

# RAPPORT



ABRIL 2022  
NÚMERO 01

Boletín de la lic. Psicológica educativa y consejería

**UIH** | Universidad  
Iberomexicana  
de Hidalgo



**MOTIVACIÓN AVERSIVA  
Y APRENDIZAJE**

*la motivación juega un papel  
mas importante de lo que  
pensamos.*

**SEXUALIDAD EN LA  
VEJEZ**

*El placer no tiene fecha de  
caducidad*

# DESARROLLO HUMANO

*Más que teorías, una  
experiencia global.*

- 1. Prologo. (Pag. 01)**
- 2. Adolescencia. (Pag. 03)**
- 3. Motivación como incentivo en el aprendizaje. (Pag. 07)**
- 4. Motivación aversiva y aprendizaje. (Pag. 8)**
- 5. Etapa de Madurez. (Pag. 9)**
- 6. Top películas. (Pag. 10)**
- 7. Pomas. (Pag. 11)**
- 8. Locus de control. (Pag. 12)**
- 9. Expectativas de la madurez. (Pag. 13)**



UNIVERSIDAD IBEROMEXICANA DE  
HIDALGO

# RAPPORT

VOLUMEN 1



- 10. Emoción, introducción y fundamentos. (Pag. 15)**
- 11. Higiene del sueño. (Pag. 16)**
- 12. Sexualidad en la vejez (Pag. 17)**
- 13. Historia UIH. (Pag.18)**
- 14. Eutanasia. (Pag. 19)**
- 15. leyendas de Hidalgo. (Pag. 20)**
- 16. Suicidio. (Pag.21)**
- 17. Miedo, ansiedad y estrés. (Pag.22)**
- 18. Créditos. (Pag.23)**
- 19. Bibliografía. (Pag.24)**

# PROLOGO

Del griego *Psykhé* y *loyí̃a* psico- "alma o actividad mental y -logía "estudio"[1], la Psicología es una ciencia que se encarga del estudio de la mente humana y su actividad, así como de las conductas de individuos y grupos. La psicología no se formalizó como una disciplina académica hasta hace poco[2]; William James publicó sus Principios de Psicología en 1890; Wilhelm Wundt, fundador de la psicología experimental, no estableció su laboratorio en la Universidad de Leipzig hasta 1876. Si los occidentales han sido curiosos acerca de su vida interior desde al menos que existían los filósofos pre-socráticos – entonces ¿por qué el estudio de ese terreno es tan nuevo?

George Makari, autor de *Revolution in Mind: La Creación del Psicoanálisis*, explicó que no fue hasta que la opinión eclesiástica se descartó como el génesis del todo, que tuvo sus primeras posiciones en Europa, es entonces que la conciencia comenzó a ser vista como parte de la naturaleza, promoviendo así el nacimiento de una disciplina científica y ampliamente fundamentada. Si bien ver el estado psicológico de un ser humano como parte de la naturaleza es nuevo, tratar de entender la vida interior es muy antiguo.

La psicología al ser una disciplina que se ocupa de explorar la lógica de pensamiento y la acción de los seres humanos es una carrera que inmediatamente resulta atractiva e interesante para muchos. Desde nuestros propios conflictos internos hasta los interpersonales, pasando por fenómenos globales como la política y la economía, tienen su origen en la Psicología. En su estudio se exploran diversos conceptos complejos como la percepción, la atención, la motivación, la emoción, el pensamiento, la personalidad, las relaciones interpersonales, la conciencia y la inconsciencia, así como los trastornos y las psicoterapias. Para ello, los profesionales nos valemos de métodos empíricos cuantitativos y cualitativos de investigación.

Así pues, nace la Revista de Psicología editada por los alumnos de 5to y 8vo de la carrera de Psicología Educativa y Consejería de la Universidad Iberomexicana de Hidalgo, que presenta en esta ocasión su primer número 2022-1. Todos los artículos publicados dentro de la revista tienen la perspectiva de contribuir al diálogo psicológico con otras disciplinas y busca la difusión de artículos resultantes de proyectos evaluativos para las diferentes materias cursadas durante el semestre 2021-2, abordando temáticas relativas a los tópicos de Psicología de Motivación y Emoción y Psicología Evolutiva. En cada artículo, los alumnos han impregnado su sello especial, buscando que este documento se vuelva, en el corto plazo, un documento oficial no solo de comunicación si no de investigación y de presentación de resultados a toda la sociedad.

Con gran cariño, queremos compartir con todos los lectores este primer número donde hemos plasmado no solo artículos de interés, si no también nuestras expectativas, nuestra experiencia, pero sobre todo nuestro cariño hacia esta, nuestra alma mater y hacia todos aquellos que contribuyen de manera directa e indirecta haciendo con cada una de sus acciones una gran institución educativa.

En la colaboración, cada uno de los alumnos hizo su aportación, sin embargo, quiero agradecer especialmente a Alberto y a Grecia, quienes incondicionalmente, se sumaron a este proyecto con la mejor actitud y de quienes a continuación leeremos su mensaje.



**Meliza Milagros Barron Yanez**

Docente Lic Psicología  
Educativa y Consejería UIH

[1] (Fuente: <http://definicion.de/psicologia/>)  
<https://www.uv.mx/veracruz/cess/vinculacion-y-extension/psicologia/#:~:text=La%20psicolog%C3%ADa%20es%20la%20ciencia,%3A%20cognitiva%2C%20afectiva%20y%20conductual.>

[2] <https://www.muyinteresante.com.mx/historia/historia-de-la-psicologia-ciencia/>

# PROLOGO

El día de hoy me encuentro escribiéndoles estas palabras, cursando ahora el octavo semestre de la Licenciatura en Psicología, estando a un paso de concluir mi camino por la universidad y pensando en todo lo que me trajo hasta este punto y bueno, quiero decirte que... ¡No creas cuando te dicen que estudiar Psicología es fácil! ¡Es una completa mentira! Los seres humanos somos muy complejos y tener que estudiar nuestra conducta, comportamiento, los procesos mentales, analizar nuestro lenguaje verbal y no verbal, comprender las emociones, prestar suma atención a los detalles, etc... ¿Crees que es fácil?...

A ti, futuro estudiante en Psicología, déjame decirte que debes estar preparado para leer mucho, tener la curiosidad y apertura para el conocimiento, no conformarte, ir más allá de lo que se enseña en las aulas, pero, sobre todo, tener muy presente por qué y para qué deseas estudiar Psicología, pues recuerda que al igual que estudiar medicina, enfermería u otra disciplina, tendrás en tus manos la vida y bienestar de otras personas.

Es claro que aún nos queda un largo camino por recorrer, pero es importante que no perdamos lo que hemos construido y que tanto trabajo nos ha costado, porque cada quien sabe el esfuerzo y empeño que ha puesto en cada semestre para llegar a este punto. Hago la invitación para que sigamos creciendo, luchando y aferrándonos más que nunca a ser profesionistas íntegros y competentes que busquen contribuir a la mejoría nuestra sociedad.

La mayoría de la gente piensa que estudiar y ser psicólogo es cuestión de análisis de la mente y comportamiento humano, que es resolver problemas, que es dar terapia, que es leer mucho, tal vez para la mayoría la psicología se basa en intelectualismo y en un cierto punto es verdad cada una de esas suposiciones, sin embargo, formar parte de la comunidad psicológica implica como base primordial, desarrollo personal, pensamiento crítico, empatía, resiliencia, lo sé... parece que, más que habilidades académicas se necesitan cualidades, y la verdad es que el conocimiento por sí mismo es efímero, sin embargo ese mismo conocimiento en las manos de una persona que trabaja en la búsqueda de su propio crecimiento personal, emocional y mental, convierte ese conocimiento en herramientas de cambio, cambio social, personal, familiar y generacional, soy alumno de 5to semestre de la licenciatura en psicología educativa y consejería y a ti estimado compañer@ que te estás dando la oportunidad de leer mis palabras, te invito a que te embarques en la búsqueda de tu crecimiento personal en conjunto con el estudio de tu licenciatura, volvámonos psicólogos por vocación más que por una certificación, psicólogos ejerzan psicología ética, profesional y reformadora que impulse el cambio y crecimiento de nuestra sociedad.

