El lenguaje y los conceptos que emplean las comunidades implican percepciones diferentes en los actores comunitarios y en los investigadores respecto al mismo objeto. Como consecuencia surgen dificultades de entendimiento entre los participantes.
- 2.- Existen tópicos del saber comunitario que requieren ser abordados desde la perspectiva socioemocional y para ello se emplea el lenguaje científico.

Los términos presentados en esta sección son resultado de las inquietudes de docentes y padres de diversas comunidades y escuelas que han participado en la investigación socioemocional del proyecto ANIMAH.

Estos términos, a juicio de los actores locales e investigadores, son necesarios para la comprensión de los saberes locales. Muchos son términos de uso local que se refieren a usos y costumbres y que permiten comprender fenómenos psico emocionales de las comunidades. Otros se refieren a la incidencia socio emocional y son de origen sociológico o psicológico, pero que con el tiempo se comenzaron a usar por la población general perdiendo su sentido original. En ambos casos, para simplificar la comunicación es necesario el conocimiento de estos términos.

Para este fin en este anexo se presentan, se definen y describen los términos que a lo largo del desarrollo del proyecto han sido importantes. De esta forma, este anexo busca facilitar al lector el acceso y comprensión a los saberes comunitarios, así como el **dialogo**. Esto facilita que estos saberes puedan nutrir al saber científico y viceversa: que sea más simple la comprensión de las situaciones socio emocionales, así como el diseño y la puesta en operación y evaluación de acciones de incidencia.

La presentación de las definiciones

En este apartado se recopilan los términos más relevantes que las comunidades e investigadores han considerado pertinentes para el dialogo. Para ello en los términos presentados:

- Se presenta el sentido teórico o técnico original.
- En los casos pertinentes se presenta el significado que tienen los términos para la comunidad
- En otros casos, además, se presenta el sentido en el que se emplean en esta obra.
- Cuando en los términos descritos se requieren descripciones de la comunidad se emplean “*cursivas*” y entrecomillado.
- Finalmente, en algunos casos se presentan términos que contribuyen a ampliar los ya definidos, aunque sean términos que formalmente no estén definidos en el texto.

A continuación, se presentan los términos:

ABUSO

Definición clásica:

Acción deliberada para poner en riesgo a otra persona, implica cualquier posible daño corporal o psicológico.

Definiciones de la comunidad:

“*Este término se emplea tanto para cuestiones de uso de sustancias como también para describir situaciones de maltrato físico, verbal, emocional entre las personas*”.

ACOMODACIÓN

Definición clásica:

Consiste en ajustar las estructuras cognoscitivas para incluir información nueva.

ACTITUDES

Definición clásica:

Predisposición para reaccionar de un modo característico. Esto quiere decir que cada persona tiene cierto tipo de actitud ante determinado evento y esta puede ser consciente o inconsciente.

Definiciones de la comunidad:

“*Las maneras repetitivas de ser de las personas respecto a un tema o situación*”.

Definición para este trabajo:

Igual que lo señala la comunidad

ACTIVACIÓN FÍSICA

Definición clásica:

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.

Definiciones de la comunidad:

“Movimiento para el cuerpo con la meta de que este sea estético.”

Definición para este trabajo:

Indicador de activación física es mantener como mínimo una caminata intensa de 20 minutos diarios. La meta ideal es una actividad aeróbica de 2 horas diarias, según señala la Organización Mundial de la Salud.

AFECTO / EMOCIÓN

Definición clásica:

Sucesión o serie de sentimientos relacionados y de gran intensidad.

Definiciones de la comunidad:

“Lo que gusta, agrada y causa felicidad.”

“querer a la persona, ya sea familia o amistades y se expresa diciendo que te quieren., A veces es por rutina, puesto que no siempre se siente... pocas personas comprenden el significado de querer.”

AGRESIVIDAD

Definición clásica:

Conducta voluntaria, auto punitiva o destructiva, dirigida a una meta concreta: destruir objetos o dañar a otras personas.

Definiciones de la comunidad:

“En comunidad y docentes es la violencia sobre todo física, verbal y en algunos casos social como es el caso de la actividad del narco. Lo más frecuente es que se vea en el ámbito de la pareja y de la familia.”

Definición para este trabajo:

Situaciones problemáticas con sus alumnos y el entorno de violencia que viven las comunidades.

ALEGRÍA

Definición clásica:

Se produce a raíz de un evento favorable, es una sensación placentera y normalmente se exterioriza a partir de una sonrisa.

Definición de la comunidad:

“Es emoción, algo que da felicidad”.

ALMA/MENTE

Definición clásica:

Lo intangible que opera en el interior de nosotros mismos: las emociones, los impulsos, las intuiciones, la inteligencia, las funciones cognitivas.

Definición de la comunidad:

“La mayoría coincide en que alma se relaciona a lo religioso, lo que se va cuando las personas se mueren, si se va al cielo. Mente se relaciona con el cerebro, lo que la gente piensa y siente.”

ANGUSTIA DE SEPARACIÓN

Definición clásica:

Malestar que muestra el bebé cuando su cuidador primario se aleja.

ANORMALIDAD

Definición clásica:

Se refiere a todos aquellos comportamientos, conductas o características que se consideran desadaptativos en el entorno.

