



# Esquemas de la Psicología

"La Psicología en su Máxima Expresión"

Ejemplar del Mes de Julio.

11 de Julio: Día Mundial de la Población.



Cartagena de Indias. Getsemaní. Ciudad Colonial, Patrimonio Cultural de la Humanidad.

El barrio Getsemaní, situado justo al lado de la ciudad amurallada, fue en su origen un sector habitado por artesanos, esclavos libertos y movimientos revolucionarios. Hoy, es uno de los espacios más vivos y coloridos de Cartagena.

Tlajomulco de Zúñiga, Jalisco, México. Julio de 2025.



### Comité Editorial 2024-2026

Mtro. José Francisco Reyes Rodríguez	Presidente
Mtra. Silvia Katuska Meza Huizar	Directora
Lic. Leidi Faisury Perea Tegüe	Coordinadora General
Mtro. Fernando Alonzo Sánchez Llamas	Coordinador Editorial
Psic. Cecilia Verónica Jiménez Alvarado	Coordinadora de Medios y Enlace
Mtra. Patricia Ortiz Méndez	Comunicación Social

### Directorxs de las Divisiones de la Revista Esquemas de la Psicología

Mtra. Ana Laura Telles Martínez	División de Psicología Clínica
Dra. Elvia Alexandra Valadez	División de Psicología del Deporte
Mtra. Andrea Yatzil Lamas Sánchez	División de Psicología de la Diversidad
Psic. Amabel Alatorre Rea.	División de Psicología Educativa
Mtro. Daniel Carrillo Olague	División de Psicología Forense y Jurídica
Psic. Nitzia Marisela Flores Hernández	División de Psicología y Neurociencia
Psic. Cyntia Gómez Álvarez	División de Psicología Organizacional
Mtra. Thania Stella Becerra Sotelo	División de Psicología y Sexualidad
Psic. Jesús David Palomino Esparza	División de Psicología de las Emergencias
Mtra. Enedina Lara Correa	División de Psicología Social



## Tópicos actuales en Psicología.

---

ψ	Autoempleo del Profesionalista
ψ	Ciencias de la Salud Ocupacional
ψ	Derechos de las y los usuarios de los Servicios en Salud Mental
ψ	Epistemología de la Psicología
ψ	Nuevas Masculinidades
ψ	Peritaje y Psicología
ψ	Psicología en las Adolescencias
ψ	Psicología de las Personas Adultas
ψ	Psicología Ambiental
ψ	Psicología y Buenas Prácticas
ψ	Psicología Clínica
ψ	Psicología y Comics
ψ	Psicología y Contexto Sociocultural
ψ	Psicología del Deporte
ψ	Psicología Educativa
ψ	Psicología y Economía
ψ	Psicología de las Personas Emprendedoras
ψ	Psicología de las Emergencias
ψ	Psicología y Espacios Públicos
ψ	Psicología y Estilos de Vida Saludable
ψ	Psicología y Ética
ψ	Psicología Forense
ψ	Psicología Geriátrica
ψ	Psicología Infantil
ψ	Psicología e Interculturalidad
ψ	Psicología e Internet
ψ	Psicología Jurídica
ψ	Psicología y Justicia Alternativa
ψ	Psicología y Mediación Escolar
ψ	Psicología y Movilidad
ψ	Psicología de la Mujer
ψ	Psicología y las Neurociencias
ψ	Psicología Organizacional
ψ	Psicología y lxs Personas de la Diversidad
ψ	Psicología de la Pareja
ψ	Psicología y Políticas Públicas
ψ	Psicología Positiva
ψ	Psicología de la Salud
ψ	Psicología Social
ψ	Psicología y Tanatología
ψ	Psicología en tiempos de COVID-19
ψ	Sexualidad y Psicología

---



Contenido	
Secciones de la revista.	página
Introducción.	05
Artículos	
CRÓNΨCAS	
Autopsia de las relaciones amorosas modernas.	07
Vejez, Productividad y Jubilación.	20
Punto de vista crítico sobre la Salud en México.	29
Un Enfoque de Tutorías Centradas en el Estudiante de Bachillerato.	33
Ciencias de la Salud Ocupacional	
Método de análisis de literatura cualitativa: selección y evaluación, comparación, clasificación.	38
Desarrollo Sostenible	42
Momento Humorístico	45
Calendario de la Salud Universal.	46
Líneas de Atención Psicológica	50
Requisitos para la Recepción de Artículos	51
Complemento Informativo.	
Profesionales que apoyan en la publicación de Artículos (Mentores).	52
Contáctanos <a href="#">#esquemasdelapsicologiaenlasr3d3ssociales</a>	53
Referencias.	54
Anexos	55



## Introducción.

En esta nuevo ejemplar de Julio correspondiente al segundo semestre de 2025, seguimos transitando por un escenario global en constante transformación, donde los desafíos en materia de Salud y bienestar colectivo exigen respuestas críticas, éticas y científicas desde la Psicología.

