



Cuidar de tu bebé es salud mental

Cuidar de tu bebé es salud mental



Fondo de Población de las Naciones Unidas



Es muy común que madres y cuidadores concentren su energía en el cuidado de los recién nacidos, al acudir a sus revisiones pediátricas rutinarias y atender su cuidado diario; sin embargo, hay un área a la que no suele prestarse atención: la salud mental.

Así como el cuerpo requiere de ciertos nutrientes para estar saludable, la mente también los requiere, ya que la forma en que pensamos, sentimos y actuamos es resultado de la salud mental, la cual brinda los recursos con los que afrontamos la vida diaria. Por ello, tu salud mental repercutirá directamente en la de tu bebé.

Una mente sana te permite vivir plenamente y también favorece estar físicamente saludable, relacionarte mejor con los demás, contribuir positivamente a tu comunidad, alcanzar tu potencial y fortalecer lazos afectivos con los tuyos.

Así, la mente, como el cuerpo, requiere de una serie de acciones para mantenerse en forma, pues son varios los factores que determinarán tu salud; por ejemplo, tu entorno, tus experiencias de vida, los genes, los antecedentes familiares, tu mundo interno, los hábitos y las relaciones y vínculos, entre otros.

Conocer cómo se interrelaciona tu mundo interior con el exterior, así como las acciones que nutrirán tu mente, es el primer paso para aprender a cuidar de tu salud mental y la de tu bebé.

Mantenerte saludable mentalmente te dará la posibilidad de experimentar momentos de paz, felicidad y tranquilidad, y así disfrutar de esta maravillosa etapa que es la maternidad.

Cuida de ti y de tu bebé. Cuida de tu salud mental y fomenta la de tu bebé. En este curso obtendrás un conjunto de conocimientos y desarrollarás diversas técnicas que te ayudarán a desarrollar y mantener, en ti misma y en tu bebé, una adecuada salud mental, especialmente en relación con el manejo de tus emociones y sentimientos.

Índice

1. <u>Comprendiendo la salud mental</u>	p. 4
1.1. <u>La salud mental de las mujeres</u>	p. 5
1.2. <u>La salud mental es tu derecho</u>	p. 9
<hr/>	
2. <u>Tu mundo interior</u>	p. 15
2.1. <u>Las emociones a través del cuerpo</u>	p. 15
2.2. <u>El arte, una vía de expresión emocional</u>	p. 27

Comprendiendo la salud mental

Cuando hablamos de salud es común pensar en un cuerpo libre de enfermedades, lleno de vitalidad y con la capacidad de realizar prácticamente cualquier actividad física.

Sin embargo, existe un área en la que no es tan común pensar: la mente, ya que es percibida como “algo intangible que está ahí” y, generalmente, no se distingue la diferencia entre salud y enfermedad, pues no posee una característica tangible como el cuerpo. Es decir, que podemos identificar una enfermedad física cuando se presenta un malestar como dolor o temperatura alta, pero no sucede lo mismo con la mente, al no existir un indicador como la fiebre.

Para comprender el funcionamiento e importancia de la salud mental es necesario conocer algunos conceptos básicos y familiarizarnos con ellos. Pero lo más importante es que aprendamos a identificar el lenguaje de nuestra mente, a través de las emociones, los pensamientos, las conductas y el cuerpo, y a desarrollar herramientas que apliquemos en nuestro día a día, para lograr una vida mental saludable.

Una gran parte de la importancia de la salud mental radica en que tu bienestar personal te ayudará a sentirte mejor contigo, a crear lazos emocionales saludables con tu bebé y fomentar la salud mental del pequeño.

Ahora bien, lograr esa vida mental saludable va más allá de “sentirse bien”, pues también involucra factores externos como los sociales, culturales, interpersonales, económicos, políticos y ambientales. Por ello, existe una gran diversidad de conceptos sobre salud mental; sin embargo, el eje central es el bienestar personal.

Asimismo, en la salud mental intervienen factores internos como las emociones, los sentimientos, los vínculos, las motivaciones, los pensamientos, las conductas, las interpretaciones, la historia de vida y los factores biológicos, entre otros, al considerar siempre la manera en que se conectan con el mundo externo.

Conocer esa conexión te ayuda a comprender tus propios procesos, la relación con tus creencias, expectativas, prejuicios, comportamientos compartidos de una cultura y sociedad, así como los pensamientos, emociones, sentimientos, motivaciones, percepciones y conductas individuales.

Así como hablamos de que la mente como el cuerpo necesita nutrientes para estar saludable, también ayuda realizar algunas actividades para fortalecerla.

También te ayudará conocer y aplicar técnicas en tu día a día, para afrontar los desafíos que se te presenten, sin que tu salud mental se vea afectada y podrás aplicarlos durante todo el desarrollo de tu bebé, para fomentar en el pequeño su salud mental como parte de su vida cotidiana.

De esta manera, disfrutarás de una vida más plena, tranquila y prevenir cualquier alteración a tu salud mental y a la de tus hijos.

1.1. La salud mental de las mujeres

En nuestro país, cada vez son más las Instituciones, programas e iniciativas que se enfocan en la salud mental no sólo en términos de intervención sino también de prevención. Incluso, se ha desatado una ola de personas que, a través del uso de la tecnología y de los recursos a su alcance, promueven el bienestar mental y emocional como base para alcanzar una vida plena y satisfactoria.

Sin embargo, se ha visto que son especialmente las mujeres las más interesadas en ser portavoces en esta ola y quienes han mostrado más interés y preocupación en abordar las necesidades relacionadas con el ámbito de la salud mental de otras mujeres.

Por ello, se toma en cuenta la perspectiva de género en la salud mental para comprender los distintos comportamientos entre hombres y mujeres, y la definición de algunos términos para fomentar el uso correcto de cada uno de ellos. Esto puede apoyarse con herramientas que ayuden en el día a día a sensibilizar sobre el tema a las personas que nos rodean.

En este apartado comenzarás a comprender esta perspectiva, la importancia de cuidar de tu salud mental, así como su impacto en tu vida y en la de tu bebé.

Comenzaremos comprendiendo el concepto de salud mental para que tengas claro lo que significa. También hablaremos sobre las distintas formas en que se manifiestan las alteraciones de la salud mental entre hombres y mujeres, para que puedas distinguirlo y comprenderlo mejor. Así mismo, verás algunos ejemplos que te permitirán identificar situaciones que generen desigualdad y violencia de género, de modo que puedas prevenirlo y, a su vez, crear conciencia para comenzar a fomentar en tus hijas e hijos la igualdad y el respeto.

A continuación, y a partir de estas ideas, conocerás los aspectos más relevantes de la salud mental de las mujeres; es decir, la salud mental con perspectiva de género.

Sabemos que las personas nos enfrentamos a desafíos todos los días; a veces, en pequeñas proporciones, como el estrés que genera la carga de trabajo, y otras con desafíos mayores, como la pérdida de un ser querido. Estas situaciones pueden generar que los estados de ánimo se alteren y se experimenten sensaciones de desánimo, tristeza, ansiedad o enojo como una forma de expresarse.

Para evitar que estos malestares afecten tu salud mental es necesario que cuentes con los recursos necesarios para afrontar dichas situaciones; esto se logra a través de un proceso de autoconocimiento, de identificar tus emociones, manejarlas y reconocer su conexión con tu cuerpo.

Para empezar, ten presente que la salud mental se refiere a un estado de completo bienestar físico, mental y social, no sólo a la ausencia de enfermedades. Esta definición universal te ayudará a comprender que sin importar el lugar en dónde vivas, tu edad, religión o sexo, tu salud mental significa que gozas de un bienestar personal que te permite interactuar con el mundo que te rodea, de modo que favorezca tu crecimiento y desarrollo personal, al sentir gusto por la vida y lograr tu realización personal.

Por ello es importante conocerse a sí mismo para que identifiques, a partir de tus sentimientos y emociones, los indicadores de que mantienes tu salud mental en plena forma.

Algunos indicadores de una persona que goza de salud mental son que generalmente siente satisfacción de sí; tiene la capacidad para hacer frente a las exigencias de la vida, establece buenas relaciones familiares, laborales y escolares; disfruta de su presente al tener en cuenta el futuro; genera proyectos de vida y desarrolla conocimientos y habilidades nuevas. Esto puede darte la pauta para comenzar a identificar qué tan bien te sientes hoy.

Es importante que consideres que los desafíos de la vida diaria no siempre te harán sentirte completamente plena; por ello necesitas realizar una constante evaluación interna y así también nutres tu cuerpo para mantenerlo sano; debes nutrir tu mente para favorecer el equilibrio y mantenerla saludable.

Actividades como leer, escuchar cierto tipo de música, reflexionar, realizar ejercicios de respiración, reír, visualizar, explorar y expresar sentimientos, descansar, caminar, etcétera, son algunas formas de nutrir tu mente; más adelante aprenderás a identificar cuáles son las que mejor se adaptan a tu estilo de vida.

Es necesario, cuando comenzamos a explorar este mundo, tomar en cuenta que existen diferencias entre hombres y mujeres, pues conllevan una gran influencia social y cultural que hacen que perciban la salud mental de diferente manera.