ANSIEDAD

Definición clásica:

Es la sensación de que algo malo va a pasar y se percibe amenazante, pero en la realidad nunca llega, pues no existe como tal. Está asociado al estrés.

Definición de la comunidad:

“Se percibe relacionado a tener energía de más y no saber en qué utilizarla, estar inquieto y no saber qué hacer o cómo canalizarla”.

El término no se usa mucho en la comunidad

AÑOS DE VIDA SALUDABLE

Definición clásica:

Por sus siglas AVISA es un indicador que equivale a la suma de años de vida perdidos por muerte prematura (APMP) y de los años vividos con discapacidad (AVD).

APERCEPCIÓN

Definición clásica:

Pequeñas percepciones que se presentan por debajo del nivel de la conciencia.

APRENDIZAJE

Definición clásica:

Habilidad para adquirir y aplicar conocimientos en la vida diaria.

Definiciones de la comunidad:

Los padres lo ven como: “*ir a la escuela, asumen que éste es el único ámbito donde se da*”.

Los docentes lo ven como: “*la transmisión de los conocimientos*”.

Definición para este trabajo:

Todo lo que deja un conocimiento útil para la vida en la comunidad: el cuidado de los animales, el sembrar, las costumbres, los dialectos, etc.

AUTOCUIDADO

Definición clásica:

Es la práctica de actividades aprendidas de los padres y entorno social, que tienen como característica el cuidado propio de la vida, la salud y el bienestar psicoemocional.

Definición de la comunidad:

“*Cuidarse a sí mismo incluye salud, seguridad y amor*”.

AUTOESTIMA

Definición clásica:

Estado de confianza, conocimiento, éxito y competencia ante el mundo.

AUTO OBSERVACIÓN

Definición clásica:

Es el proceso que una persona emplea para observarse a sí misma, para darse cuenta de sus propias acciones, pensamientos, conocimientos, habilidades, actitudes, sentimientos, movimientos, etcétera.

Definición de la comunidad:

“Observar los cambios propios, físicos y emocionales en cada una de las etapas de la vida”.

BAJO DESEMPEÑO ESCOLAR

Definición clásica:

Desfase en los conocimientos escolares, se observa en alumnos que presentan lagunas de conocimiento, inasistencia, bajas calificaciones y poca motivación.

CADENAS ASOCIATIVAS

Definición clásica:

Organización de ideas, símbolos y datos que se relacionan entre sí.

CANTO

Definición clásica:

Producir sonidos armónicos y melodiosos mediante la boca.

CLARIDAD O CERTEZA

Definición clásica:

Tener seguridad, convicción y conocimiento de algo.

COMUNICACIÓN

Definición clásica:

Acción de intercambio de información y de emociones, promueve la interacción y uno de sus efectos es la sociabilidad.

Definición de la comunidad:

“Hablar entre las personas, entenderse”.

COMUNIDAD

Definición clásica:

Conjunto de personas vinculadas por características o intereses comunes como idioma, costumbres, ubicación geográfica, gustos, corrientes de pensamiento, etc.

Definición de la comunidad:

“El pueblo, la gente, la colonia, los vecinos, los amigos, la familia”.

Definición para este trabajo:

La percepción que las personas tienen de su pertenencia emocional a un grupo de personas o a una demarcación física. Puede o no corresponder necesariamente a una ubicación física real, por ejemplo, a una delegación política, sin embargo, la persona la ve de esta manera y la vive así.

También se emplea el término **“sentido de comunidad”**

COMPROMISO

Definición clásica:

Capacidad para cumplir con el desarrollo de una actividad o trabajo, por voluntad propia.

Definición de la comunidad:

“Dar su palabra para algo, sobre todo para los mayores, las gentes grandes empeñan su palabra, faltar a ello es faltarse a sí mismos”.

Definición para este trabajo:

Todo lo que es heredado y las personas deben continuar transmitiendo. El compromiso se ve en darle continuidad a los conocimientos y proyectos de los antecesores de la persona.

CONDUCTAS

Definición clásica:

Acción o manera de comportarse de un individuo. Por lo general las conductas tienen un motivo intrínseco.

CONFIABILIDAD

Definición clásica:

Grado en que la aplicación repetida de un instrumento produce resultados consistentes y coherentes.

Definición de la comunidad:

Los docentes lo ven como *“confianza...no se lleva a cabo, es muy complicado”*.

CONFIANZA

Definición clásica:

Sensación de seguridad respecto a sí mismo y respecto al entorno. Responde a la pregunta: *“¿Quién soy yo?”*

Definición de la comunidad:

“Seguridad que tienen las personas en ellos mismos para hacer las cosas, seguir las creencias ancestrales que los viejos les inculcan, de allí sale la confianza para seguir tales preceptos”.

CONFLICTO DE LEALTAD

Definición clásica:

Situación donde dos fuerzas o dos impulsos o dos emociones opuestas se dan de forma simultánea, el niño no sabe quién tiene la razón.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Definición clásica:

El consentimiento informado es un documento informativo que incluye entre otras cosas:

- Invitación a la persona para participar en una investigación.
- Descripción de los alcances y limitaciones.
- Descripción de los beneficios que pueden obtener.
- Explicación del manejo que se sigue para la información recolectada: procesamiento, análisis y diseminación para diversos fines.
- Las condiciones para que el manejo de la información preserve el anonimato y la confidencialidad.
- La explicación de la posibilidad del participante para retirarse de la investigación si así lo desea, o que puede elegir no responder o participar en algunas partes si así lo considera.
- El ofrecimiento de la posibilidad de recibir ayuda especializada si fuese el caso.