Este es el primer volumen de este boletín universitario, esto conlleva una gran responsabilidad para la comunidad académica IBEROMX, la responsabilidad de hacer que a través de este boletín el alumnado comience hacer ruido en la comunidad científica, compañer@ que lees esto espero que pronto tú nombre este en alguno de los artículos de este boletín.



**Grecia Thayli Ramírez  
González**

Estudiante del 8vo semestre  
de la carrera de  
Psicología Educativa y  
Consejería



**Alberto Téllez García**

Estudiante del 5to semestre  
de la carrera de  
Psicología Educativa y  
Consejería



Todos fuimos adolescentes, lo fueron nuestros abuelos y padres, lo serán nuestros hijos, lo serán nuestros estudiantes, nuestros pacientes, nuestros hermanos y hermanas, los chicos y chicas que vemos en la calle o cualquier otro lugar del mundo al que vamos de visita o a cumplir sueños y sin embargo, cada uno de nosotros y ellos viven y sienten su desarrollo y adolescencia de manera distinta,

Los adolescentes estrenar un nuevo cuerpo con cambios físicos significativos y aquellos cambios hormonales que no comprenden cuando llegan a esta etapa de su desarrollo, tienen nuevas armas de razonamiento cognitivo, nuevos retos sociales y personales, se forman un nuevo corazón (metafóricamente hablando), un nuevo criterio; todo esto y más en un mundo de relaciones públicas e interpersonales que se amplía diariamente para ellos en un ambiente que a su perspectiva, los ataca constantemente.

# A D O L E S C E N C I A

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como aquel período de crecimiento que se produce después de nuestra niñez y antes de nuestra edad adulta, esto ocurre entre los 10 y 19 años de edad. Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo de cada uno de nosotros en esta etapa natural de nuestro desarrollo.

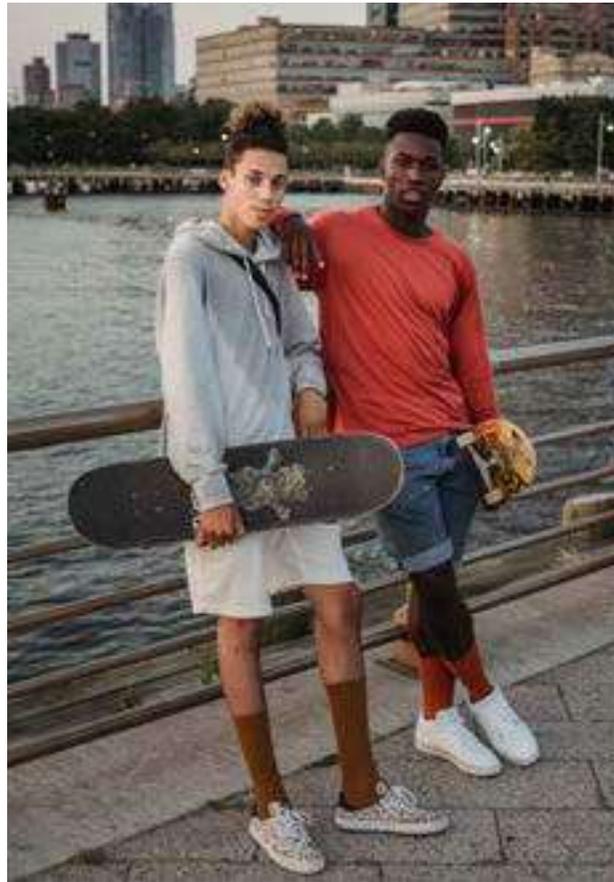
Los adolescentes forman parte de nuestra realidad diaria, de nuestra cotidianidad "aburrida", de nosotros mismos y de nuestro entorno, hablando de nuestra cultura, de nuestra ubicación geográfica en el mundo, de nuestro idioma, de nuestras creencias e incluso del valor de nuestra moneda ya que lo creamos o no, todos estos y muchos otros factores influyen en nuestro correcto desarrollo humano y sobre todo es esta etapa tan complicada de nuestras vidas.





# A D O L E S C E N C I A

Los cambios hormonales y físicos los hace entrar en conflictos logrando encontrar como ruta de escape todas estas conductas defensivas e incluso agresivas contra su entorno, hablemos de amigos, familia, sociedad, etc. Hablar de adolescencia no sólo se trata de observar y tratar de entender estos cambios evidentes sino de también manejar estas situaciones con delicadeza, ya que en esta etapa del desarrollo humano podemos encontrarnos con dificultades reales y lamentables como lo son los suicidios; es por ello que como amigos, hermanos, hijos, padres, si ya hemos pasado por esta etapa tan complicada de nuestras vidas es importante observar a aquellos adolescentes cercanos a nosotros, la diferencia en observar e identificar rasgos de la adolescencia fuera de un rango "normal" (por que nada es normal) puede ayudarlos a sanar y llevar acabo su desarrollo de la mejor manera posible.



Recordemos, nosotros fuimos chavales rebeldes así que tratemos de entender a los adolescentes con los que nos encontramos todos los días, aquí y ahora, allá y por acullá, ya que su desarrollo humano y sobre todo su adolescencia se está llevando a cabo en un mundo constantemente cambiante, socioculturalmente modificable, no es la misma época todos los días.

### ¡Empatía y paciencia bro!

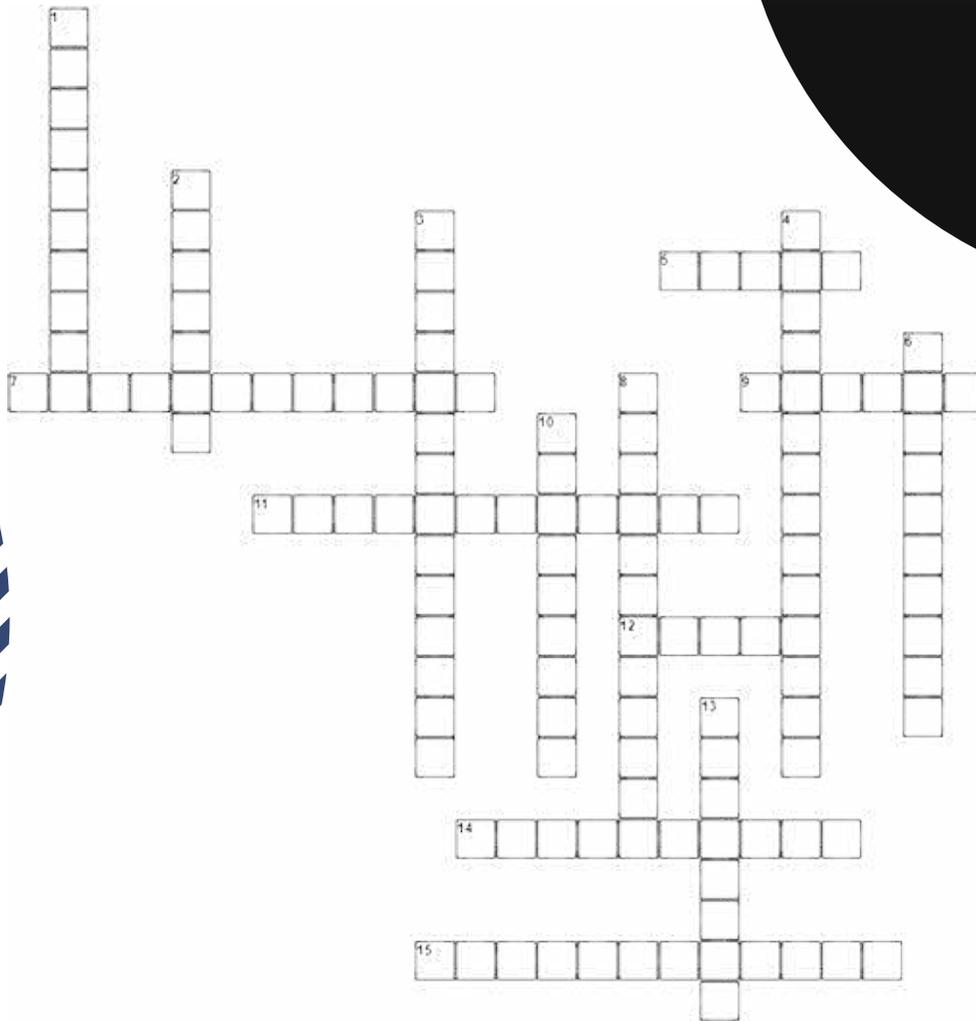
Puedes asesorarte con un Psicólogo para ayudarte o ayudar a alguien que pasa por esta etapa de su vida rebelde por la hemos pasado todos y cada uno de nosotros o, por la que pasarás pronto, lo chistoso es que cuando nos encontramos en esta etapa ni cuenta nos damos hasta que peleamos con nuestros padres sin razón o hasta que nos rompen el corazón;