Para las mujeres la salud mental está asociada con temas de paz interior, felicidad, libertad, seguridad, independencia y congruencia, y se inclinan más por la búsqueda de ayuda y orientación para mejorarla. En el caso de los varones, la relacionan más con temas como capacitación, ejercicio físico, realizar de proyectos y mantener una actitud positiva.

En cuanto a las enfermedades, se ha visto que las mujeres son más vulnerables a presentar trastornos como depresión o ansiedad, mientras que los hombres presentan mayor prevalencia en el consumo de alcohol y actos violentos.

Esto no quiere decir que dichos trastornos sean exclusivos de un género, sino que cada uno tiene mayor predisposición por cuestiones biológicas, sociales y culturales.

Comenzar a cuidar tu salud mental es comprender estas diferencias de género; para ello es muy importante tener claros dos conceptos que suelen confundirse: sexo y género.

Toma en cuenta que sexo se refiere a las características biológicas y fisiológicas con las que se nace, como órganos sexuales, hormonas y genes, que definen las características físicas de las personas; es decir, las te definen como mujer o como hombre.

Hablar de género, por su parte, es hablar de las expectativas, enseñanzas sociales y culturales que se nos atribuyen por el hecho de ser mujer o de ser hombre. Un ejemplo muy común es asignar el color rosa a las mujeres y el azul a los hombres, o la idea de que el hombre es proveedor y la mujer la encargada del hogar.

Seguramente has experimentado esto en algún momento de tu vida, en la escuela o en tu casa, o con alguna conocida o conocido. En culturas como la nuestra es un lenguaje muy común; aunque se han hecho movimientos que luchan por derribar estas barreras de género, aún falta mucho para lograrlo.

Por ello es necesario ver la salud mental con perspectiva de género, pues se toman en cuenta los hechos históricos que han relegado a la mujer a tareas del hogar o a la maternidad, por lo cual han sido subordinadas al promover la desigualdad y un trato injusto.

En la actualidad, gran parte de los problemas de salud mental en mujeres, como la ansiedad, la depresión o el estrés, son consecuencia de trabajos con salarios menores a los de los hombres, mayores responsabilidades por cumplir con tareas del hogar o ser delegadas a los cuidados de familiares enfermos y la crianza de los hijos.

Incluso, se ha considerado que uno de los principales factores asociados a la depresión en la población mexicana es el hecho de ser mujer, especialmente si es jefa de familia, pues la demanda de energía mental y emocional es muy alta, y existen mayores exigencias tanto personales como sociales: responsabilidades, tiempo, múltiples actividades, desafíos, conflictos, etcétera.

Estos estereotipos se reproducen en países latinoamericanos, y en muchas regiones y lugares de México, al promover limitaciones en la participación de las mujeres, tanto en el sector productivo como en las normas de vida en general. Además, estas actitudes generan otras consecuencias graves, como violencia doméstica y feminicidios.

Desafortunadamente muchas mujeres que viven estas situaciones desconocen la implicación en su salud mental, ya sea por falta de información o se les ha negado el acceso a ella.

Para prevenir es necesario distinguir las distintas formas en las que se manifiesta la violencia, pues no siempre trae consigo una manifestación clara o exacerbada; sin embargo, el daño es el mismo en todas sus formas.

Debemos tener claro que la violencia de género es la que se ejerce sobre las mujeres, principalmente por las personas que están o estuvieron ligadas a ellas por relaciones de afectividad (parejas o exparejas). El objetivo del agresor es producir daño y conseguir el control sobre la mujer, por lo que se produce de manera constante y sistemática.

Ahora bien, esas formas de violencia pueden darse a nivel físico, psicológico, sexual o económico, y muchas veces pueden ser acciones que parecen "normales". La consecuencia es que afectan tu salud mental y fomentan situaciones que paulatinamente se agravan.

Los casos de violencia más notorios como agresión física, violación, acoso sexual, feminicidios, tráfico de mujeres y niñas, son castigados si se denuncian. Lamentablemente, aún falta mucho en términos de justicia para que se dé la continuidad y atención necesaria a esos casos, lo que genera el desánimo de muchas mujeres para levantar las denuncias. Por otro lado, no olvidemos que igual de graves son los actos violentos sutiles, casi imperceptibles, que aún fomentan una sociedad patriarcal, como los insultos o las bromas pesadas, la indiferencia, el sometimiento, la manipulación, el maltrato emocional o verbal, el control económico, la exclusión laboral, etcétera.

Cuidar de tu salud mental implica tener presente todo lo anterior, pues un aspecto fundamental del bienestar personal es conocer tus propias vulnerabilidades y distinguirlas de entre las exigencias socioculturales, pues si bien hablamos anteriormente de una adaptación con el entorno, también debes identificar y reconocer cuáles son los límites de una adaptación saludable.

Recuerda que tu esfuerzo y dedicación en tu vida mental saludable repercutirá y trascenderá de manera directa en beneficio de tu vida personal y en la de tu bebé.

Una perspectiva amplia y diversa te da la posibilidad de comprender mejor el proceso y los motivos por los que las mujeres presentan alteraciones en su salud mental como resultado de situaciones que viven en su entorno familiar, social y cultural. En ese sentido, te invitamos a reflexionar lo siguiente:

¿Cómo consideras que puede influir tu salud mental en la crianza de tus hijos e hijas?

Ten presente que la salud mental es tan importante como la salud física.

¿Consideras que tu entorno tendría una diferencia si se comprende la importancia de la salud mental y de una perspectiva de género?

Se necesita empatía y comprensión con otros seres humanos para crear una sociedad con igualdad y libre de violencia. Tu rol como madre es muy importante para empezar a enseñar desde casa con amor y respeto.

Quizá puedes comenzar a identificar conductas o discursos que pueden fomentar o no una igualdad de género. En tu caso, ¿detectas alguna conducta que de forma natural o automática contribuya a esa igualdad? O de lo contrario ¿cuáles son las frases o conductas que consideras deberías modificar para ser partícipe de este cambio?

Comenzar a ser conscientes de nuestras actitudes, lenguaje o comportamiento, y despertar esa empatía por quienes nos rodean, es una forma de contribuir a mejorar nuestra sociedad y de cuidar nuestra salud mental.

1.2. La salud mental es tu derecho

El rol de las mujeres en una sociedad tan diversa como la nuestra es un reto, pues aun cuando se reconoce que mujeres y hombres somos iguales, las mujeres se enfrentan a situaciones históricas, sociales, familiares, institucionales y culturales, basadas en diferencias biológicas que desfavorecen el goce pleno de sus derechos.

Por esto, consideramos que hacer valer los derechos de las mujeres, requiere un cambio mental, cultural y comportamental que fomente un verdadero desarrollo igualitario; una de las mejores formas de lograrlo es a través del conocimiento de dichos derechos con una perspectiva histórica para comprender que lo que hasta hoy se ha logrado es el resultado de la lucha de muchos años y la conciencia de que aún falta mucho más por avanzar.

Con ello se adquiere el poder de identificar situaciones que violenten tus derechos y prevenir que se sigan sumando casos de desigualdad y violencia en nuestra sociedad. Además, aprenderás por qué cuidar de tus derechos es cuidar de tu salud mental. Esta sección te brindará el conocimiento de los principios fundamentales de los derechos humanos y el impacto en los problemas de salud mental que puede generar en tu vida para prevenirlos y fomentar un entorno saludable para ti y tu bebé. Conozcamos, entonces, la trascendencia de los derechos de las mujeres y su relación con la salud mental.

Si bien el acceso a la información, al conocimiento, a la educación y a la salud ha tenido una apertura en términos de género, aún no se ha logrado una verdadera igualdad, pues aún son muchas las mujeres que viven en contextos de violencia y discriminación y falta mucho para generar leyes que verdaderamente velen por su seguridad.

Como vimos anteriormente, estas desigualdades, marginación y subordinación de las mujeres nace de la enseñanza social que asigna roles, de acuerdo a las características físicas y distribuye el poder de manera asimétrica en favor de los hombres. Estas conductas generan, en muchos casos, que se encasille a las mujeres al dejar de lado sus deseos, talentos y potencialidades, además de que ha generado desafortunados casos de violencia y agresiones, al provocar daños físicos, sexuales o psicológicos. Por esto, se ha luchado para que los derechos humanos tengan en cuenta dichas conductas, pues desafortunadamente la mayor

parte de los sistemas y mecanismos nacionales, regionales e internacionales, se han desarrollado e implementado a partir de un modelo masculino (Facio, 2003).

En México, diariamente cientos de niñas y mujeres son agredidas, violadas y asesinadas; los datos de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) demuestra que el 66% de las mujeres han sufrido algún incidente de agresión física, 34% emocional, 49% económica y 29% sexual. Estas cifras no contemplan aquellos casos que no son denunciados, muchas veces debido a que la agresión proviene de un conocido o familiar y genera sentimientos de culpa o vergüenza. También es importante señalar que muchas mujeres ni siquiera saben que están viviendo condiciones de violencia ni cuentan con información acerca de sus derechos humanos.