Dependiendo de la investigación también se solicita permiso para tomar muestras, por ejemplo, de orina, sangre etc., así como para la aplicación de otros procedimientos de evaluación.

Normalmente esta información viene por escrito en una hoja que al final se firma por el investigador y dos testigos aparte de la persona que da su consentimiento. Sin embargo, en condiciones donde hay riesgo, por ejemplo, grupos sindicales, entornos de violencia callejera etc., puede ser pertinente no hacer este procedimiento, y queda a juicio del investigador el manejo de la información, dentro de los lineamientos de los comités científicos y de ética que se siguen en la investigación.

CONTENIDO LATENTE

Definición clásica:

Los datos inconscientes que obedecen a los impulsos.

CONTENIDO MANIFIESTO

Definición clásica:

Lo que se ve y lo que se entiende en la realidad.

CONVIVENCIA

Definición clásica:

Se refiere a la coexistencia voluntaria de los individuos en un mismo espacio.

Definición de la comunidad:

“Compartir, convivir, no toda la gente de la comunidad lo ve, no todo mundo sabe compartir, y por tanto no todos saben convivir...eso parte de la gente que no es de la comunidad, los externos son los que no lo saben hacer, puesto que no conocen a la comunidad, tienen otras costumbres, o hay un sentimiento de no encajar”.

Definición para este trabajo:

Las vivencias de toda la comunidad mediante las fiestas y las tradiciones que comparten.

DEPRESIÓN

Definición clásica:

Carencia de energía y de interés en lo que uno hace, nada del mundo exterior parece importante o que valga la pena, esto lleva a una disminución de la capacidad del rendimiento emocional, físico y del sistema inmunológico, etc.

Definición de la comunidad:

“Tristeza, frustración, mucho es por telenovelas y programas, la depresión es eso y gran parte de la conformación de la mentalidad de la gente se arma en función de la televisión, programas baratos en la televisión que no es de paga, puras novelas sin sustancia, sobre todo a raíz de la pandemia”.

DESARROLLO EPIGENÉTICO

Definición clásica:

Estudio del desarrollo de la genética en los embriones.

MEDICINA TRADICIONAL / SABER TRADICIONAL

Definición clásica:

- La Organización Mundial de la Salud define la medicina tradicional como el conjunto de prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades.
- Por otro lado, el saber tradicional es definido como conocimiento, innovaciones y prácticas de las comunidades que se han desarrollado mediante las experiencias a través de los siglos, adaptándose a las necesidades, culturas y ambientes locales y transmitidos de generación en generación.

Definición de la comunidad:

“Remedios caseros, curarse con hierbas”.

PSICOLOGÍA / PSIQUIATRÍA

Definición clásica:

- La Psicología es una ciencia que se define por el estudio del comportamiento en todas sus manifestaciones y contextos. El comportamiento tiene una variedad de formas o manifestaciones que incluyen la actividad mental, la respuesta psicofisiológica, la reacción emocional, el decir y el hacer propiamente. **Su incidencia se basa en herramientas emocionales y conductuales.**
- La Psiquiatría es una rama de la medicina que se encarga del estudio y tratamiento de las enfermedades mentales. **Su incidencia se basa en fármacos.**

Definición de la comunidad:

Los docentes lo diferencian como: *“...el psicólogo es cuando estás menos mal, el psiquiatra es cuando estás sin remedio...sobre todo, psiquiatra es algo que escandaliza a la gente, y el psicólogo se usa como amenaza para mandar a los hijos cuando se siente que son incorregibles”.*

PSICOLOGÍA / PSICOLOGÍA CLÍNICA / PSICOANÁLISIS

Definición clásica:

- La Psicología es una ciencia que se define por el estudio del comportamiento en todas sus manifestaciones y contextos.
- La Psicología Clínica es un campo de especialización de la psicología que aplica los conocimientos y técnicas de ésta al estudio del comportamiento y las emociones.

- El Psicoanálisis es una perspectiva teórica y técnica que estudia e incide en el inconsciente. Es un método de terapia, emplea los sueños, la libre asociación, las fantasías básicas, entre otras herramientas.

PSICOLOGÍA / MEDICINA

Definición clásica:

- La Psicología es una ciencia que se define por el estudio del comportamiento en todas sus manifestaciones y contextos.
- La Medicina es un conjunto de conocimientos y técnicas aplicados a la prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades humanas y en su caso, a la rehabilitación de las secuelas que éstas puedan producir.

Definición de la comunidad:

“La psicología es la ciencia que cura las enfermedades mentales. La medicina es la curación de lo físico”.

DISEÑO DE INSTRUMENTOS

Definición clásica:

Tiene como finalidad la recolección de datos que conlleva una serie de procedimientos que permitan la medición de conceptos o variables.

Definición de la comunidad:

Los docentes lo definen como *“lo que sirve para evaluar cualquier cosa que requiera ser evaluada”*.