cuando por fin nos creamos metas de adultos y por fin maduramos enfocándonos en cumplir estas nuevas necesidades que con una nueva perspectiva son más importantes que antes. ¡En hora buena! ¡Ya eres todo un adulto consciente y responsable de tus acciones! Recuerda, tu salud mental es tan importante como tu salud física, invierte en ella, así como lo haces en tus gustos personales tan bien merecidos por tu trabajo y esfuerzo diario. Cuidate siempre y buena vibra.

**-Job Vizuet-**



# A D O L E S C E N C I A



## Horizontales

1. Persona adulta de sexo femenino.
7. Periodo de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años.
9. Persona adulta de sexo masculino.
11. Hace que un hombre luzca y se sienta como un hombre, cambios en sus órganos reproductores.
12. Valores y creencias que se relacionan con otras personas, hacer lo correcto.
14. Hace que una mujer luzca y se sienta como una mujer, cambios en sus órganos reproductores.
15. Estimular los órganos sexuales para una autoexploración sexual.

## Verticales

1. Conjunto de condiciones que caracterizan el sexo de cada persona, características físicas y psicológicas propias de cada sexo.
2. Estado que demuestra se ha alcanzado su pleno desarrollo físico de una persona.
3. Las diferencias entre sexos debido a su concentración hormonal.
4. asumir las consecuencias de nuestras decisiones y acciones.
6. De Bebés a Niños y niñas, de Niños y niñas a Adolescentes, de adolescente a Adultos.
8. Facultad que permite resolver problemas, extraer conclusiones y aprender de manera consciente de los hechos.
10. Conjunto de rasgos o características de una persona que permiten distinguirla de otras, cambios en sus aspectos físicos.
13. Se aplica a niños que manifiestan caracteres de madurez sexual, cambios físicos.

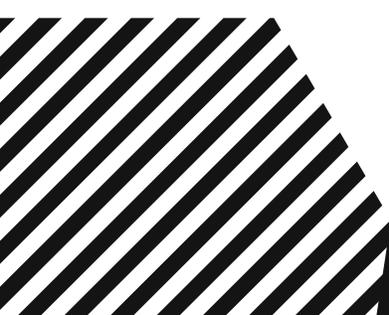
-Job Vizuet-

O	E	T	A	U	R	D	M	E	T	A	P	A	S	V	A	P	S	E
A	O	I	A	N	C	E	O	O	O	O	L	N	S	I	P	E	T	I
Ñ	É	A	A	U	I	A	T	R	N	I	E	I	S	D	D	E	E	Z
R	C	V	T	E	A	I	R	O	T	A	U	Ñ	U	S	E	O	T	O
A	C	N	A	D	A	A	I	A	T	S	M	E	R	A	S	I	N	P
N	D	S	E	X	O	C	C	D	I	T	C	Z	C	V	A	A	D	B
N	O	U	S	S	U	V	I	O	U	L	V	A	O	O	R	G	C	L
L	E	S	L	L	A	I	D	L	M	E	O	N	E	L	R	O	U	U
S	N	E	O	T	A	D	A	E	C	A	M	B	I	O	O	R	B	O
I	C	V	V	T	E	A	D	S	E	R	U	E	L	R	L	V	E	E
X	E	O	T	I	A	Z	T	C	I	E	N	R	S	R	L	A	N	É
C	P	N	G	T	D	D	Q	E	D	A	P	E	Y	B	O	N	B	E
T	U	T	S	N	M	Y	B	N	N	L	N	U	L	V	O	E	I	N
O	V	P	B	M	I	N	V	C	Z	R	E	L	B	Z	B	R	D	A
P	E	U	I	D	U	T	D	I	E	N	E	T	L	E	T	C	C	C
O	M	E	N	T	E	E	I	A	R	V	E	J	E	Z	R	S	O	V
O	U	E	T	V	L	T	R	V	C	E	S	A	L	U	D	T	O	C
V	T	C	U	E	R	P	O	T	O	U	I	L	D	V	O	E	A	Z
E	N	E	I	E	N	V	E	J	E	C	I	M	I	E	N	T	O	D

# A D O L E S C E N C I A

- 1. D \_\_\_\_\_
- 2. N \_\_\_\_\_
- 3. A \_\_\_\_\_
- 4. A \_\_\_\_\_
- 5. V \_\_\_\_\_
- 6. E \_\_\_\_\_
- 7. B \_\_\_\_\_
- 8. V \_\_\_\_\_
- 9. M \_\_\_\_\_
- 10. C \_\_\_\_\_
- 11. M \_\_\_\_\_
- 12. E \_\_\_\_\_
- 13. C \_\_\_\_\_
- 14. C \_\_\_\_\_
- 15. P \_\_\_\_\_
- 16. M \_\_\_\_\_
- 17. S \_\_\_\_\_
- 18. E \_\_\_\_\_
- 19. S \_\_\_\_\_

-Job Vizuett-



# MOTIVACIÓN COMO INCENTIVO EN EL APRENDIZAJE

Por: Andrea Abigali Rodríguez Castillo

La motivación como proceso auto energético de la persona, limita la función del profesor a ser un agente exterior que trata de desencadenar las fuerzas interiores del alumno. Esto nos lleva a una consecuencia: los incentivos tienen un valor motivacional limitado. La misma actividad incentivadora produce distintas respuestas en distintos individuos, o incluso en el mismo alumno en diversos momentos.

En la práctica se traduce en una limitada eficacia de las motivaciones colectivas, si no van acompañadas de una individualización y adecuación a las peculiaridades del alumno, en las que influyen tanto los rasgos de personalidad como su misma historia.

Es más importante crear el interés por la actividad que por el mensaje, para ello hay que apoyarse en los intereses de los alumnos y conectarlos con los objetivos del aprendizaje o con la misma actividad. Hay muchos profesores que tienden a buscar técnicas interesantes para ellos pero que no provocan ninguna motivación en los alumnos. Los alumnos no se motivan por igual, por lo que es importante buscar y realizar actividades motivadoras que impliquen mayor participación del alumno.