En el mundo esta violencia de género afecta por lo menos al 30% de las mujeres, la discriminación social y económica se traduce en opciones vitales más reducidas y más pobres para las mujeres, lo que las hace más vulnerables a la trata de personas, negándoles también sus derechos a la salud sexual y reproductiva. Nuevamente, el ENDIREH señala que al menos 947 mil mujeres han sido forzadas a casarse por causas que tiene que ver con intercambio de bienes o dinero o el tan conocido "robo", la mayoría de los casos en menores de edad. Estos actos legitiman abuso sexual, secuestro y tráfico de personas.

De ello deriva la importancia de comenzar a cuidar de ti misma en términos de salud mental, construyendo el conocimiento con una visión amplia, contemplando sus beneficios y sus consecuencias, de lo personal a lo social y viceversa, al tener siempre presente que todo comienza con una acción y una nueva perspectiva.

Es importante hacer conciencia que, al ser transgredidos tus derechos, se da pauta para desencadenar escenarios fatídicos. Todo comienza con un trato injusto o una agresión verbal y puede terminar en daños psicológicos crónicos o incluso con la vida.

Todo ello lleva como consecuencia una alteración en la salud mental, no sólo de las mujeres sino de sus familiares, por los grandes daños colaterales que se provocan.

Lamentablemente, estos escenarios se han agudizado en los últimos meses como resultado del confinamiento al que nos ha orillado la pandemia que vivimos en la actualidad derivado de la covid-19, al afectar en grados importantes la salud mental de las personas.

Factores como el temor al contagio y la enfermedad, las precauciones que se deben tomar al salir, las pautas de higiene necesarias para la compra de alimentos o la realización de actividades, el distanciamiento social, el bombardeo de información, los cuidados especiales en las visitas médicas, las miles de pérdidas humanas, etcétera, pueden hacer sentir aisladas a las personas y aumentar el estrés y la ansiedad, además de generar sentimientos de impotencia ante la imposibilidad de despedir a sus familiares en las honras fúnebres como se acostumbraba.

Otros factores que agudizan esta situación son la disminución de ingresos a consecuencia del desempleo o de los negocios en quiebra, las largas horas de convivencia familiar a las que no se estaba acostumbrado y la reducción de actividades reforzantes o de esparcimiento fuera de casa. Un caso especialmente destacado son las madres que se enfrentan al trabajo sin descanso, repartido entre labores del hogar, trabajo y la atención de los niños que las clases en línea demandan, pues ahora tienen que estar dedicadas al 100% a liderar tareas y actividades escolares. En ese sentido, el trabajo para ellas se ha triplicado y los casos de violencia intrafamiliar han aumentado.

El estrés es el protagonista en la mayoría de estos casos; por ello, es importante que se tomen medidas de prevención para afrontarlo, pues detona muchas situaciones de conflicto, frustración, aburrimiento, agotamiento, ansiedad, depresión o desesperación.

Es importante que conozcas algunos de los síntomas que pueden producir estos altos niveles de estrés, para actuar de forma oportuna en la búsqueda de soluciones. De esta forma estarás cuidando tu salud mental, la de tus hijas e hijos, la de tu familia y, por lo tanto, previniendo situaciones más graves o problemáticas.

El estrés genera síntomas muy variados, que se manifiestan en diversas áreas, tales como las emociones y estados de ánimo, el comportamiento, el pensamiento, la motivación, las reacciones corporales y los hábitos de consumo de sustancias. Algunos de los síntomas del estrés más relevantes son los siguientes:

- Sentimientos de temor, enojo, tristeza, preocupación, entumecimiento o frustración.
- Cambios en el apetito, los niveles de energía, deseos e intereses.
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones.
- Dificultad para dormir o presencia de pesadillas.
- Reacciones físicas como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullido.
- Agravamiento de problemas de salud crónicos.
- Agravamiento de problemas de salud mental.
- Mayor consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias.

Pueden presentarse uno o varios síntomas y, en caso del último punto, la combinación puede ser muy grave y conducir a situaciones trágicas.

Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación durante la pandemia de la COVID-19; sin embargo, debemos cuidar que esos niveles se encuentren dentro de un parámetro que no enferme el cuerpo y la mente, por lo que a continuación te enlistamos algunas formas de ayudarte a ti misma y a las personas que te rodean.

Toma descansos de información. Esto incluye redes sociales. Está bien estar informado, pero escuchar noticias sobre la pandemia de manera constante puede ser angustiante.

- Considera limitar ver noticias sólo un par de veces al día.
- Desconéctate de las pantallas de teléfono, televisión y computadoras por un tiempo.
- Realiza actividades alternativas que no impliquen pasividad u observación de información, sino algo práctico o que genere movimiento. Esto te dará distracción y hará el tiempo más llevadero.

Cuida tu cuerpo.

- Haz ejercicios de respiración. En el siguiente módulo te enseñaremos algunos ejercicios.
- Cuida tu alimentación. Comer saludable es una buena forma de mantenerte con energía, mejorar el humor y disminuir el estrés.
- Haz ejercicios con regularidad. No necesitas ir al gimnasio o ser un gran atleta. Basta con realizar algunos ejercicios aeróbicos en casa al menos 20 o 30 minutos al día.
- Duerme bien.
- Evita el consumo de tabaco, alcohol y el uso de sustancias.

Date un tiempo para relajarte. Busca actividades que puedas realizar en casa y que disfrutes.

Mantén la conexión con familiares y amigos. Utiliza la tecnología disponible, ya sean redes digitales o llamadas telefónicas para estar en contacto con tus seres queridos.

Cuidarte te prepara mejor para cuidar de tu bebé y favorecer su buen desarrollo. De esta manera, puedes brindar apoyo a partir de tu propia experiencia y ayudar a tu familia a sobrellevar esta situación.

Ten presente que si el estrés impide llevar una vida normal durante varios días seguidos, u observas que se presentan otro tipo de alteraciones como depresión, actos violentos, aislamiento total o pensamientos suicidas, se recomienda ponerse en contacto con un especialista.

Para ello te sugerimos tener a la mano una lista de contactos de Instituciones y/o Especialistas de tu comunidad a donde puedas comunicarte o invitar a las personas a comunicarse en caso de presentar estas crisis.

Recuerda que en nuestra condición de seres humanos, nuestra salud y la de nuestros seres queridos es un asunto de preocupación cotidiana. Cualesquiera que sean nuestra edad, género o antecedentes étnicos y socioeconómicos, es nuestro bien más básico y no puede haber salud sin salud mental.

Al hablar de los bienes más básicos, los principios fundamentales de los derechos humanos se basan en que todas las personas poseen una dignidad humana inherente y tienen igual derecho a disfrutarlos, sin importar su sexo, raza, color, idioma, nacionalidad de origen o clase, ni creencias religiosas y políticas; sin embargo, existe una gran problemática social, pues impera la inseguridad y actos violentos y discriminatorios hacia las mujeres.

Por esto, se ha luchado para que los derechos humanos tengan en cuenta dichas conductas, pues la inseguridad, la violencia y la discriminación van en contra de los principios fundamentales de los Derechos Humanos.

Afortunadamente, hay grupos e instituciones que cada vez ponen más atención a esta problemática y que están desarrollando programas y propuestas para brindarle a las mujeres atención psicológica, jurídica, educativa y recreativa dentro del marco de los derechos humanos con perspectiva de género. Los avances que se han logrado son positivos y, poco a poco, se ha generado el reconocimiento de los derechos humanos con perspectiva de género, lo que favorece la comprensión y atención a las problemáticas que existen en torno a las mujeres.

De ello deriva nuevamente la importancia de comenzar a cuidar de ti misma en términos de salud mental, al construir el conocimiento con una visión amplia, contemplando sus beneficios y sus consecuencias, de lo personal a lo social y viceversa, al tener siempre presente que todo comienza con una acción y una nueva perspectiva. Por ello, conocer tus derechos contribuye a ver tu salud mental como un derecho y a hacerlo valer.

Sabemos que no basta con plasmar los derechos en las leyes, pero conocerlos es un paso importantísimo para generar cambios, así como el desarrollo de programas que permitan a las mujeres tener acceso a formas de vida más equitativos, empezando por la educación.

Como puedes darte cuenta, la salud en general, implica no sólo cuestiones físicas, sino también mentales y sociales como lo vimos en el subtema anterior.

Un trato injusto es el comienzo de una violación de los derechos, pues así es como lo demuestran miles de casos de desigualdad y violencia sobre las mujeres en todo el mundo. Por todo esto, te invitamos a realizar las siguientes reflexiones:

¿Se pueden cambiar las situaciones de desigualdad y violencia a partir del conocimiento de tus derechos? ¿Cómo contribuye el conocimiento de tus derechos en tu salud mental?

Recuerda que cuidar de tu salud mental implica un proceso de autoconocimiento y autovaloración que te brinda la seguridad de salvaguardar tu integridad física, mental y psicológica ante cualquier escenario de riesgo y es por ello que estar informadas acerca de las garantías que posees como ser humano, te dará las herramientas necesarias para actuar, prevenir y fomentar una sociedad libre de violencia.

¿De qué manera influye conocer tus derechos y el impacto que tienen en la salud mental, en tus actividades diarias?

Aún hay mucho trabajo por hacer para fomentar una cultura de igualdad y respeto. Tu rol como madre es fundamental para lograrlo.