DOMINIO / COMPETENCIA

Definición clásica:

Características que distinguen y hacen que una persona tenga un desempeño superior en una determinada actividad.

ENFERMEDAD

Definición clásica:

La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud del organismo humano, casi siempre se puede explicar una enfermedad en términos de los procesos fisiológicos o mentales que se alteran.

Definición de la comunidad:

“Básicamente lo físico debilita al cuerpo y es impedimento para realizar la vida normal. Las enfermedades mentales de entrada no se ven”.

EMPATÍA

Definición clásica:

Habilidad para ponerse en el lugar de otra persona e intentar sentir lo que ésta siente.

EPIDEMIOLOGÍA

Definición clásica:

Disciplina científica dedicada al estudio de los determinantes, la distribución, la frecuencia, las predicciones y el control de los factores vinculados a la salud y la enfermedad de los seres humanos.

Definición de la comunidad:

Los docentes lo definen como *“algo relacionado con la epidemia con lo que pasa ahorita, con el coronavirus”*.

EQUIDAD DE GÉNERO

Definición clásica:

Igualdad de oportunidades, derechos y beneficios entre hombres y mujeres.

ESPERANZA DE VIDA

Definición clásica:

La Esperanza de Vida al Nacer (EVN) es un indicador que nos permite saber cuántos años vivirá una persona al momento de nacer.

Definición de la comunidad:

Los docentes lo definen como *“el promedio de vida que tenemos”*.

ESTADO CONFUSIONAL

Definición clásica:

También llamado “Delirium”, es un desorden global de la cognición y la atención. Se observa una disminución del nivel de conciencia, incremento o disminución de la actividad psicomotora, problemas en el ciclo del sueño, ilusiones, alucinaciones visuales y auditivas.

ESTRÉS

Definición clásica:

También llamado tensión, es un estado de preparación de respuesta de la mente y el cuerpo ante una situación de enfrentamiento o huida. Está asociado a la ansiedad.

Definición de la comunidad:

La comunidad lo define como “*mucho trabajo, planeación, trabajo, preocupaciones, que alteran el sistema nervioso*”.

ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Definición clásica:

Se caracteriza por una serie de síntomas característicos que siguen a la experiencia directa, observación o conocimiento de un suceso o sucesos extremadamente traumáticos, la evitación persistente de los estímulos asociados con el trauma y la disminución de la capacidad general de reacción y síntomas persistentes de activación aumentada.

ESTUDIO CUALITATIVO

Definición clásica:

Enfoque que utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación.

ESTUDIO CUANTITATIVO

Definición clásica:

Enfoque que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

EVENTO SINTÓNICO

Definición clásica:

Sentirnos identificados con entornos o situaciones.

FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Definición clásica:

Puede ser causado por un estado de sedentarismo que conlleva la adquisición de diversas enfermedades como la obesidad.

FORTALEZAS

Definición clásica:

Aspectos o cualidades que son considerados positivos en la medida en que permiten superar obstáculos.

Definición de la comunidad:

Los docentes lo definen como “*algo que sabes hacer, que haces bien y te gusta hacerlo*”.

FRUSTRACIÓN

Definición clásica:

Reacción emocional provocada por la ausencia de un evento esperado.

GRUPO SOCIAL

Definición clásica:

Se entiende por grupo social cualquier cantidad de personas que comparten alguna característica común, mantienen una interacción periódica y son conscientes de que están unidos por ciertos lazos sociales.

Definición de la comunidad:

“*Conjunto de personas que se mueven en la comunidad*”.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Definición clásica:

Conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos.

Definición de la comunidad:

“*Formas de comer buenas o malas, gente que no se cuida o creen que es solo no tomar refrescos, pero no ven los tacos ni embutidos.*”

Definición para este trabajo:

La alimentación a base de frutas y verduras, muchas de ellas cultivadas por ellos mismos en los huertos.

IMPULSO

Definición clásica:

Fuerza que podemos llamar instintiva, dado que están en función de la supervivencia del individuo y de la especie.

Definición de la comunidad:

Término poco usado, lo definen como “*un salto, algo que te ayuda, que te motiva*”.

INCIDENCIA / INTERVENCIÓN

Definición clásica:

Aplicación de principios y técnicas psicológicas de un profesional de la salud con la intención de asistir a las personas y ayudarlas a comprender sus problemas, reducirlos o superarlos y/o a mejorar las capacidades individuales o las relaciones con el entorno.

Definición de la comunidad:

“*es algo que ocurre*”.

INCLUSIÓN

Definición clásica:

Acción de integrar y hacer sentir pertenecientes a todas las personas hacia un grupo o comunidad.

Definición de la comunidad:

Los docentes lo definen como “*algo en lo que todos pueden participar, están dentro de y tienen las mismas oportunidades*”.

INTELIGENCIA

Definición clásica:

Capacidad de entender, comprender y resolver problemas.

Definición de la comunidad:

“*Lo que sabes, los saberes*”.

INTROSPECCIÓN

Definición clásica:

Mirada interior que se dirige a los propios actos o estados de ánimo.

Definición de la comunidad:
“Ver hacia dentro, hacia el alma”.

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

Definición clásica:
Recurso utilizado en investigación para registrar información o datos sobre las variables que se tiene en mente.