**QUE EL  
APRENDIZAJE  
SEA  
SIGNIFICATIVO**

**Un objetivo o actividad es significativa, cuando significa algo para el estudiante, cuando se ve en ella alguna utilidad o cuando entretiene o divierte.**

La motivación es la fuerza que nos mueve a realizar actividades, es interna y dirige la acción hacia un fin, creando cierta presión que lleve a actuar y conseguir lo que se propone. Participar de forma activa en la dinámica de la clase, realizar las actividades propuestas, estudiar con las técnicas adecuadas, investigar, experimentar, y aprender por descubrimiento, son aspectos relevantes.

Escuchar también es un acto de profundo respeto y cuidado por la otra persona que nos permitirá promover el vínculo, la autonomía y confianza, generando una conducta motivada para aprender, acorde con sus capacidades, inquietudes, limitaciones y posibilidades de cada alumno y alumna, pues cada individuo posee características únicas.

Si bien es cierto que los resultados del aprendizaje dependen en gran medida de los conocimientos, habilidades y valores adquiridos o desarrollados previamente por los educandos; es indudable que también obedecen a la calidad del docente; es decir que, tanto los aprendizajes previos, como la calidad del profesor constituyen los fundamentos del aprendizaje.

Así mismo la motivación puede nacer de una necesidad que se genera de forma sincera (motivación intrínseca) o bien puede ser inducida de forma externa (motivación extrínseca).

# MOTIVACIÓN AVERSIVA Y APRENDIZAJE

Por: Grecia Thayli Ramírez González

## MOTIVACIÓN Y APRENDIZAJE

La motivación es un factor muy importante que facilita en gran medida el aprendizaje significativo, pero no es una condición indispensable.

Es esencial para el aprendizaje sostenido y a largo plazo, sus efectos se logran gracias a las variables mediadora como: intensificación, la concentración y la movilización de la atención y el esfuerzo.

## FRUSTRACIÓN EN LA MOTIVACIÓN

Es el resultado de la perturbación de un proceso motivacional en virtud de deficiencias, obstáculos o conflictos.

## MIEDO EN LA MOTIVACIÓN

El miedo es una emoción, sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro real o supuesto, presente, futuro e incluso pasado. Es una emoción primaria que se deriva de aversión natural al riesgo o a la amenaza y se manifiesta en todos los seres vivos, la máxima expresión del miedo es el terror, además este esta relacionado con la ansiedad.

No es sinónimo de fracaso, si se aprende a gestionarlo con las herramientas adecuadas, puede ser un factor altamente motivador y la base de nuestro éxito.

## MOTIVACIÓN AVERSIVA

Consiste en hacer que el estudiante evite el castigo aprendiendo, en lugar de experimentarlo al fracasar en aprender, en la gran mayoría de los casos, el castigo serio nunca es padecido en realidad, pues se le evita con el aprendizaje, que es motivado por el temor de sufrir las consecuencias amenazantes de no aprender.

## NIVELES EN LOS QUE SE PUEDE APLICAR



Preescolar



Primaria



Secundaria



Nivel Superior

## MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

Hacer algo para ganar una recompensa o evitar un castigo.

El principal motivador es externo, es decir, se espera obtener algo para completar una determinada tarea o se quiere evitar una consecuencia.

## MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

El motivador principal es interno, no se espera obtener nada a cambio. Se está intrínsecamente motivado cuando se hace algo simplemente porque hace sentir bien, es personalmente desafiante y lleva a un sentido de logro.

## VENTAJAS

Nos impulsa a aprender, a superar la distracción, la morosidad, la pereza, la falta de esfuerzos, etc., esta motivación ayuda a aprender, porque nos esforzamos más, para dar lo mejor de nosotros.

## DESVENTAJAS

Puede generarnos ansiedad suficiente como para interrumpir el aprendizaje.

## ETAPA DE MADUREZ DESARROLLO HUMANO

### ➔ Frases célebres

1. "El mejor día de tu vida y el mío es cuando asumimos la responsabilidad total de nuestras actitudes. Ese es el día en que realmente crecemos."  
John C. Maxwell

2. "Yo creo que se puede establecer una división entre la juventud y la madurez. La juventud acaba cuando termina el egoísmo; la madurez empieza cuando se vive para los demás."  
Hermann Hesse

3. "La madurez incluye el reconocimiento de que nadie va a ver nada en nosotros que no podamos ver en nosotros mismos. Deja de esperar a un productor. Produce tú mismo."  
Marianne Williamson

### ➔ "MADUREZ".

La madurez se entiende como el momento en el que un organismo ha alcanzado la plenitud de su desarrollo. En muchos organismos, la madurez implica que ha llegado el momento de la reproducción, puesto que están dadas las condiciones biológicas para que esto ocurra.

### ➔ "ADULTOS".

Adulto es todo ser humano desde los 25 a los 64 años. En este sub-período, además de los cambios biológicos, las diferencias en el desarrollo se relacionan con la mejor calidad de vida y la mayor esperanza de vida, lo que influye en la personalidad de sus integrantes y en su quehacer social.



## "MADUREZ FISIOLÓGICA"

Proceso de cambios físicos que se caracteriza por el aumento de las dimensiones corporales y la modificación de las proporciones del organismo. Esto está originado por el incremento del número y el aumento del tamaño de las células.

Los cambios en esta etapa son cuantitativos (se pueden medir). Los parámetros más usuales son el peso y la talla, aunque también se utilizan los perímetros craneales y torácico.

Es una etapa donde se evidencia con claridad el proceso de envejecimiento. Proceso complejo, probablemente definido por una serie de sucesos que aún no han sido totalmente explicados, dentro de los que se describen errores o daños fortuitos del vivir o de sucesos de desarrollo programado y ordenado genéticamente.

Esto se manifiesta de diversas formas en la edad madura, por ejemplo: Desgaste de los tejidos, dolor y molestias, baja necesidad de ingesta calórica, disminución de la fuerza, la rapidez de reacción y tiempo con que funcionaban habitualmente los músculos. Hay cambios en el sistema Tegumentario, la piel se hace más fina, pierde turgencia y elasticidad. Disminuye la velocidad de crecimiento del pelo, se puede adelgazar, aparecen canas, pierde brillo y firmeza. Aparecen unas pocas arrugas en la cara; las líneas de la risa surcan los extremos de los ojos.

En el sistema óseo, comienzan a evidenciarse descalcificaciones. Se pierde progresivamente espacios ínter vertebrales, observándose por ello una disminución en la estatura. En la mujer se presenta la menopausia y el climaterio en donde hay transformaciones biopsicosociales.



**¡HOLA, QUERIDOS LECTORES!**

El cine se ha ocupado con profusión de contar historias del paso a la madurez. El primer amor, el descubrimiento de la sexualidad, los conatos de rebeldía, el aroma de la independencia... son algunos de los temas que han explorado las películas para explicar ese concepto tan difuso que es la madurez. Estas son algunas:

- "Juno: Crecer, correr y tropezar." (2007)
- "An Education." (2009)
- "Adventureland." (2009)
- "Las ventajas de ser invisible." (2012)
- "Boyhood: momentos de una vida." (2014)
- "Mustang: belleza salvaje." (2015)
- "Lady Bird." (2017)
- "Historia de un Matrimonio." (2019)

**ATENTAMENTE,**

**-Daniela Avilés-**

# Top de películas para dar la bienvenida a la Madurez

# Poemas

DANIELA AVILÉS

Un poco de belleza literaria para embellecer el alma de nuestros lectores que dan la bienvenida a esta etapa tan llena de oportunidades y crecimiento.

Dicen que por ser  
maduro,  
la vida veo distinta,  
preparo mi pluma y  
tinta,  
para no ser testarudo.  
Cumplido estarán los  
sueños  
donde siempre te he  
soñado,  
el corazón destrozado,  
dolerá si es solo  
ensueño.  
Freddy.