¿Cómo contribuye el conocimiento de tus derechos en tu entorno?

¿Consideras que estás preparada para manejar en ti, con tus hijos e hijas o con tu familia alguna situación de crisis de salud mental?

Recuerda que la mejor manera de prepararse es empezar por ayudarte a ti misma.

¿Ya lo haces?

Tu mundo interior

Diariamente estamos expuestas a situaciones que nos afectan de forma positiva o negativa, al cambiar nuestro estado de ánimo, sentimientos, pensamientos y acciones. Por ello, es muy importante que le prestemos atención a lo que sentimos, ya que eso determinará la forma en que reaccionemos ante la vida.

Identificar esas emociones no siempre es tan sencillo, pues no se nos ha enseñado a hacerlo; por extraño que parezca, no siempre nos conocemos a nosotras mismas.

Por ello, una vía para aprender a identificarlas es a través del cuerpo, pues las emociones tienen la capacidad de modificar su bioquímica y funcionamiento. Por ejemplo, cuando no expresamos lo que nos ocurre solemos presentar un malestar físico. Así vemos que hay una estrecha relación entre las emociones, los pensamientos y las sensaciones corporales.

Por ende, el cuerpo se convierte en un lenguaje de las emociones fácil de percibir y localizar.

El cuerpo es como una guía hacia nuestras emociones. Sólo necesitamos desarrollar la conciencia corporal para escuchar esas emociones que están a la espera de salir, y que han encontrado un lugar físico en donde manifestarse hasta ser identificadas, reconocidas y elaboradas.

Es fundamental que aprendamos cómo funcionan las emociones, a reconocerlas y desarrollar habilidades que nos permitan manejarlas de manera que favorezcan nuestro bienestar, nos hagan sentir bien y nos permitan mantener el autocontrol en situaciones desafiantes, incluso en momentos en donde no podamos definir con palabras lo que pasa en nuestro interior, pues sabemos que hay momentos en los que nombrarlas no es tan sencillo, a veces por sentimientos de culpa o vergüenza, o simplemente porque no logramos ponerles nombre.

Al canalizar todas esas sensaciones con creatividad, logramos un nivel de autoconciencia significativo para el fluir de dichas emociones y al expresarlas sanamente experimentamos un estado de calma e integración en nuestro ser.

2.1. Las emociones a través del cuerpo

Todas hemos experimentado en algún momento ira, alegría, tristeza, miedo, sorpresa, ansiedad, etcétera, esas sensaciones a las que conocemos como emociones, pero no todos nos hemos preguntado qué son exactamente y de dónde provienen.

Para poder cuidar de nuestra salud mental y la de nuestros hijos e hijas, se requiere comprender estas emociones: ¿qué son? ¿De dónde vienen? ¿Cómo funcionan? ¿De qué maneras nos influyen? ¿Cómo inciden en nuestra vida personal, familiar y social? Este conocimiento nos permitirá tratarnos a nosotras mismas y tratar a nuestras familias con empatía y gentileza. De esta manera, podemos comprendernos y cuidarnos a nosotras mismas y a las personas que nos rodean.

El reto es comenzar a conocer nuestras propias emociones, identificarlas y gestionarlas a partir de diversas herramientas que posteriormente podrás aplicar a tu rutina y a tu vida cotidiana con la seguridad que nos brinda la propia experiencia.

Tenemos la seguridad de que la mejor ayuda comienza con la ayuda a una misma, por lo aquí te proporcionaremos tanto la información teórica, así como una serie de técnicas para que puedas aplicarlas en ti y, en su momento, puedas replicarlas en tus hijos y tu familia.

Veamos entonces en qué consisten las emociones y cuál es el impacto que tienen en nuestra vida cotidiana y en nuestras actividades y relaciones.

Solemos hablar de sentimientos cuando expresamos lo que sentimos o para referirnos a un lazo afectivo que tenemos con alguien especial; sin embargo, los sentimientos son sólo una parte de las emociones.

Las emociones son respuestas internas que involucran diferentes procesos, por lo que pueden ser complejas de definir, pero al comprender su origen y funcionamiento, podrás identificarlas de mejor manera y manejarlas de modo que siempre se encuentren de tu lado, al momento de enfrentarte a algún desafío o simplemente para vivir una vida más plena y saludable.

Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza, oportunidad, novedad, reto o desequilibrio, con el fin de poner en marcha los recursos para controlar y afrontar las situaciones. Esto ocurre en cualquier acontecimiento, ya sea favorable o desfavorable, pues las emociones nos ayudan a reaccionar con rapidez y de forma automática, como impulsos para actuar. Por ejemplo, el miedo provoca un aumento de latido cardíaco que hace que llegue más sangre a los músculos, lo que favorece la respuesta de huida cuando nos encontramos en peligro.

Ahora bien, cada persona experimenta las emociones de diferente manera, pues están formadas por cuatro componentes que interactúan entre sí:

1. Comportamental o conductual; es decir, la manera en que las expresas, ya sea por tus gestos, los movimientos de tus manos, tu postura corporal, tus movimientos o ademanes, los cambios en tu voz o en tu mirada, las risas, el llanto, los gritos o el quedarse callada, etcétera.

2. Fisiológico, que se refiere a las respuestas automáticas de tu cuerpo como sudor, temblor en manos, piernas como gelatina, aumento del latido cardíaco, sonrojarse o palidecer, cambios en la respiración, tensión muscular, sequedad de la boca, nudo en la garganta, hueco en el estómago, etcétera.
3. Cognitivo o subjetivo, que se refiere a tus pensamientos e ideas asociados a la emoción. Es la forma en la que le brindas el valor, la importancia, la relevancia o el significado subjetivo a cada situación o evento y tiene que ver con tus experiencias personales, percepciones, creencias e interpretaciones. Es lo que conocemos como sentimiento, y a través de él vivimos una emoción y situación como positiva o negativa, agradable o desgradable, placentera o molesta, satisfactoria o penosa.
4. Propositivo o intencional; es decir, los impulsos y deseos de actuar de ciertas formas, pues las emociones nos dan energía y nos llevan en distintas direcciones, tienen efectos motivacionales, orientan la toma de decisiones y nos hacen comportarnos de diferentes maneras. También tienen diversas funciones, tales como orientarnos, huir, defendernos, agredir, explorar, acercarnos, alejarnos, compartir, repetir la experiencia, comunicar, ponernos en alerta, hacernos fluir, etcétera.

Esto explica las razones por las que ante una misma situación las personas reaccionan de diferente manera. Por ejemplo, ante la noticia de un embarazo, hay mujeres que ríen, mientras que otras lloran (conductual), sus manos comienzan a sudar y su corazón a latir más rápido (fisiológico); para muchas es el momento más feliz de sus vidas (subjetivo) y algunas desean contárselo a todo el mundo o guardar el secreto (propositivo).

Este complejo proceso se da de tal forma que las reacciones son inmediatas y relativamente automáticas. Lo sorprendente es que todo el tiempo nuestro organismo manifiesta emociones de formas sutiles y menos intensas, pero todo el tiempo habla.

Cabe mencionar que algunas de estas manifestaciones pueden ser innatas, mientras que otras son adquiridas; es decir, que se aprendieron a partir de los que vivimos en nuestro entorno, quizás de cómo reaccionaba mamá o papá ante una situación o algún profesor o vecino, especialmente durante nuestro desarrollo, pero también como adultos, pues todo lo que vemos y escuchamos son estímulos que constantemente los vamos haciendo nuestros de manera inconsciente. Por ello es muy importante aprender a conocer nuestros propios procesos y emociones, desde cómo las expresamos hasta el significado que les damos, si genuinamente son nuestras o las aprendimos de alguien.

Por lo anterior, todas las emociones son válidas, pues están cargadas de información sobre ti misma, de lo que sientes y necesitas; y son la energía que puede dictarte las distintas rutas de lo que es mejor para tu salud mental, así como la comprensión y empatía de que cada uno vive las situaciones de acuerdo a su manera.

Por ello, las emociones no son buenas ni malas, pero pueden clasificarse en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar que te proporcionen, aunque esto depende en parte de cómo se les valora socialmente.

Las emociones positivas son aquéllas que nos generan sensaciones de agrado, bienestar, satisfacción, equilibrio, calma, flujo, relajación, disfrute, elevación, conexión o placer. Las emociones negativas son aquéllas que nos generan sensaciones de desagrado, malestar, insatisfacción, desequilibrio, inquietud, bloqueo, tensión, irritabilidad, decaimiento, desconexión o sufrimiento. Pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida, por lo que no podemos desconectarlas o evitarlas, sino todo lo contrario, es necesario expresarlas para evitar energía estancada que pueda desencadenar problemas mayores como alguna enfermedad mental.

Ahora bien, sabemos que hay una gran diversidad de emociones; sin embargo, son las emociones básicas las que tienen una serie de características muy específicas, ya que a partir de ellas surge la diversidad de sensaciones que se pueden experimentar. Todos podemos aprender a conducirnos con nuestros estados emocionales y, para ello, vamos a comenzar por identificar cuáles son las emociones básicas y sus funciones.