Definición de la comunidad:
“Algo que te ayuda, aparato, insumo, mide el aprendizaje y hace evaluación”.

INSIGHT

Definición clásica:
El darse cuenta, puede definirse como un “destello de conciencia”, un “¡Eureka!” en el que el sujeto “capta” e “internaliza” una verdad revelada que trasciende su propio estado de conciencia, su propio ser.

LENGUAJE NO VERBAL

Definición clásica:
Vías de comunicación primitivas y fundamentales: gestos, posturas, miradas y aspectos que complementan y le dan una totalidad al proceso comunicativo.

MEMORIA

Definición clásica:
Facultad o capacidad psíquica y cognitiva por medio de la cual se retiene y recuerdan conceptos, eventos, etc.

Definición de la comunidad:
“Recuerdos pensamientos”

MENTE

Definición clásica:
La mente a la que también llamamos psique o aparato psíquico, aparato emocional.

Definición de la comunidad:
“Es el cerebro, donde se crean las ideas”.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Definición clásica:

Es un conjunto de procesos sistemáticos, críticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno.

Definición de la comunidad:

“La forma para saber algo diferente, es formal”.

MIEDO

Definición clásica:

Respuesta del organismo que se desencadena ante una situación de amenaza o peligro psíquico o físico. Se encuentra asociado a la ansiedad.

Definición de la comunidad:

“Algo que no nos deja hacer algo, que nos paraliza, temor, ansiedad, depresión, un poco de todos”.

MIZCOTÓN

Definición clásica:

Enfermedad de “*quiere de gato*”, es una enfermedad de predominio infantil. Mizcotón es una palabra compuesta de *mizton*, proveniente del náhuatl que significa “*gato*”, y otra en español, *cotón o gabán*. En algunas comunidades de Morelos le dan el significado de “*gabán del gato*”.

Definición de la comunidad:

“Fiesta en la que un santo es celebrado y este se manifiesta en una persona la enfermedad para llamar la atención de los demás y que por tanto le hagan una fiesta”.

MODELO DE IDENTIDAD

Definición clásica:

Referentes de conductas y actitudes en una comunidad.

MOTIVACIÓN

Definición clásica:

Proceso que inicia, guía y mantiene las conductas orientadas a lograr un objetivo o a satisfacer una necesidad

Definición de la comunidad:

“Ganas de querer hacer algo, querer, desear”.

NORMALIDAD

Definición clásica:

Todas las conductas que observamos y que buscan ser adaptativas.

Está circunscrita a un lugar y tiempo determinados. Esto significa que, por ejemplo, muchas conductas que en una comunidad son normales o válidas, no necesariamente lo son en otra.

Definición de la comunidad:

“Lo común, lo cotidiano, la cotidianidad”.

NORMALIDAD ESTADÍSTICA

Definición clásica:

Es la transformación de escala de la distribución de una variable con el objetivo de poder hacer comparaciones respecto a conjuntos de elementos y a la media. En esta investigación estadística de una comunidad escolar, por ejemplo, es que a los 18 años la mayoría de las mujeres han sido violadas, este es un fenómeno complejo de explicar al observador externo, pero que es normal estadísticamente hablando en tal comunidad.

NORMALIDAD SOCIAL / COMUNITARIA

Definición clásica:

Aquello que es aceptado socialmente dentro de un grupo. Puede coincidir o no con la normalidad estadística.

NUTRICIÓN DEFICIENTE

Definición clásica:

Falta de nutrientes y alimentos clave para el crecimiento óptimo.

PATRONES DE NUTRICIÓN

Definición clásica:

Incluyen tipos de alimentos altos en vitaminas.

PATRONES DE SUEÑO

Definición clásica:

Periodos en los que se establece un descanso profundo. Sin embargo, al parecer la persona necesita acumular ocho horas de sueño por cada 24 horas al día.

La realidad es que los patrones de sueño difieren en cada persona, según se ha demostrado en muchos casos de personajes célebres como por ejemplo Napoleón Bonaparte, Leonardo da Vinci, Miguel Ángel Bounarroti, Benjamín Franklin, por citar algunos. De la misma forma se ha encontrado que son diferentes en varios momentos de la historia.

PRIMER ORGANIZADOR

Definición clásica:

De acuerdo con Spitz, es la sonrisa. Revela que el bebé ya identifica a mamá como un objeto conocido, aunque fuera de él.

PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

Definición clásica:

Situaciones que impiden a los niños adquirir conocimientos básicos en el entorno escolar.

PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

Definición clásica:

Enfermedades físicas cuyo origen es causado por cuestiones psicológicas.

PROYECCIÓN

Definición clásica:

Atribuir los propios deseos o impulsos indeseables a otra persona.

PRUEBAS PROYECTIVAS

Definición clásica:

Poner en el afuera eventos del mundo interior.

PSICOPATOLOGÍA

Definición clásica:

La psicopatología es un área de la psicología dedicada a estudiar los trastornos o síntomas emocionales de origen propiamente emocional, anatómico o bioquímico.

PSICOSALUD / PSICOBIENESTAR

Definición clásica:

Equilibrio psicológico-emocional.

Definición de la comunidad:

“Estar bien mentalmente”.