Me uno a interesante  
juego  
para hablar de madurez;  
Ya participaron tres  
por lo que cuarto me  
agrego.

Era algo surrealista  
tonto, vil, acalabrado  
de muchas enamorado  
y bastante conformista.

Amigo de tonterías  
formas secas e infantiles  
de buscar en varios bailes  
los placeres de los días.  
Sosiego no era la idea  
para un momento  
emotivo  
rebelde y muy conflictivo  
me enmarañaba en  
pelea.  
Ls Angel.



# LOCUS DE CONTROL

Por: Sinaí Sánchez Resendiz

El término locus de control hace referencia al grado en que las personas sienten que tienen el control de lo que ocurre en sus vidas, desde un evento rutinario hasta una situación de peligro.

Las personas atribuimos el “mando de nuestro destino” o bien a nuestras propias decisiones o capacidades (locus de control interno) o a fuerzas externas, como Dios, la suerte o el karma.

Desde luego, el modo en que afrontamos todo lo que nos sucede influye enormemente en nuestra motivación para actuar ante determinadas circunstancias, ya que se trata de ubicarse en una de dos posiciones:

Sentir que tenemos las llaves de nuestro destino, en cuyo caso nos sentimos más capacitados y libres para actuar y hacer los cambios necesarios.

Sentir que estamos en manos de algo o alguien más, que decide por nosotros sin nuestro consentimiento y que puede hacer que nuestra vida se convierta en un pantano de desgracias. Esto, por supuesto, hará mucho menos probable que trabajemos para realizar cambios en nuestras circunstancias actuales o en nosotros mismos.



“

*El control, es uno de los aspectos más importantes en la conducta humana y juega un papel muy importante en la generación y mantenimiento de los problemas psicológicos. Afecta al punto de vista de un individuo y a la manera que éste tiene de interactuar con el entorno.*

**INDEFENSIÓN APRENDIDA:**

Según César Ojeda, la indefensión aprendida “hace referencia a la condición en la cual una persona o animal se inhibe ante situaciones aversivas o dolorosas cuando las acciones para evitarlo no han sido fructíferas, terminando por desarrollar pasividad ante las mismas”.

**PERSONALIDAD RESISTENTE:**

Según el psicólogo Bertrand Regader, “una persona resistente es aquella que pese a sufrir problemas e incluso trastornos que podrían desestabilizarse, es capaz de mantener la fuerza, resistir y salir a flote.

# ESPECTATIVAS DE LA MADUREZ

ALBERTO TÉLLEZ

## 01

### INDEPENDENCIA

Lo esperable durante la adultez es un anhelo de independencia en el individuo, que apunta a necesidades de espacio físico y emocional distintos del hogar paterno.



## 03

### ESTABILIDAD

La adultez, y más aún la etapa media, es un período de mayores estabildades en el ser humano. Los emotividad meteórica y la volubilidad de carácter típicos de la adolescencia suelen ya haber quedado atrás, reemplazados por un progresivo autoconocimiento y una mayor profundidad de carácter.



## 02

### INTEGRACIÓN SOCIAL

A diferencia de en la adolescencia, los vínculos sociales del adulto pasan necesariamente por su personalidad y sus decisiones individuales de vida. Se enfocan en la pareja y en amistades que tengan un camino vital semejante: compañeros de trabajo, de universidad, etc.



## 04

### MATRIMONIO

La mayor parte de la población adulta se casa durante la primera adultez (entre los 25 y 34 años). Es también la etapa de mayor presión social en torno a los temas de reproducción y descendencia (sobre todo en la mujer), y de los primeros intentos formales de vida familiar.

# ESPECTATIVAS DE LA MADUREZ

05

## PATERNIDAD

Junto con el matrimonio, en la adultez temprana suelen producirse las primeras tentativas de paternidad (deseada o no), lo cual es vivido sin las dimensiones trágicas del embarazo adolescente, pero sí supone un reto para los jóvenes profesionales en formación.

---



## SEXUALIDAD

06

El ejercicio de la sexualidad en la adultez encuentra, idealmente, sus mayores oportunidades para la libertad, la experimentación y la satisfacción. Sea o no dentro de un contexto conyugal o monógamo, el sexo cosecha un espacio psíquico importante en el adulto, empezado a ceder lugar hacia finales de la adultez media.

---



07

## CRISIS EXPERIENCIAL

También conocida como crisis de la mitad de la vida, suele producirse en el paso de la adultez temprana a la media, y consiste en un replanteamiento radical, a veces incluso temerario, de las prioridades vitales y del ritmo y modelo de vida que se lleva.

---

# Emoción, introducción y fundamentos

Por: María Eugenia García Bautista

## Peter Burke

Se preguntaba si existía una historia cultural de las emociones (Burke, 2005, p. 35-48), concluyendo que todas ellas acarrearán el mismo pecado: la falta de un marco analítico riguroso, es decir, una falta de acuerdo en cómo se entiende el objeto de estudio.

## ¿Qué son las emociones?

Según la RAE (2014), la emoción se refiere al **“interés, generalmente expectante, con el que se participa en algo que está ocurriendo”**.

Las emociones guardan una estrecha relación con los sentimientos y la motivación. Palmero, Fernández, Chóliz y Martínez-Sánchez (2002), afirmaban que el sentimiento representa la experiencia personal y subjetiva de la emoción.

## Emociones básicas

- **Miedo:** nos prepara para enfrentar situaciones de peligro o amenaza.
- **Alegría:** inyecta optimismo y energía, lo cual favorece la disposición para participar en situaciones mediadas socialmente y permite experimentar sensaciones de tranquilidad y bienestar.
- **Asco:** cumple una importante función de supervivencia, pues nos motiva a rechazar y alejarnos de algo que no genera un buen presentimiento.
- **Ira:** puede aparecer ante situaciones de injusticia, brindando la energía necesaria para pelear con el objetivo de remediarla.
- **Tristeza:** activa el proceso psicológico que nos permite superar pérdidas, desilusiones o fracasos.

## Ejemplo de emociones por zona:



BB

# HIGIENE DEL SUEÑO

DAFNE A. LÓPEZ

*LAS MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO PUEDEN DIVIDIRSE EN 4 GRUPOS SEGÚN LOS FACTORES SOBRE LOS QUE INCIDE: RITMO CIRCADIANO, CAMBIOS FISIOLÓGICOS CON LA EDAD, FACTORES DESENCADENANTES DE ALERTAMIENTOS O DESPERTARES Y CONSUMO DE SUSTANCIAS. PARA RECONOCER SU EFICACIA DEBEN SEGUIRSE ESTAS PAUTAS DURANTE UN MÍNIMO DE CUATRO A SEIS SEMANAS.*

## FACTORES QUE PUEDEN PROVOCAR ALERTAMIENTOS

Se trata de un conjunto de factores que provocan estrés psicofisiológico e impiden la conciliación del sueño. Estos factores van desde preocupaciones como exámenes, problemas de salud, conflictos familiares, etc..., hasta situaciones laborales o de otro tipo, de las que no es posible "desconectar".



## CONSUMO DE SUSTANCIAS

Existen numerosas sustancias de consumo habitual, que pueden afectar al sueño.

- ✦ CAFEINA
- ✦ ETANOL
- ✦ NICOTINA



## Pautas de higiene del sueño:

1. No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
2. Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente (sin chocolate) o una infusión (sin teína) para favorecer la relajación antes de ir a dormir.
3. Realizar ejercicio físico, pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.
4. Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde/noche.
5. Si se está tomando medicación hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio.
6. Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.
7. Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.
8. No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver tv, usar ordenador, etc.).
9. Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable etc. Evitar los ambientes no familiares o no habituales a la hora de dormir.
10. Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.