Con el siguiente recuadro podrás identificar las emociones básicas, nombrarlas y reconocer su función, así como algunos ejemplos de lo que éstas pueden generarnos a nivel de pensamientos y sentimientos.

Emoción	Descripción	Función	Sentimiento
Miedo	Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario), que produce ansiedad, incertidumbre e inseguridad.	El miedo es necesario, ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución.	Hay un peligro ante mí. Algo pude salir mal. Quiero huir, protegerme de algo.
Sorpresa	Sobresalto, asombro y desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué ocurre.	Nos ayuda a orientarnos y a saber qué hacer ante una situación nueva.	Esto es novedoso y muy interesante. Quiero orientarme, obtener información, ubicar y comprender lo que sucede.
Disgusto	Aversión o asco hacia aquello que tenemos adelante.	Nos produce rechazo y solemos alejarnos.	Esta situación, persona o acontecimiento no me agrada. Esto me resulta desagradable y me provoca aversión. Quiero alejarme, no tener nada que ver con esa situación, persona o cosa.
Ira	Rabia. Enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien.	Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa inadecuadamente.	Pienso que tratan de forma injusta. Me siento ofendido, insultado, maltratado. Algo se interpone en mi camino. No alcanzo mis metas. Quiero atacar, oponerme, insultar, herir.

Emoción	Descripción	Función	Sentimiento
ALEGRÍA	Sensación de bienestar y seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión o meta.	Nos induce hacia la reproducción de lo que nos hace sentir bien.	Las cosas salen como esperaba. Alcanzo mis metas. Me siento a gusto y satisfecho. Quiero moverme, emprender algo, acercarme, repetir la experiencia.
TRISTEZA	Penitencia, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado.	Su función es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.	He sufrido una pérdida: un rechazo sentimental, la muerte de un ser querido, pérdida de un empleo o una oportunidad relevante. Quiero llorar, estar solo, no hacer nada.
CULPA-VERGÜENZA	Juicio moral de nuestra conducta o pensamientos.	Hacernos conscientes de que hay algo mal para promover la reparación.	Me condeno a mí por lo que he hecho (error, fallo, ridículo, daño). Los otros me condenan y juzgan. Quiero ocultarme, enmendar mi error, obtener perdón, corregir mis actos, disculparme.

Como vemos, las emociones se encuentran relacionadas con nuestros pensamientos y con el cuerpo. Sin embargo, tener esa conciencia también requiere que aprendamos a identificar las señales que nos proporcionan las emociones, a través de un lenguaje muy especial, como lo son las sensaciones físicas.

A este lenguaje se le conoce como conciencia corporal. Hoy en día es ampliamente conocido que las emociones tienen la capacidad de transformar la bioquímica y el funcionamiento de nuestro cuerpo. No lograr identificar, comprender o saber expresar lo que nos ocurre, puede llevarnos a experimentar malestares físicos y del estado de ánimo.

Por ello, el cuerpo puede verse como un mapa que nos ayuda a saber qué es lo que sentimos antes de que se transforme en dolor o sufrimiento.

Esto se logra a partir del aprendizaje de la sensación interna, ya que a partir del autoconocimiento se pueden mejorar patrones de movimiento como una mala postura o realizar acciones con más calidad y eficiencia y con menos esfuerzo, ya que así como una emoción puede desencadenar un malestar físico, un malestar físico puede desencadenar emociones negativas. Al dirigir nuestra atención a la sensación, se facilita dicho autoconocimiento y desarrollo de la conciencia emocional.

Algunos de los principales ejercicios para comenzar a desarrollar la conciencia corporal son los acompañados por la respiración, pues se ha encontrado que su control o mejoramiento promueve en las personas mejores estados emocionales y de salud, debido a la relación que existe entre el proceso respiratorio y la química que se genera.

Puedes experimentar sus beneficios en cuestión de segundos, ya sea que se presente alguna situación concreta o en cualquier momento del día. Únicamente tienes que buscar un lugar cómodo, y de preferencia privado y comenzar a activar tu conciencia corporal al cerrar los ojos y al comenzar a respirar, inhalar lentamente por la nariz en cuatro tiempos, sostener cuatro y exhalar por la boca en cuatro más. El éxito de esta práctica radica en enfocar tu atención en esa respiración.

Una variante de esta actividad es que en la misma posición coloques una mano en el pecho y otra en el estómago, al momento de inhalar concéntrate en inflar el estómago como si fuera una pelota, inhala en cuatro, mantén cuatro y exhala en ocho tiempos al sentir cómo tu estómago baja poco a poco.

Estos ejercicios ayudan a establecer una conexión entre pensamientos y sensaciones corporales, al proporcionar al cuerpo un equilibrio entre inhalación y exhalación, para nivelar la química generada por algunos síntomas psicológicos. Además, el suministro de oxígeno al cuerpo favorece la claridad mental, la relajación, la creatividad y mejora la concentración.

Escuchar al propio cuerpo conduce hacia una toma de conciencia de ti. Prestar atención a la respiración, identificar nuestros cambios y manifestaciones corporales son experiencias muy valiosas en el proceso de conocer y gestionar nuestras emociones

Por otra parte, a través de la piel puedes comenzar a tener mayor conciencia corporal, pues es el órgano más grande del cuerpo y está en comunicación permanente entre el exterior y el interior, por lo cual resulta ser una fuente privilegiada de sensaciones, además de estar directamente relacionado con un efecto relajante que favorece situarse en “el aquí y el ahora” y, por consiguiente un método de autorregulación emocional.

Hacerlo te tomará cinco minutos, sólo tienes que tomar con tus manos cualquier objeto que se encuentre a tu alcance (puede ser alguna pelota, tu ropa, un cepillo, etcétera); cierra tus ojos y concéntrate en la textura de los objetos, debes tomarlo uno por uno y mantenerlos por unos segundos, después los abres lentamente y observas el objeto, es muy importante que prestes atención a la sensación de tus manos. Puedes repetir las

veces que deseas y con distintas texturas. Realizar esta actividad te ayuda a situarte en el presente, disminuye la ansiedad y activa la concentración.

Así, el cuerpo actúa como un faro que ilumina el camino hacia las emociones y a través de la conciencia corporal pueden ser escuchadas, identificadas y elaboradas. De lo contrario, podrían resultar en malestares más profundos y complejos de resolver.

Sabemos que estar en “el aquí y ahora” es complejo en un mundo como en el que vivimos, donde las demandas de la vida sobrepasan la posibilidad de centrarnos en una observación activa; sin embargo, a partir de la práctica y la aplicación de algunas técnicas, podemos desarrollar la habilidad de hacerlo y encontrar ese estado de plenitud y equilibrio. Las técnicas que te presentamos a continuación pueden ser aplicables en tu día a día y cada una cuenta con beneficios específicos. Su gran valor es que te ayudarán a desarrollar la habilidad de autogestión para mantener tus emociones siempre de tu lado y saber identificar la función y finalidad de cada una de ellas. Nos enfocaremos en técnicas que involucran a tus pensamientos y en otras que requieren el manejo de tu respiración. De ese modo, estaremos retomando la relación entre pensamientos, cuerpo y emociones que revisaste al principio de esta sección.

Antes de aplicarlas, recuerda que en las emociones entran en juego cuatro aspectos:

- Una situación concreta.
- Una serie de reacciones corporales.
- Pensamientos y sentimientos asociados a la situación.
- Respuestas e impulsos que pueden ser apropiadas o inapropiadas para esa situación.

Teniendo claros estos aspectos, podrás elegir diferentes técnicas e integrarlas a tus actividades cotidianas, de acuerdo con el tiempo disponible las metas que deseas alcanzar. Antes de comenzar, te sugerimos tener en cuenta lo siguiente:

- Aplica cada una de las técnicas primero en ti para después aplicarlas en otras personas. Esto te permitirá vivir su resultado y compartirlo con tu familia.
- Vive los beneficios de cada una de ellas para que puedas compartir tu experiencia.
- No te preocupes si a la primera no logras vivenciar algún cambio, todo requiere de práctica y formación de hábitos.
- Recuerda que cada ser humano procesa la información diferente.

Técnica No. 1. Detención del pensamiento

Esta técnica puede utilizarse antes, durante o después de la situación que nos causa problemas.

Esta estrategia se centra en el control del pensamiento. Para ponerla en práctica debes seguir los siguientes pasos:

- Cuando te empieces a encontrar incómoda, nerviosa o alterada, préstale atención al tipo de pensamientos que estás teniendo, e identifica todos aquellos con significados negativas (centrados en el fracaso, el odio hacia otras personas, la culpabilización, etc.).
- Di para ti misma “¡Basta!”
- Sustituye esos pensamientos por otros más positivos-

Para apoyar esta técnica también puedes utilizar una libreta en donde anotarás el pensamiento negativo que tienes y a un lado el pensamiento positivo por el que puedes sustituirlo, por ejemplo:

“Siempre me pasan cosas malas a mi” ----- sustituye por ----- “Este reto me ayudará a fortalecerme”

De esta manera, cuando se presenten situaciones que te causen problemas, podrás sustituir los pensamientos más rápido.