PSICOSIS

Definición clásica:

Trastorno mental mayor de origen orgánico o emocional caracterizado por un deterioro importante de la percepción de la realidad.

Definición de la comunidad:

“Miedo, cuando es un miedo colectivo, muy extremoso, ansiedad”.

REDES DE APOYO

Definición clásica:

Desarrollar vínculos emocionales significativos con otras personas, en la escuela, en la comunidad y eventualmente vía redes.

Definición de la comunidad:

“Conjunto de personas que ayudan en ciertas situaciones”.

Definiciones para este trabajo:

Se retoma el término de comunidad, en el sentido de la unión y los vínculos que establecen y los lleva a lograr grandes cosas como la construcción de las escuelas.

REFLEXIÓN

Definición clásica:

Es el origen de la articulación de los pensamientos, de la vinculación de la teoría y la práctica, de la gestación de la teoría, de la creatividad, de la capacidad para encontrar soluciones a los problemas.

Definición de la comunidad:

“Meditar algo, alguna cosa”.

REPOSO

Definición clásica:

Tomar momentos a lo largo del día o un periodo de unos 10 o 15 minutos en medio de nuestra actividad cotidiana.

RESILIENCIA

Definición clásica:

Es la capacidad que un individuo o grupo desarrolla para recuperarse de dificultades o adversidades.

Definición de la comunidad:

“Sentir lo mismo que siente el otro, estar en el zapato de otro.”

RESPONSABILIDAD

Definición clásica:

Cumplir con sus obligaciones, promesas y asumir las consecuencias de sus actos.

Definición de la comunidad:

“Hacer lo que te toca.”

RESPIRACIÓN PROFUNDA

Definición clásica:

Consiste en adoptar un patrón de respiración que implica una inspiración profunda, seguida de un período de retención (entre cinco y diez segundos) y posteriormente una lenta exhalación del aire. Hay diversas variaciones que se aplican en situaciones más específicas.

Definición de la comunidad:

“Encontrarte contigo mismo”.

SENTIDO DE COMUNIDAD *VER TAMBIÉN TÉRMINO DE COMUNIDAD

Definición clásica:

Sentimiento que los miembros de un grupo tienen de pertenecer a ese grupo, que les valora y se vuelve para su mundo interno un referente emocional de “¿Quién soy yo?”.

Definición de la comunidad:

“Saber lo básico o lo más importante”.

SENTIDO DE IDENTIDAD

Definición clásica:

Sentimiento de pertenencia, adquisición de roles, reglas, comunicación y cooperación con un grupo.

SENTIDO DE TRASCENDENCIA

Definición clásica:

Darle sentido a la propia vida, a lo que uno es, a lo que uno hace.

SÍGNOS

Definición clásica:

Aquellas conductas que percibimos, nombramos, vemos de manera clara y precisa.

SÍNTOMAS

Definición clásica:

Todo aquello que no se puede ver a simple vista pero que la persona manifiesta tener.

SÍMBOLO

Definición clásica:

Representación mental a la cual se le atribuye un significado. El símbolo en esencia está movido por el afecto que a su vez está movido por los impulsos. De esta manera encontramos símbolos que tienden a ser universales como es el caso de las religiones y otros que son propios de una comunidad, región o país.

SÍNDROME DE ESTOCOLMO

Definición clásica:

Término utilizado para describir una experiencia psicológica paradójica en la cual se desarrolla un vínculo afectivo entre los rehenes y sus captores. Uno de los resultados puede ser que el rehén comienza a ver a su raptor como su salvador porque le ha salvado la vida.

SOCIOEMOCIONAL

Definición clásica:

Refiere al conocimiento emocional, al manejo y expresión de emociones y a los aspectos de socialización.

SOLIDARIDAD

Definición clásica:

Adhesión o apoyo a los demás de manera desinteresada.

Definición de la comunidad:

“Ayudar”.

SOMATIZACIÓN / ENFERMEDAD PSICOSOMÁTICA

Definición clásica:

Implica que el cuerpo exprese a través de molestias físicas un conflicto emocional no liberado. Actualmente se estima que alrededor del 80% que se atienden en la práctica médica tiene este origen.

TEORÍA DE LA MEDIDA

Definición clásica:

La medición tiene como objetivo la captura de la realidad, es establecer una correspondencia entre el mundo real y el mundo conceptual.

TERAPIA / TERAPIA INDIVIDUAL / TERAPIA GRUPAL

Definición clásica:

Tratamiento destinado a solucionar problemas psicológicos. Esta puede ir dirigida a una sola persona (terapia individual) o a un grupo (terapia grupal).

Definición de la comunidad:

“Ayudar”.

TERAPIA DE APOYO

Definición clásica:

Por lo general se dan en grupo y tienen su base en el soporte emocional de personas que han vivido una situación similar. Entre las más populares están las pactadas en el modelo de los 12 pasos y las 12 tradiciones del movimiento de alcohólicos anónimos.

TERAPIA RECONSTRUCTIVA

Definición clásica:

Se orientan a la reformulación de los núcleos más profundos del funcionamiento mental. En este grupo están las terapias del psicoanálisis basadas en el estudio y comprensión del inconsciente.

TERAPIA REEDUCATIVA

Definición clásica:

Se orientan en volver a brindarle a la persona habilidades específicas para prevenir o resolver un conflicto. En este rubro están la mayoría de las terapias tales como la conductual, humanista, Gestalt, etc.