## RITMO CIRCADIANO

*ESTE PERIODO DE SUEÑO COINCIDE CON LA OSCURIDAD, YA QUE LA LUZ ES UN FACTOR QUE INFLUYE EN QUE NO SINTAMOS SUEÑO. EN REALIDAD, LA NATURAL TENDENCIA AL SUEÑO TIENE DOS PICOS DURANTE LAS 24 HORAS. TODO EL MUNDO HA SENTIDO HACIA EL MEDIO DÍA SOMNOLENCIA. ESTO ES UN FENÓMENO FISIOLÓGICO.*

*UNA VEZ TRASCURRIDAS UNAS 8 HORAS DEL EPISODIO DE SUEÑO NOCTURNO, SE PUEDE SOMNOLENCIA, ES LO QUE DENOMINAMOS HABITUALMENTE SIESTA. ESTE PERIODO NUNCA DEBE SUPERAR LOS 15 - 20 MINUTOS Y ADEMÁS, NO DEBE PRODUCIRSE UNA VEZ TRASCURRIDAS 12 HORAS DEL SUEÑO PREVIO. DE OTRO MODO ESTAREMOS DIFICULTANDO EL POSTERIOR DESCANSO NOCTURNO.*

*EL PERIODO DE SUEÑO NOCTURNO TIENE UNA DURACIÓN DE 8 +/- 1 HORA. ESTO NO SIGNIFICA QUE NO HAYA PERSONAS QUE CON 5 - 6 HORAS SE ENCUENTREN TOTALMENTE ALERTA AL DÍA SIGUIENTE, MIENTRAS QUE OTRAS NECESITEN 10 HORAS DE SUEÑO.*

## EDAD

La edad también es un factor a tener en cuenta a la hora de valorar una correcta higiene del sueño. Durante la infancia los periodos de sueño son mucho más prolongados.

A los 25 años, se suele perder la capacidad de iniciar el sueño en cualquier momento del día. hacia los 40 años comienza una etapa en la que es más habitual que se produzcan alertamientos durante el sueño y en consecuencia sea más fragmentado y poco reparador.



[https://www.hospitallamoralejaja.es/pdf/pautas\\_higiene\\_sueno37.pdf](https://www.hospitallamoralejaja.es/pdf/pautas_higiene_sueno37.pdf)



# SEXUALIDAD EN LA VEJEZ

## “5 MITOS SOBRE LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ”

- ➔ 1. LA SEXUALIDAD NO ES IMPORTANTE EN LA VEJEZ.
- ➔ 2. LOS VARONES YA NO PUEDEN TENER ERECCIONES.
- ➔ 3. LAS MUJERES NO SIENTEN DESEOS.
- ➔ 4. LA SEXUALIDAD PUEDE PRODUCIR PROBLEMAS FÍSICOS.
- ➔ 5. LUEGO DE UNA HISTERECTOMÍA O DE LA MENOPAUSIA DESAPARECE EL DESEO.

## “5 REALIDADES SOBRE LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ”

- ✦ 1. NO EXISTE LÍMITE DE EDAD PARA LA SEXUALIDAD, AUNQUE CON LA EDAD PUEDA MODIFICARSE.
- ✦ 2. LA SEXUALIDAD DE LOS HUMANOS ESTÁ CONDICIONADA POR LAS IDEAS, LOS PUEBLOS Y LA HISTORIA.
- ✦ 3. LA ACEPTACIÓN O LA NEGACIÓN DE LA SEXUALIDAD DE LOS MAYORES, DEPENDE MÁS DE FACTORES SOCIALES QUE DE LOS FISIOLÓGICOS.
- ✦ 4. EXISTE UNA NOTABLE FALTA DE INFORMACIÓN.
- ✦ 5. LOS MAYORES ACOSTUMBRAN A NO CONSULTAR SOBRE SU SEXUALIDAD A LOS PROFESIONALES.



## “THE WOMEN OF CASA X” (LAS MUJERES DE LA CASA “X”) POR MALCOLM VENVILLE.

El proyecto Casa Xochiquetzal se creó en 2006 para dar respuesta a las necesidades de trabajadoras sexuales de la tercera edad que excluidas de la sociedad y de sus propias familias tenían que pasar la noche en las calles.



Abad Mateo, M. A. (2020). SEXUALIDAD SALUDABLE EN EL ENVEJECIMIENTO [Diapositivas]. miwiki. <https://webs.um.es/mab/miwiki/lib/exe/fetch.php?media=g20.pdf>  
Casa Xochiquetzal. (2019, 30 mayo). ¿QUIÉNES SOMOS? Recuperado 12 de diciembre de 2021, de <https://casaxochiquetzal.wordpress.com/2012/09/06/post-02/>  
Lacub, R., & Sabatini, B. (s. f.-a). Psicología de la Mediana Edad y Vejez (3.a ed., Vol. 3). <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/05/Gerontolog-a-Comunitaria-Modulo-31.pdf>

# 17 AÑOS DE HISTORIA UIH



## CONOCIENDO MÁS SOBRE NUESTRO FUNDADOR

### JUAN MANUEL MENES LLAGUNO

Fundador y miembro de la Academia Hidalguense de Historia y del Consejo Estatal de la crónica del Estado de Hidalgo.

Considerado como uno de los historiadores más minuciosos y respetados por la realización de sus investigaciones que abarcan temas culturales de historia regional.

Abogado destacado que se ha desenvuelto en los tres poderes del Estado: Ejecutivo, Legislativo y Judicial.

En abril del 2014 fue nombrado Magistrado Presidente del Tribunal Superior de Justicia y del Consejo de la Judicatura del Poder Judicial del Estado de Hidalgo, cargo que ostenta a la fecha.

### ¿Sabías qué?

Ha escrito más de 40 libros y folletos acerca de la historia Hidalguense, entre los que destacan Fuentes para la historia de la tenencia de las tierras en el Estado de Hidalgo, "Pachuca (litografía de una ciudad que fue)", Historia de la administración de justicia del estado de Hidalgo, "Un viaje al pasado de Pachuca," "Tiempo de Pachuca, Visión retrospectiva de 200 años de historia hidalguense", entre otros más.

La universidad Iberomexicana de Hidalgo es una institución de educación superior con el compromiso de formar alumnos que por su conciencia social y liderazgo de acción positiva promuevan el auténtico desarrollo del ser humano y de la sociedad .

En la UIH encontrarás una oferta educativa variada en la cual hay profesionales que están comprometidos con todos los alumnos y ayudan a formar personas con aptitudes para el análisis crítico , la autoformación y el desarrollo de habilidades que les permita realizar cambios continuos e impulsar su crecimiento.

Te ofrecen distintas licenciaturas y posgrados como: **Derecho, Historia, Psicología Educativa y Consejería, Contaduría, Mercadotecnia , Administración e Ingeniería en Negocios.** Especialidades en **Relaciones Laborales y Juicios Orales.**

Visita esta gran institución en la calle Alfonso Cravioto Col Constitución o conoce más en <https://iberomexicana.edu.mx>

# EUTANASIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la eutanasia como aquella "acción del médico que provoca deliberadamente la muerte del paciente".

La eutanasia se puede realizar por acción directa: proporcionando una inyección letal al enfermo, o por acción indirecta: no proporcionando el soporte básico para la supervivencia del mismo. En ambos casos, la finalidad es la misma: acabar con una vida enferma.



## VOLUNTARIA

Es el propio paciente el que toma la decisión y solicita la muerte, ya sea en persona o a través de un documento que haya dejado escrito previamente.



## INVOLUNTARIA

Ocurre cuando un tercero toma la decisión (un pariente cercano, un representante legal) y ocurre cuando al paciente no puede decidir debido a su condición y no dejó ningún documento.