Está técnica también requiere de mucha práctica, pero poco a poco desarrollarás la habilidad de darle vuelta a esos pensamientos negativos y convertirlos en positivos.

Algunos casos en los que puede ser de mucha ayuda la técnica son cuando estamos presentando pensamientos fatalistas, los cuales son algo comunes cuando se presenta el momento del parto o posterior a él, por ello es muy recomendable hacerlo durante el embarazo como una forma de preparación.

Técnica No. 2. Autorregulación

La autorregulación emocional es una técnica que requiere algo de práctica. Sin embargo, es muy eficaz. Para lograr autorregularnos, debemos seguir los siguientes pasos:

1. Detectar y apuntar los momentos en los que perdemos el control.
2. Cuando estemos calmadas, pensar en los desencadenantes de la situación (qué estábamos pensando cuando perdimos el control de nuestras emociones).
3. Identificar los pensamientos desencadenantes antes de que deriven en emociones incontrolables.
4. Aprender a regular nuestras emociones durante momentos de crisis ayudándonos de otras técnicas de relajación (las cuales veremos más adelante).

Esta técnica puede ser de mucha ayuda durante el periodo de embarazo y justo antes del parto, especialmente en madres jóvenes o madres primerizas, pues el miedo a lo desconocido suele exacerbar las emociones.

Aprender a autorregular las emociones permitirá mantener un estado de calma y, por ende, una mejor experiencia al momento de parir.

La finalidad de esta técnica es que se pueda desarrollar la habilidad de autogestión como un hábito que, si bien en un principio requiera el apoyarte de un cuaderno y un lápiz para anotar las circunstancias que te lleven a perder el control, llegue un momento en que se vuelva un proceso casi automático para que sea de ayuda en momentos críticos.

Técnica No. 3. Respiración Consciente

Este ejercicio puede usarse para la reducción de estrés y niveles elevados de ansiedad, pues favorece la paz mental y te sitúa en el “aquí y el ahora”.

Practica la respiración consciente por al menos 1 minuto; poco a poco podrás incrementar el tiempo. Recuerda que la mente está acostumbrada a generar miles de pensamientos, por lo que a principio puede resultar complicado mantener el enfoque en la respiración. Por lo tanto, te sugerimos lo siguiente:

No intentes dejar de pensar o evitar los pensamientos. Al contrario, si los pensamientos llegan permite escucharlos, observarlos y dejarlos pasar. Conforme vas teniendo práctica, los pensamientos serán menores y poco a poco lograrás enfocarte totalmente.

Comencemos

- En el lugar donde te encuentres, busca una posición en la que te sientas cómoda. Cierra tus ojos.
- Lleva toda tu atención a tu respiración, dándote cuenta cómo entra y sale aire de tu cuerpo.
- Permanece en contacto con las diferentes sensaciones que empezará a sentir tu cuerpo en cada inhalación y en cada exhalación.
- Mantén tu respiración como esté en ese momento, sin cambiarla o modificarla.
- Si llegan pensamientos, imágenes o cualquier cosa que te distraiga, regresa suavemente a tu respiración. Sé amable contigo.
- Si se presenta algún tipo de sensación que te provoque una emoción, observa esa sensación y regresa gentilmente tu atención a la respiración.
- Fluye con tu respiración.
- Transcurrido un minuto, abre lentamente los ojos y regresa al lugar donde te encuentres.

Técnica No. 4. Respiración Scanner Corporal

Uno de los grandes beneficios de los ejercicios de respiración y la atención corporal consciente, es que te permiten identificar las tensiones musculares y liberarlas mediante la exhalación de cada respiración.

Esta técnica te puede tomar 5 minutos en un principio y puedes alargarla conforme desarrolles la habilidad. Por otra parte, también puedes realizarla por uno o dos minutos si estás en medio de una situación o contexto en donde tengas que actuar con rapidez.

- De preferencia busca un lugar donde puedas estar a solas y llévala a cabo en un lugar tranquilo con cierta privacidad.
- Adopta una postura corporal relajada pero atenta. Endereza tu espalda.
- Cierra tus ojos. Puedes mantenerlos abiertos si te sientes más cómoda, pero sin concentrarte en ningún objeto.
- Realiza un par de respiraciones, dándote cuenta de las sensaciones de tu cuerpo en la postura en la que te encuentres y verifica si tienes alguna tensión en alguna parte de tu cuerpo. Inicia por tu cabeza, baja por tu cara, cuello, hombros, pecho, espalda, brazos, manos, abdomen, vientre, pelvis, glúteos, muslos, rodillas, piernas, tobillos, pies.
- Si encuentras alguna tensión, concéntrate en ese lugar y, aprovechando tu respiración, libera cualquier malestar cuando exhales, dejando ir con el aire aquello que ya no es necesario para tu cuerpo.
- Regresa a tu respiración sin cambiarla ni modificarla. Haz consciente su perfección.
- Continúa enfocada en tu respiración, siente cómo entra y sale el aire.
- Identifica, mientras respiras, las partes de tu cuerpo que tengan alguna sensación provocada por la respiración.
- Para finalizar, abre poco a poco tus ojos y regresa al lugar en donde te sitúas.
- Identifica los cambios en tu cuerpo.

Técnica No. 5. Diario emocional

Llevar un diario emocional es una actividad que integra los diversos aspectos de la emoción, de modo que su utilización te ayudará a conocer e incrementar la conciencia de tus emociones.

Necesitarás un cuaderno destinado exclusivamente para esta actividad.

Dos o tres veces al día, o al final del día, escribe la última emoción, sentimiento o estado de ánimo que hayas sentido y describe tu experiencia. No necesitas escribir todo, pero intenta reflexionar los diferentes elementos planteados.

Presta atención a los siguientes puntos:

1. ¿Qué nombre le das a esa emoción, sentimiento o estado de ánimo?

- Si te descubres usando repetidamente sólo unas cuantas palabras, como ansioso, triste o enojado, trata de encontrar más palabras referidas a emociones.

2. ¿Cuál es la emoción o sentimiento que aparece más repentinamente o el estado de ánimo más duradero?

¿Cuánto tiempo duró?

4. ¿Tenías sensaciones corporales que acompañaban a la emoción o sentimiento?

- Tensión en el cuerpo, la mandíbula, los puños...
- Temblor
- Sentir que sudas o tienen mucho calor
- Sentir frío o escalofríos
- Notar los latidos del corazón
- Dolores musculares o de los órganos internos
- Otras sensaciones...

5. ¿Venían pensamientos a tu mente?

- ¿Cuáles son esos pensamientos?
- ¿Se refieren al pasado, al presente o al futuro?
- ¿Se refieren a ti, a los demás, a tus relaciones, a actividades, al mundo, a la vida...?

6. ¿Hiciste algo, o sentías el deseo de hacer algo, o de expresar algo?

- Acercarte o alejarte
- Avanzar agresivamente
- Correr, huir, esconderte, ocultarte
- Expresar agrado o rechazo
- Replegarte y descansar
- Reír o llorar

7. ¿Qué produjo la emoción, sentimiento o estado de ánimo?

- Describe la situación
- ¿Se debió a un suceso interno? ¿A un suceso externo? ¿Un pensamiento, un deseo, un recuerdo del pasado, una idea acerca del futuro?
- ¿Tiene relación con tu persona, con los demás, con tus relaciones, con el mundo, con la vida...?

8. ¿Qué información te está proporcionando tu emoción o estado de ánimo?

- ¿Te dice algo acerca de ti mismo?
- ¿Te dice algo acerca de una relación?
- ¿Te dice algo acerca de tus progresos en la consecución de una meta u objetivo importante?
- ¿Te dice algo acerca de una pérdida, un fracaso, una afrenta, algo pendiente, algo que pueda ocurrir...?

9. Reflexiona acerca de tu respuesta o estado emocional y trata de **darle sentido** a lo que estás sintiendo. Además, intenta identificar *lo que te está diciendo que elijas, busques, evites, decidas o hagas*.

- ¿Deberías seguir tu sentimiento?
- ¿Deberías tratar de averiguar qué hay detrás de ese sentimiento?
- ¿Deberías tratar de ampliar tu visión para cambiar el sentimiento?
- ¿Será bueno entregarte y dejar fluir el sentimiento o será mejor intentar regularlo o aprender a convivir con él?
- ¿Qué efectos tendrían estas vías de acción?

Recuerda que la práctica es la clave del éxito de estas técnicas. Entre más veces realices los ejercicios, más entrenada estará tu mente y tus emociones para responder en situaciones concretas, te ayudará a una mejor toma de decisiones y a salir más pronto de los baches emocionales ocasionados por la vida misma. Para comenzar a desarrollar ese hábito, realiza las siguientes reflexiones:

¿Cuántas veces has escuchado a alguien decir “Quisiera dejar de sentir tal o cual cosa”?

Quizás hace falta tomar conciencia de que ese sentimiento nos da la posibilidad de elaborar una nueva realidad, como pasa en situaciones de conflictos, retos, pérdidas o enfermedades.

Como lo hemos visto, todos podemos aprender a gestionar nuestras emociones, ¿Cómo podrías enseñar a tus hijos a hacerlo? ¿Cuáles técnicas te resultarían más prácticas de aplicar en tu vida y actividades cotidianas?