TIEMPO DE DESCANSO

Definición clásica:

Tener unos 20 minutos de “tiempo fuera” en medio de nuestra actividad cotidiana, dónde nos permitamos poner “la mente en blanco” o “resetear nuestra mente”.

Definición de la comunidad:

“Tiempo para acostarte, dormir, relajarte”.

TONOS EMOCIONALES NEGATIVOS

Definición clásica:

Los tonos emocionales negativos se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable y una alta activación fisiológica.

Si bien, la mayoría de las emociones tienen una función adaptativa, se vuelven negativas cuando rebasan esa adaptabilidad y perturban la vida y funcionamiento de las personas.

TONOS EMOCIONALES POSITIVOS

Definición clásica:

Surgen como consecuencia de vivir situaciones favorables, actúan como factores protectores ante situaciones adversas, optimizan la salud y el bienestar psicoemocional.

TRAUMA

Definición clásica:

Daño emocional derivado de un evento angustiante. Es un evento que rebasa la capacidad de una persona para su manejo, su duración en la mente puede durar toda la vida como es el caso del cuadro de estrés postraumático.

USO DE ALCOHOL Y DROGAS

Definición clásica:

El uso de alcohol significa el consumo de esta sustancia, mínimo una copa al día para las mujeres y dos copas al día para los hombres, se considera que el consumo de una copa es durante el lapso de una hora, no más de una o dos al día. Exceder este límite se vuelve un factor de riesgo causal de más de 200 enfermedades y trastornos.

El uso se distingue del abuso, en el sentido que este último sea por la dosis, frecuencia o condición del usuario lleva a conductas problemáticas o desadaptativas en su entorno.

USOS Y COSTUMBRES

Definición clásica:

Son las tradiciones memorizadas y transmitidas desde generaciones ancestrales, sin necesidad de un sistema de escritura.

Definición de la comunidad:

“Lo que te hace ser como eres desde hace mucho tiempo. Acciones que se realizan por generaciones”.

VALIDEZ

Definición clásica:

Grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir.

Definición de la comunidad:

“Algo que es cierto, que se aprueba”.

VÍNCULOS EMOCIONALES SIGNIFICATIVOS

Definición clásica:

Los lazos emocionales que unen a las personas se basan en valores como el amor, apoyo, lealtad, cuidado y seguridad. Así mismo se basan en emociones significativas como el deseo.

VIOLENCIA

Definición clásica:

Conductas encaminadas a causar un daño ya sea físico, emocional o sexual.

Definición de la comunidad

“El narco o la que se da dentro de la familia o dentro de la pareja”.

VISIÓN DE LARGO PLAZO

Definición clásica:

Pensar en proyectos, planes, actividades que quisieran hacer en un futuro y desarrollándose de modo consistente a lo largo de ello.

Definición de la comunidad

“Proyecto a largo tiempo”.

ANEXO 3

REFERENCIAS

Álvarez, B. (2020, marzo). Educación socioemocional. ALAS. 11(20). 388-408.

<https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/html/>

Anderson D.M., Keith J., Novak P.D., Elliot M.A. (2003). Diccionario Mosby: Medicina, Enfermería y Ciencias de la Salud. 6^a Ed. Madrid: Elsevier Science Mosby;.

Bados Arturo. (2015, mayo). *Trastorno por estrés postraumático*. Barcelona. pp. 114.

<http://deposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/65623/1/TEPT.pdf>

Bisquera A. R. (2009). *Educación emocional y bienestar (sexta edición)* España: Editorial Wolters Kluwer

Bowlby, J. (1993). La teoría del apego. Editorial Paidós Ibérica. 528 pp.

Brazelton, T. B. (1989). El saber el bebé. Editorial Paidós Ibérica.

Carrasco Ortiz, Miguel Ángel; González Calderón, M^a J Osé. (2006, junio). *Aspectos Conceptuales De La Agresión: Definición Y Modelos Explicativos*. Acción Psicológica. 4(2), 7-38. <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758001.pdf>

Craig, C. (2019). Desarrollo psicológico. Pearson. 9na edición.

Davis-Flora. (1976). El lenguaje de los gestos ¿Existe un lenguaje no verbal, ajeno a las palabras? Emecé.

Erikson E. (1950). Infancia y sociedad. Ediciones Horme-Paidós. 367 pp.

Erickson E. (1968). Identidad, juventud y crisis. Editorial Paidós.

Frases de famosos. (s. f.). “La Historia es la vida de la memoria, la maestra de la vida”.

Frases. Consultado el 08 de marzo de 2022.

<https://citas.in/frases/69847-ciceron-la-historia-es-la-vida-de-la-memoria-la-maestra-d/>

Freud, S. (1923) 2013. Esquema del psicoanálisis. Editorial Paidós..

Freud, S (1985). Tres ensayos sobre teoría sexual.: Amorrotu (Vol. 7) Traducido por Etcheverry (Trabajo original publicado en 1985).

Galloway, J. (2015). El método de correr-caminar-correr. Editorial Tutor. España.