## MÉXICO Y LA EUTANASIA

Ley General de Salud en su artículo 161 Bis 21 "Queda prohibida, la práctica de la eutanasia, entendida como homicidio por piedad, así como el suicidio asistido conforme lo señala el Código Penal Federal, bajo el amparo de esta ley."

En México la eutanasia está prohibida en el Código Penal Federal, sin embargo, en varios estados del país existe la Ley de Voluntad Anticipada que permite se rechacen tratamientos que prolonguen la vida.



## LEY DE VOLUNTAD ANTICIPADA

La Ley de Voluntad Anticipada permite que se rechacen tratamientos que ya no quiere el paciente, que sólo le prolongan la vida y le causan sufrimiento. Se puede hacer directamente o mediante un documento de voluntad anticipada para cuando no pueda decirlo directamente. La persona deja de recibir tratamientos que ya no le ayudan.

Reflexión: La eutanasia es un tema muy tabú en México, debido a que a nadie le gusta enfrentar la muerte propia ni la de los demás, actualmente la eutanasia está prohibida al ser vista como "suicidio u Homicidio" lo que me hace reflexionar: ¿Ni siquiera nuestra propia vida nos pertenece? ¿No podemos elegir tener una muerte digna y sin sufrimiento?



"Para morir bien, hay que vivir bien".

## LEYENDAS DE HIDALGO

# La mujer de negro



En la carretera que conecta a Real del Monte con Pachuca existen varios testimonios sobre todo de taxistas que se encuentran laborando a altas horas de la noche, se dice que se aparece una mujer vestida de negro con el rostro tapado por un velo.

Una de aquellas noches, Rodrigo Díaz, conducía de regreso por aquel camino cuando una mujer le hizo la parada, lo que para el taxista fue un tanto extraño que hubiese una mujer caminando sola por esos rumbos de noche, sin embargo, decidió parar el auto y llevar a la mujer.

—¿Para dónde va, señora?

—Lléveme al Panteón Inglés a Real del Monte —respondió ella quien llevaba el rostro cubierto.

La respuesta de la mujer extraño a un mas al taxista quien se preguntaba quien querría ir a el panteón a esas horas, haciendo caso omiso a esa idea; el taxista decidió llevar a la mujer.

Durante el camino intentó hacer conversación con la desconocida, pero ella evitaba contestarle y Rodrigo se limitó a guardar silencio, mantener la vista fija en la carretera y conducir.

Cuando ya estaban llegando a la entrada del panteón Rodrigo volteando la cabeza lentamente hacia el asiento trasero donde se encontraba la mujer dijo: - son cien pesos..... callo de golpe cuando noto que ya no había nadie mas que el en el auto.

Inmediatamente Rodrigo empezó a sudar y temblar de miedo; cuando estaba por arrancar el auto y salir del lugar, noto que dentro del panteón (que tenía las puertas cerradas) se encontraba la mujer quien se puso frente a una tumba y se desvaneció.

El taxista arranco el carro y salió a toda velocidad de ahí.



Encuentra: - un nido con huevos -4 conejos - vela- lobo -2 momias - caballo de juguete

-Serpiente -logo Psicología -logo IberoMexicana



# 01

## CAUSAS

EL SUICIDIO Y LOS COMPORTAMIENTOS SUICIDAS GENERALMENTE OCURREN EN PERSONAS CON UNO O MÁS DE LOS SIGUIENTES FACTORES:

- Trastorno bipolar.
- Trastorno límite de la personalidad.
- Depresión.
- Consumo de drogas o alcohol.
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT).
- Esquizofrenia.
- Historial de abuso sexual, físico y emocional.
- Cuestiones de vida estresantes, como problemas serios a nivel financiero o en las relaciones interpersonales.

# 02

LOS COMPORTAMIENTOS SUICIDAS PUEDEN OCURRIR POR UNA SITUACIÓN O HECHO QUE LA PERSONA VE COMO AGOBIANTE, TALES COMO:

- El envejecimiento (los adultos mayores tienen la tasa más alta de suicidio).
- La muerte de un ser querido.
- El consumo de drogas o alcohol.
- Un trauma emocional.
- Enfermedades físicas graves o dolor.
- El desempleo o los problemas financieros.

# 03

LOS FACTORES DE RIESGO DEL SUICIDIO EN ADOLESCENTES INCLUYEN:

- Acceso a armas de fuego.
- Miembro de la familia que cometió suicidio.
- Antecedentes de auto agresión deliberada.
- Antecedentes de abandono o maltrato.
- Vivir en comunidades en donde ha habido brotes recientes de suicidio en personas jóvenes.
- Ruptura sentimental.

## SUICIDIO

¿Qué lleva a morir por suicidio?

El suicidio es el resultado de un terrible sufrimiento emocional interno. Nadie quiere morir y los que mueren por suicidio tampoco, si hubieran encontrado otra salida en su mente a su sufrimiento.

Nunca se debería clasificar un suicidio en términos de "cobardía" o "valentía", en referencia al acto en sí. Decir, por otro lado, que la persona fallecida "era egoísta" es quizás una gran injusticia, sería invalidar su vida por ese final tan trágico. No solemos culpar de "egoísta" a quien murió por cáncer u por otra enfermedad u otras circunstancias.

¿Por qué las personas mueren por suicidio?

Los factores conocidos asociados al suicidio son muy variados, así como las causas que se dan en cada caso. Por ello, se habla de que no hay un suicidio, sino suicidios. Cada caso, a pesar de compartir ese final tan trágico y doloroso, proviene de historias y circunstancias personales y sociales muy diferentes entre sí, de vivencias que las hace únicas, como a las personas. Los factores que están asociados a que pueda existir una probabilidad de suicidio son:

El trastorno mental, en especial la depresión, y los trastornos de personalidad  
Las conductas adictivas  
El desarraigo social o soledad  
Acontecimientos vitales estresantes  
La enfermedad crónica que cursa con dolor  
Aun así, tampoco estos trastornos y factores acaban de explicar "por qué".





# MIEDO, ANSIEDAD Y ESTRÉS

## La Ansiedad....

**¿Alguna vez has experimentado algún momento ansioso molestas palpitaciones, miedo irracional, ahogo, temblores y sensación de perder el control de la situación?**

La ansiedad se define como un sentimiento desagradable de temor que se percibe como una señal de alerta que advierte de un peligro amenazante frecuentemente la amenaza es desconocida lo que la distingue del miedo donde la amenaza es concreta y definida.

## CLASIFICACIÓN DE LA ANSIEDAD

- **Trastorno de ansiedad Generalizada y Agorafobia.**
- **Crisis de Pánico.**
- **Fobia Social.**
- **Trastorno Obsesivo Compulsivo.**
- **Trastorno de Estrés Postraumático.**

## Tips par afrontar el estrés

- Deja de preocuparte por cosas que no puedes controlar.
- Aprende nuevas maneras de relajarte, puedes aprender a meditar, o alguna actividad que te sea interesante como nadar, pintar o aprender a tocar un instrumento.
- Aprende a identificar esa emoción que te produce mucho estrés o ansiedad y trata de afrontar la situación.

## La cognición, ¿por qué es tan importante en las emociones?

Porque implica cualquier proceso relacionado con la transformación, síntesis, elaboración, almacenamiento, recuperación y utilización de estímulos sensoria; además de ser una facultad propia del ser vivo que le permite registrar e interpretar la información que recibe a través de la experiencia, la percepción y la subjetividad.

Por: Haide Ramirez Huerta

## Dato curioso.....



Winkmir (1967), planteó las emociones como respuestas inmediatas del organismo que le informan de lo favorable o desfavorable de una situación o estímulo concreto.

Si la situación parece favorecer la supervivencia, la emoción experimentada sería positiva (alegría, satisfacción, etc.), de lo contrario se experimentaría una emoción negativa (tristeza, rabia, miedo). De esta forma, los organismos vivos disponen de una "brújula" que va buscando aquellas situaciones que son favorables a su supervivencia y alejándose de aquellas que son negativas para la supervivencia.