La gestión emocional es como un deporte, se aprende en la acción y se perfecciona con la práctica. Así mismo, una vez aprendidas y perfeccionadas las técnicas, resulta sencillo compartirlas y aplicarlas con quienes nos rodean para generar así una cadena de bienestar emocional.

Ahora que conoces las funciones de las emociones, piensa en un caso en donde una emoción te ha llevado tomar mejores decisiones, aunque en un principio parecía que lo que sentías no era algo tan positivo. Después de vivir y elaborar esa emoción, la experiencia tiene un nuevo sentido.

2.2. El arte, una vía de expresión emocional

Alguna vez hemos vivido esa sensación de no poder expresar nuestras emociones, ya sea porque nos cuesta trabajo identificar lo que sentimos o porque es tan intenso que da la sensación de “quedarse atorada en la garganta o en el pecho”.

Esto es más común de lo que creemos porque, a pesar de que hablar de emociones parece ser algo “normal”, conocerlas y expresarlas no es tan sencillo. A veces esto es resultado de influencias culturales o familiares, pues se nos ha enseñado a reprimir u ocultar lo que sentimos para evitar ser vulnerables. Lamentablemente, con el paso del tiempo se torna más difícil hacerlo y esas emociones se quedan en algún lugar como rocas que generan cada vez una carga más grande en nuestra vida y, como lo vimos anteriormente, el cuerpo lo reciente a tal grado de enfermarse.

Por ello es de gran ayuda aprender a desbloquear esas emociones y permitirles un flujo natural, como un río que corre tranquilo, utilizando un vehículo que lo facilite.

El arte es una vía idónea para lograrlo; cualquiera de las disciplinas artísticas como medio de expresión pueden ayudarte a descubrirte a ti misma, a sobreponerse a problemas o a tomar decisiones para seguir adelante.

Sin embargo, se tiene la creencia de que para crear arte se necesita conocimiento en técnicas o un talento especial, lo cual no es así, pues el arte como terapia fija su atención en el proceso de creación y no en la obra final.

Aquí te proporcionaremos las bases para incorporar esta gran herramienta a través de la sensibilización y poder creativo que cada persona posee para que puedas gozar de sus beneficios.

Como hemos visto, las emociones son procesos complejos e importantes de reconocer a través del conocimiento, herramientas y práctica. Sin embargo, su correcta y oportuna expresión suele convertirse en un arte, pues se necesitan desarrollar ciertas habilidades para hacerlo; en ocasiones, aun con todos los elementos, no se logra su fácil expresión.

Esto suele deberse a sentimientos de culpa o vergüenza en la gran mayoría de los casos, o bien porque aún no se ha desarrollado por completo la habilidad de identificar y nombrar lo que se experimenta como emoción.

Cualquiera que sea el caso, es de mucha ayuda contar con recursos que faciliten su expresión, aun cuando no se ponga en palabras; es ahí donde el poder creativo tiene un papel importantísimo.

El arte es una forma simbólica de expresar y comunicar aspectos de los que no somos conscientes y desarrollar; así, una alta sensibilidad favorece la conexión con nuestro mundo interior.

Por lo tanto, el trabajo con el arte es una tremenda forma de expresarnos y manifestar aquello que sentimos de forma natural y genuina, y que involucra todos nuestros sentidos.

Todas hemos experimentado esos momentos en donde no podemos definir con palabras lo que acontece en nuestro interior y es que, a veces, son tan sutiles esas sensaciones que las palabras no alcanzan para describirlo.

Al canalizar todas esas sensaciones, en combinación con el poder creativo que poseemos, logramos un nivel de autoconciencia importante que permite que fluyan las emociones; en su expresión experimentamos un estado de calma e integración de nuestro ser.

El trabajo con el arte es una forma de comprender y expresar mucho más de lo que las palabras solas pueden hacerlo, nos abre la mente a experimentar nuevas

formas de comunicación, nos hace más sensibles hacia nuestra propia vida y a la de los demás e incluso nos permite acceder a niveles más sublimes, como lo simbólico, lo imaginativo y lo espiritual.

A través del arte se logra una conexión de lo emocional con lo corporal y lo expresivo, por lo que enriquece el bienestar, en general, y favorece la creación de lazos afectivos, especialmente en mujeres embarazadas, pues conecta a la futura mamá con su bebé.

Por otro lado, el arte nos proporciona una gran posibilidad de darle nuevos sentidos a nuestras experiencias, a través del proceso catártico de la autoexpresión; es decir, al expresar nuestras emociones y sentimientos en una pintura, un dibujo, una escultura o algún elemento artístico, al crear la posibilidad ver lo positivo en cada una.

Gracias al arte como uso terapéutico, desarrollamos habilidades de afrontamiento saludables, exploramos nuestra creatividad, le damos forma a nuestros sentimientos, nos redescubrimos y nos dotamos de una serie de recursos para el crecimiento y bienestar en general.

En el trabajo de gestión de emociones, así como el desarrollo de habilidades y recursos que permiten a las personas afrontar las situaciones de su día a día, existe la necesidad de profundizar y conectar con las sensaciones que se experimentan a través de distintas vías. Por eso el arte como método de terapia es una excelente opción, puesto que uno de sus objetivos es actuar como medio de autoexpresión y comprensión, además de rescatar el efecto sanador que tiene por naturaleza la expresión artística.

De hecho, la mayoría de las personas hemos experimentado los beneficios del arte como terapia cuando redactamos una carta, por ejemplo, pues la escritura es uno de los procesos creativos más utilizados y efectivos, dado que no hay un interlocutor que influya de forma directa o indirectamente en lo que se desea expresar. Si alguna vez lo has hecho, recuerda la sensación de calma y desahogo que te brindó.

Si aún no lo has hecho, lo puedes empezar a poner en práctica al realizar un pequeño diario emocional. Lo único que necesitas es un cuaderno y lápiz. Todos los días intenta escribir en ese cuaderno cuando se presentan sensaciones de estrés, angustia, tristeza o enojo; debes anotar qué sientes y qué es lo que te provocó sentirte de esa manera. Hacerlo te da una sensación de calma, mejora el humor, reduce los síntomas del estrés y te brinda claridad mental. Es una gran herramienta terapéutica.

Manifestar nuestras emociones a través del arte no requiere ninguna experiencia, ni mucho menos conocimiento de técnica, pues el arte como terapia tiene que ver con el proceso y no con la obra en sí, ya que el arte es un medio de comunicación

simbólica y permite expresar la personalidad, las emociones y otros aspectos de la experiencia humana.

Ahora bien, el arte puede manifestarse en todos los sentidos, a través de lo visual, lo auditivo, lo manual y lo corporal, por lo que cualquiera de sus disciplinas puede ser utilizada terapéuticamente.

A través del arte puedes encontrar una forma de reflejar todo aquello que se encuentra en lo más profundo de tu ser y estimular la capacidad de autogestionar tus emociones, al desarrollar tu creatividad y expresión individual, al convertirse en un medio para lograr satisfacción y mejorar personalmente.

El arte permite proyectar conflictos internos; por lo tanto, ofrece la posibilidad de poder resolverlos. Toda persona es capaz de ser creativa y la creatividad puede ser considerada una necesidad y un impulso innato en el ser humano.

La actividad artística aporta información muy valiosa de nuestro mundo interior, pues no es censurada ni reprimida por la mente consciente, esa que intenta controlar, reprimir o evadir.

Este lenguaje y forma de expresión es adecuado especialmente para aquellas personas que no disponen de tiempo para asistir a ayuda profesional o se vean privadas en mayor o menor medida de las actividades normales, como durante el embarazo o los primeros años de crianza, aunque puedes hacer uso de ellas como parte complementaria para tu propia exploración emocional.

Entre las actividades más utilizadas están la música y la visualización, pues ambas ayudan a la concentración y favorecen la inspiración creativa, la conexión con uno, el reconocimiento emocional y la conciencia corporal.

Basta con cerrar los ojos un momento y concentrarte en alguna melodía para que se activen ciertas áreas cerebrales que emiten señales de bienestar y tranquilidad; aunque, claro, habrá música que pueda alterarte por su gran intensidad o incluso te remita a eventos desagradables. Por ello se recomienda buscar melodías que generen emociones y sensaciones positivas, como música ambiental o instrumental.

La visualización es un proceso intencionado; es decir, trata de controlar y elegir de forma consciente lo que se pretende visualizar y se va a representar o manifestar a través de la imaginación.

Realiza este ejercicio para que experimentes todos sus beneficios. Elije una melodía suave, cierra los ojos y respira profundamente. Identifica cada uno de los instrumentos y sus sonidos. Posteriormente empieza a traer a tu mente las imágenes que relacionas con la música, observa detenidamente cada imagen y siente las sensaciones que te provocan. Repite durante el tiempo que consideres adecuado.

Hacer esta actividad te aporta paz mental, relajación, estimula la organización de ideas, equilibra el ritmo cardíaco y es una vía para explorar las emociones

más profundas. Puedes hacerlo parte de tu rutina diaria, en compañía de tu bebé o durante el embarazo, pues en ellos la música favorece su desarrollo y estimula su frecuencia cardiaca.