González Cabanach, Ramón. (1997). *Concepciones y enfoques de aprendizaje*. Revista de Psicodidáctica. 4. pp. 5-39. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17517797002.pdf>

González Pérez, Augusto César, & Libre Rodríguez, Juan de Jesús. (2001). Estado confusional agudo en el paciente anciano. Revista Cubana de Medicina Militar, 30(Supl. 5), 89-96.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572001000500014&lng=es&tlang=es.

Greco, Carolina. (2010). Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. Liberabit, 16(1), 81-93.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000100009&lng=es&tlang=es.

Greenson, R. (1976). Técnica y práctica del psicoanálisis. 1ra ed. Siglo XXI editores.

Harlow, H. y Zimmermann R. (1958). El desarrollo de respuestas afectivas en monos bebés. American Philosophical Society. Vol. 102. No.5.

Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio. (2010). Metodología de la Investigación. 5ta Edición. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

Instituto Mexicano del Seguro Social. (s.f). Definición de Adicción a Sustancias o Drogas. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/adicciones>

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. (2017, diciembre). *Consentimiento Informado*. Dirección de investigación.
https://www.incmnsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/consentimiento_inf.html

Instituto Nacional de Estadísticas. (s.f). *Esperanza de vida*. INE. <https://www.ine.cl/ine-ciudadano/definiciones-estadisticas/poblacion/esperanza-de-vida>

Instituto Nacional de Salud. (s.f). *Medicina tradicional*. Ministerio de Salud. Perú.
<https://web.ins.gob.pe/es/salud-intercultural/medicina-tradicional>

Jung, C. G. (1995). El hombre y sus símbolos. Ediciones Paidós. 320 pp.

Mahler, M. S. (1975). The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation. Basic Books; 1ra ed.

Mayo Clinic. (2021, diciembre). Consumo de alcohol: sopesar los riesgos y beneficios.
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/alcohol/art-20044551>

Mead, M. (1990). Adolescencia y cultura en Samoa. Paidós Ibérica. 312 pp.

Morayta, M., Hernández V., Paulo M., Saldaña R. y Pacheco G. (2011). *Los pueblos nahuas de Morelos: atlas etnográfico*. 1ra ed. ISBN: 978-607-484-144-2

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1980). El Niño y el juego: planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas. 34(24). 71.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000134047>

Organización Mundial de la Salud. (2018, septiembre). Alcohol.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Organización Mundial de la Salud. (s.f). Intervenciones de auto asistencia para la salud.
https://www.who.int/es/health-topics/self-care#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud. (2004). Promoción de la Salud Mental. Informe comprendido. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud. OMS.
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spain.pdf;jsessionid=C53CD69AF74A7AB856309FCEB2937E9D?sequence=1

Peñaloza Páez, J. (2012, marzo). *Los grupos sociales y nuestro papel en ellos*. Contribuciones a las Ciencias Sociales. www.eumed.net/rev/ccccs/19/

Piaget, J. (1961). La formación del símbolo en el niño. FCE. Scientology. (2001). Escala Tonal. New era.
<http://files.ondemandhosting.info/data/www.volunteerministers.org/files/booklets/tone-scale-es.pdf>

CONCLUSIÓN-EPÍLOGO-ANEXOS-REFERENCIAS

Piquerias Rodríguez, José Antonio; Ramos Linares, Victoriano; Martínez González, Agustín Ernesto; Oblitas Guadalupe, Luis Armando. (2009, diciembre). *Emociones Negativas Y Su Impacto En La Salud Mental Y Física* Suma Psicológica. 16 (2), 85-112. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

Poznansky, Saul. (2020, noviembre). *Los afectos y el yo*. 6 (2).
<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/123/1231854008/html/index.html>

Psicopatología. En: *Significados.com*. Disponible en: <https://www.significados.com/psicopatologia/>

Psicología clínica y psiquiatría. (2003). *Papeles del Psicólogo*. 24 (85). pp. 1-10.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77808501.pdf>

Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. <https://dle.rae.es/>

Rizo-Martínez, Lucía Ester. (2018). El síndrome de Estocolmo: una revisión sistemática. *Clínica y Salud*, 29(2), 81-88.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742018000200081

Rodó Paula. (2019, Julio). *Normalización estadística*. Enicomipedia.
<https://economipedia.com/definiciones/normalizacion-estadistica.html>

Secretaría de Educación Básica. (2021, agosto). Herramientas de acompañamiento emocional. Caja de herramientas.
https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSC_Herramientas%20para%20el%20acompañamiento%20socioemocional_19Ago21.pdf

Secretaría del Convenio sobre la Diversidad Biológica. (2011). *Conocimiento Tradicional*. Hojas informativas en la serie ABS.
<https://www.cbd.int/abs/infokit/revised/web/factsheet-tk-es.pdf>

Seguí Sendra. (s.f) El insight en psicología. ISEP. pp. 33. <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2015/11/El-Insight-En-Psicologia.pdf>

Selye H. (1956). *The stress of life*. Nueva York: McGraw-Hill

Spitz, R. (1969). El primer año de vida del niño. Fondo de cultura económica. 294 pp.

Weil, A. (1995). La curación espontánea. Editorial Urano. 426 pp.

Universidad Veracruzana. (2009, noviembre). Habilidades del pensamiento. Blog.

<http://habilidadesdelpensamientouv.blogspot.com/2009/11/autobservacion.html>