**LIC. MELIZA MILAGROS BARRON  
YANEZ**

Docente de Psicología educativa y  
consejería.  
Cordinadora.

**DANIELA AVILÉS JUAREZ.**

Alumna de Psicología educativa y  
consejería.  
5to semestre.

**DAFNE AMAIRANI LÓPEZ  
ARROYO.**

Alumna de Psicología educativa y  
consejería.  
5to semestre.

**HUGO FLORES SOSA.**

Alumno de Psicología educativa y  
consejería.  
5to semestre.

**ALBERTO TÉLLEZ GARCÍA.**

Alumno de Psicología educativa y  
consejería.  
5to semestre.

**JOB RAFAEL VIZUETT ALDANA.**

Alumno de Psicología educativa y  
consejería.  
5to semestre.

---

**NURY ANAHÍ GONZÁLEZ  
LÓPEZ.**

Alumna de Psicología educativa y  
consejería.  
6to semestre.

---

**MARÍA EUGENIA GARCÍA  
BAUTISTA.**

Alumna de Psicología educativa y  
consejería.  
8vo semestre.

**GRECIA THAYLI RAMÍREZ  
GONZÁLEZ.**

Alumna de Psicología educativa y  
consejería.  
8vo semestre.

**HAIDE RAMÍREZ HUERTA.**

Alumna de Psicología educativa y  
consejería.  
8vo semestre.

**ANDREA ABIGALI RODRÍGUEZ  
CASTILLO.**

Alumna de Psicología educativa y  
consejería.  
8vo semestre.

**SINAÍ SÁNCHEZ RESÉNDIZ**

Alumno de Psicología educativa y  
consejería.  
8vo semestre.

# CRÉDITOS



- Bisquerra, R (2006) *Educación emocional y bienestar* Barcelona, España: Wolters Kluwer.
- Cofer, C (2007) *Motivación y emoción* Ciudad de México, México: Editorial Limusa.
- Consuegra, N (2010) *Diccionario de psicología* Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- López, S , Gómez-Sánchez, P y Arévalo-Rodríguez, I (2008) *Violencia contra la mujer: análisis en el Instituto Materno Infantil de Bogotá, Colombia, 2005: estudio de corte transversal* *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 59(1), 10-19.
- Palmero, F , Fernández, E , Chóliz, M y Martínez-Sánchez, F (2002) *Psicología de la motivación y emoción* Madrid, España: McGraw-Hill.
- Reeve, J (2010) *Motivación y emoción* Ciudad de México, México: McGraw-Hill.
- Tabernerero, M y Politis, D (2012) *Reconocimiento facial de emociones básicas y prosodia emocional en demencia frontotemporal*.
- Cortada, A. K. (2015, Diciembre 15). *Relacion entre emociion y cognición*. *Revista Universidad de el Salvador*.
- Ricardo Virgen Montelongo, & Ana Cecilia Lara Zaragoza. (2005, Noviembre 10). *Los Trastonos de Ansiedad*. *Revista Digital Universitaria UNAM*, 6(11). [http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov\\_art109.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov_art109.pdf)
- Tellez, E. T. (2018). *Trastornos de Ansiedad La marca del miedo*. Universidad Autónoma de México. <http://www.comoves.unam.mx/assets/revista/250/trastornos-de-ansiedad-la-marca-del-miedo.pdf>
- Casique Guerrero, A., & López Chanez, F. J. (2007). *El locus de control*. *Ravista Raites antes Panorama Administrativo Journal*, 1(2), 193-201.
- Visdómine-Lozano, J. C., & Luciano, C. (2006). *Locus de control y autorregulación conductual: revisiones conceptual y experimental*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 729-751.
- AEBLI, Hans. *Factores de la enseñanza que favorecen el aprendizaje autónomo*. Editorial Narcea, Madrid, 2001
-

- .AUSUBEL, David, et al. *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. Editorial Trillas, México, 2009
- .Beky. (2010). *La motivación aversiva en la educación* . octubre 18, 2021, de Bkyblogger Sitio web:<http://bekymiel15.blogspot.com/2010/03/la-motivacion-aversiva-en-la-educacion.html?m=1>
- Cunha, F.. (2019). *Motivación y Frustración* . octubre 18, 2021, de Slide Sitio web:<https://slideplayer.es/slide/16584413/>
- Giraldo, D. (2018). *motivación intrínseca y extrínseca*. octubre 19, 2021, de Palabra Maestra Sitio web:<https://www.compartirpalabramaestra.org/actualidad/articulos-informativos/comprender-la-motivacion-intrinseca-vs-motivacion-extrinseca-en-el-aula>
- Mora, L. (2014). *La práctica y los factores motivacionales en el aprendizaje*. octubre 20, 2021, de Prezi Sitio web:<https://prezi.com/zssmho7gyfyk/la-practica-y-los-factores-motivacionales-en-el-aprendizaje/>
- Abad Mateo, M. A. (2020). *SEXUALIDAD SALUDABLE EN EL ENVEJECIMIENTO [Diapositivas].miwiki*. <https://webs.um.es/mab/miwiki/lib/exe/fetch.php?media=g20.pdf>. asa Xochiquetzal. (2019, 30 mayo). ¿QUIÉNES SOMOS? Recuperado 12 de diciembre de 2021, de <https://casaxochiquetzal.wordpress.com/2012/09/06/post-02/acub>, R., & Sabatini, B. (s. f.-a). *Psicología de la Mediana Edad y Vejez* (3.a ed., Vol. 3). <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/05/Gerontolog-a-Comunitaria-Modulo-31.pdf>
- 
- *características del desarrollo Adulto medio*. (s/f). Www7.uc.cl. Recuperado el 6 de octubre de 2021, de [http://www7.uc.cl/sw\\_educ/enferm/ciclo/html/medio/desarrollo.htm](http://www7.uc.cl/sw_educ/enferm/ciclo/html/medio/desarrollo.htm)
- Significados. (2019, mayo 9). *Significado de Madurez*. Significados.com; Significados. <https://www.significados.com/madurez/>
- Mansilla, M. E. (2000). *ETAPAS DEL DESARROLLO HUMANO*. *Revista de Investigación en Psicología.*, 3, (2). 106-115. Recuperado el 06 de octubre de 2021. [https://www.hospitallamoraleja.es/pdf/pautas\\_higiene\\_sueno37.pdf](https://www.hospitallamoraleja.es/pdf/pautas_higiene_sueno37.pdf)
- Lacub, R., & Sabatini, B. (s. f.-a). *Psicología de la Mediana Edad y Vejez* (3.a ed., Vol. 3). <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/05/Gerontolog--a-Comunitaria-Modulo-31.pdf>
- Abad Mateo, M. A. (2020). *SEXUALIDAD SALUDABLE EN EL ENVEJECIMIENTO [Diapositivas]*. miwiki. <https://webs.um.es/mab/miwiki/lib/exe/fetch.php?media=g20.pdf>
- Casa Xochiquetzal. (2019, 30 mayo). ¿QUIÉNES SOMOS? Recuperado 12 de diciembre de 2021, de <https://casaxochiquetzal.wordpress.com/2012/09/06/post-02/>



LA MUERTE ES  
MAS  
UNIVERSAL  
QUE LA VIDA,  
TODOS  
MORIMOS PERO  
NO TODOS  
**VIVIMOS.**

ANDREW SACHS

**IBEROMX**<sub>HGO</sub>  
| educación continua

IberomexicanadeHidalgo / 

(771) 107 0995 / 718 0035

[www.iberomexicana.edu.mx](http://www.iberomexicana.edu.mx)



 Encuétranos