La música y la visualización pueden usarse como base para combinarse con el resto de las expresiones artísticas, para lograr mejores beneficios que no sólo se relacionan con la expresión en sí, sino que promueven la sensación de relajación, calma, paz, claridad mental y conciencia emocional.

A continuación, te proporcionaremos algunas técnicas que incluyen dichas combinaciones, elegidas de modo que puedas practicarlas con pocos recursos, sin preparación extra y casi en cualquier lugar que te resulte cómodo o agradable.

Técnica No. 1. Escritura artística

Esta técnica es una herramienta muy poderosa por considerarse una gran descarga emocional. Produce una sensación de calma, autoconocimiento, mejora el humor, reduce los niveles de estrés y conlleva a una claridad mental. Idóneamente se genera el hábito de practicarla todos los días o al menos en situaciones que generen estrés, ansiedad o angustia excesiva. Por lo que trabajarla durante el embarazo y posterior a él, será de mucha ayuda en tu vida cotidiana.

- Se crea un diario en donde se escriben todos los días o cuando se presentan sensaciones de estrés, angustia, depresión, ansiedad, enojo.
- Se trata de expresar a través de las palabras todos tus sentimientos y emociones, puedes combinarlo con imágenes o hacerlo totalmente visual si es que existe un problema de escritura.
- Documentar las emociones permite llegar a un autoconocimiento que irá fortaleciendo los procesos psicológicos a través del tiempo

Escribir libremente es la clave de este ejercicio, pues se trata de una expresión y liberación de las emociones que quedan en un nivel íntimo a la vez que se les da salida y exploración, por lo que el cuerpo sentirá esa sensación de descanso y desahogo cada vez que se practique.

Tal vez en un inicio se complique la fluidez de las palabras, puesto que no es una actividad tan común. Pueden incluso presentarse ciertos bloqueos por miedos internos de ver representado todo lo que sientes o piensas, especialmente en los sentimientos negativos, pero con la práctica se irá adquiriendo la fluidez de las palabras hasta lograr plasmar todo aquello que está presente en el mundo interior.

No es necesario compartir con alguien si no se desea, pero si se llega a hacer, se sugiere que sea en un ambiente altamente confiable, libre de juicios y con ética profesional para guardar tu confidencialidad y sentirte validada.

Técnica No. 2. Musicoterapia corporal

Los beneficios de esta técnica son que favorece la conciencia del propio cuerpo, promueve la exploración de emociones, libera el estrés, te permite contactar con las emociones más auténticas y se consigue un estado de paz, alegría y entusiasmo.

- Respira profundamente, cierra tus ojos y escucha atentamente la música.
- Presta atención en lo que te hace sentir y las emociones que surgen.
- Escucha la música y comienza a mover tu cuerpo, puede ser por partes con algunos movimientos de manos o pies y poco a poco aumentas esos movimientos hasta hacerlo con todo tu cuerpo.
- Los movimientos no necesariamente tienen que ser rítmicos, el objetivo es que tu cuerpo exprese las sensaciones y emociones que te provoque la música

Técnica No. 3. Imaginación Activa

- Respira profundamente y piensa en cómo te sientes en ese momento.
- Realiza una pintura sobre un papel donde plasmes esas emociones, puede ser abstracta o figurativa, es decir, puede representar algo imaginario y sin forma específica o algo real y concreto.
- Posteriormente, sin hablar, actúa el sentimiento o contenido de la obra, puedes utilizar cualquier recurso que esté a la mano.

Esta actividad te permite consultar con tu sabiduría interna y expresar emociones que quizás no se han reconocido. Conseguirás una sensación de descarga y bienestar.

El camino hacia el autoconocimiento es para todos y es posible gracias a las distintas herramientas que existen para hacerlo. Como viste en esta sección, no se requiere experiencia ni conocimientos, pero sí la disposición de hacerlo, dejando fluir ese poder creativo que posees. Para finalizar, reflexiona lo siguiente:

¿Valdría la pena para ti explorar tus emociones a través de arte? ¿En qué situaciones podrías aplicar estas técnicas?

Aunque las técnicas artísticas no se limitan a un momento en específico, sí hay que considerar que realizarlas en momentos puede hacerlas más eficaces. Por ejemplo, en un espacio en donde te sientas más libre, que tengas tiempo para permitirte fluir sin prisas o en un momento en el sientas que tus emociones necesitan ser exploradas.

Toma en cuenta que los niños son candidatos idóneos para estas técnicas y que, enseñarles desde pequeños a cuidar su salud mental, al utilizar el arte como expresión, crearán niños saludables y con mucha probabilidad de desarrollar sus talentos.

¿Qué situaciones crees que podrían cambiar favorablemente si comienzas a utilizar el arte como medio de expresión emocional?

¿Identificas algunas situaciones en las que estas herramientas podrían ser de utilidad para explorar, conocer y regular tus emociones?

Referencias

- Abelson, J. L., Khan, S. y Giardino, N. (2010).. "HPA axis, respiration and the airways in stress--a review in search of intersections", en. *Biological psychology*. (Fecha de consulta 15 de agosto del 2020) Disponible en <: <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.01.021>>.
- Alexander, G. (1983). *La Eutonía. Una experiencia total del cuerpo*. Buenos Aires: Paidós.
- Anrique, M. (2011). "El Poder de las Máscaras", en *Revista La Tercera*. Chile. Disponible en <<http://mascara.instituto.com.ar/publicacion/el-poder-de-las-mascaras/>>.
- Bernard, H. R. (2006). *Research Methods in Anthropology*. Oxford: Altamira Press.
- Barrio, J. A., Bedia, M., García, M. R. y López, M. (2006). "Control del Estrés. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores", en *Badajoz International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 2, núm. 1., España.
- Beckmann M. M., Stock, O. M. (2013). "Antenatal perineal massage for reducing perineal trauma", en *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 4. Art. No.
- Bernabé-Valero, G. (2014). *Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*. La Laguna (Tenerife): Latina. España.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Estrada, J. L., Mendieta, A. y González, B. (2016). "Perspectiva de género en México: Análisis de los obstáculos y limitaciones" Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=310/31048483002>>.
- Facio, A. (2003). *Los derechos humanos desde una perspectiva de género y las políticas públicas*. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=183/18330102>>.
- Feldenkrais, M. (2014). *Autoconciencia por el movimiento: ejercicios fáciles para mejorar tu postura, visión, imaginación y desarrollo personal*. Barcelona: Paidós.
- Fischman, D. (2001). *Danzaterapia: Orígenes y Fundamentos*. Disponible en <<https://es.slideshare.net/GrettelV/danzaterapia-origenes-fundamentos>>.
- Greenberg, L. S. (2002). *Terapia centrada en las emociones: asesorar a los clientes para que superen los sentimientos*. Washington, DC: Asociación Americana de Psicología.
- Gross, J. J. (1999). *Regulación de las emociones y las emociones*, en LA Pervin y OP John (Eds.), *Manual de personalidad: Teoría e investigación*. Nueva York: Guilford.
- Halprin, D. (2003). *The Expressive Body in Life, Art and Therapy: Working with Movement, Metaphor and Meaning*. Jessica Kingsley Publishers Ltd. Philadelphia.
- Humberto, J. (2006). "Los Estiramientos: Ejercicio Fundamental para Estar Bien", en *Revista Científica General José María Córdova*. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4762/476259067012>>.
- Karkou, V. y Sanderson, P. (2001). "Report: theories and assessment procedures used by dance/ movement therapist in the UK", en *The Arts in Psychotherapy*.
- Kohan, A. (2013). *La escritura terapéutica. Claves para escribir la vida y la creación literaria*. España: Alba Editorial
- Lagune, J. 2020. *El papel de las emociones durante el duelo*. Disponible en <<https://www.gayosso.com/el-papel-de-las-emociones-durante-el-duelo/>>.

- Lamas, M. (2000). *Diferencias de sexo, género y diferencia sexual*. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=351/35101807>>.
- Menéndez, C. (2009) "Arteterapia con mujeres en prostitución", en Encuentros con la expresión. *Revista de arte-terapia y artes*. vol. II. Mancomunidad del Valle de Ricote. Murcia.
- Mora, Jazmín y Flores, Fátima y Alba, Martha de y Marroquín Sandoval, Maribel (2003). *Construcción de significados acerca de la salud mental en población adulta de una comunidad urbana marginal. Salud Mental*. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=582/58252606>>. Reeve, J. (2010). *Motivación y emoción*. México: McGraw-Hill.
- Serret, E. (2008). *Qué es y para qué es la perspectiva de género. Libro de texto para la asignatura: Perspectiva de género, en educación superior*. Instituto de la mujer Oaxaqueña: México.
- Torres, A. (2015). *Efectividad del masaje perineal durante el embarazo y parto para prevenir complicaciones postparto*. Universidad de Jaén. Disponible en <<http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1571/1/TFG%20TorresAlba,Elena.pdf>>.
- Valiente, M. (2006). *Psicooncología*. Vol. 3, Núm. 1. Disponible en <<https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/psicooncologia/numero1vol3/articulo2.pdf>>.
- Vecina, J. (2006). *Emociones positivas. Papeles del Psicólogo*. México: Trillas.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.