La incertidumbre, lejos de paralizarnos, ha sido motor para repensar el papel del Profesional de la Salud mental, reafirmando nuestro compromiso con la divulgación del conocimiento y la reflexión social, con base en un enfoque humanista, científico y orientado a la construcción de una Cultura de Paz.

Mahatma Gandhi nos recordaba: *"No olvides la cara de la persona más vulnerable y débil que hayas visto y pregúntate si el paso que estás considerando dar le será de alguna utilidad."*

Bajo ese mismo espíritu, esta edición reúne cinco aportes significativos que enriquecen el análisis psicológico desde diferentes campos de acción. Abrimos con nuestra sección de **CRÓNΨCAS** y como siempre, un enorme

complemento de las actividades que realizamos en conjunto con otras Universidades, se cristalizan los esfuerzos del comité (2024-2026) para mantener la Divulgación Profesional; de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) Xochimilco [Casa abierta al tiempo] tenemos en Psicología Forense y Jurídica: un enfoque original e innovador con el artículo: *Autopsia de las relaciones amorosas modernas*, una mirada crítica al deterioro de los vínculos afectivos contemporáneos desde la perspectiva psicológica y legal, abordando elementos como el consentimiento, la violencia emocional y la ruptura de vínculos.

Como si fuera poco, desde la Psicología Geriátrica, se presenta un tema fundamental en el contexto actual de envejecimiento demográfico: *Vejez, Productividad y Jubilación*. Este artículo reflexiona sobre la necesidad de resignificar la productividad en la tercera edad y ofrece un análisis de los factores psicosociales que acompañan el proceso de jubilación, desafiando estereotipos sobre el envejecimiento.



Se debe agregar, que en la línea de Psicología de la Salud, se retoma el mismo eje temático *Punto de vista crítico sobre la Salud en México* desde una perspectiva clínica, aportando elementos para la comprensión profunda de la atención en Salud, la desigualdad en el acceso, y los determinantes sociales que condicionan el bienestar en nuestro país.

Podemos agregar que, desde la Psicología Educativa, se presenta el artículo *Un enfoque de tutorías centradas en el estudiante de bachillerato*, el cual propone una visión renovada del acompañamiento académico, emocional y formativo en esta etapa clave del desarrollo. El trabajo invita a repensar la tutoría como un proceso activo, sensible al contexto y centrado en las necesidades reales del estudiantado, promoviendo la autonomía, el pensamiento crítico y la formación integral en entornos escolares diversos.

Finalmente, en el área de Salud Ocupacional, se presenta el artículo: *Método de análisis de literatura cualitativa: selección y evaluación, comparación, clasificación*, una herramienta clave para fortalecer la investigación científica en contextos laborales, especialmente en estudios enfocados en la Salud y el bienestar de las personas trabajadoras.

Por consiguiente, este número continúa ofreciendo herramientas, debates y reflexiones relevantes para estudiantes, profesionales y personas lectoras interesadas en el quehacer psicológico.

Ya que mantenemos nuestro compromiso con la actualización constante, el rigor académico y el impulso a la acción transformadora. Porque como decía Galeano:

*"Ojalá podamos ser capaces de seguir caminando los caminos del viento, a pesar de las caídas y las traiciones y las derrotas, porque la historia continúa, más allá de nosotros..."*



## Psicología Forense y Jurídica

### Autopsia de las relaciones amorosas modernas.

Miguel Ángel Castillo y  
Guillermo Joaquín Jiménez Mercado  
🍏 1

CRÓNΨCAS

"El amor es dos medio decires que no se recubren. Y esto constituye su carácter fatal. Es la conexidad entre dos saberes en tanto que ellos son irremediabilmente distintos. Cuando eso se produce, constituye algo totalmente privilegiado. Cuando se recubren los dos Saberes Inconscientes esto constituye una sucia mezcolanza".

Jacques Lacan.

Para comenzar con el tema: "Autopsia de las relaciones amorosas modernas". Antes que nada, mencionaremos que es un tema que puede analizarse desde múltiples ángulos, especialmente al incluir el rol de los medios de comunicación. La frase sugiere un examen post-mortem de lo que tradicionalmente se entiende como una pareja romántica (matrimonio, convivencia, exclusividad).

En primer lugar, se analiza cómo ha cambiado la idea de pareja en la modernidad/postmodernidad y por qué muchas veces parece que estas relaciones "mueren".

En la actualidad, los medios masivos de comunicación difunden que el México en que vivimos, ha entrado al ritmo de una sociedad "modernizada",

que ha experimentado transformaciones profundas en su estructura social, económica, política y cultural, generalmente como resultado del proceso de modernización.

Es decir, este proceso implica la adopción de tecnologías avanzadas, sistemas de organización más eficientes y valores sociales que favorecen el cambio, el progreso y la racionalidad.

No obstante, aunque modernización no siempre garantiza justicia social o equidad; una sociedad puede estar modernizada, pero aun así seguir enfrentando desigualdades profundas,

La realidad nos demuestra que, las relaciones entre los sujetos se caracterizan por manifestar nuevos valores socioculturales y que, aunque



varían según el contexto histórico, social y cultural, actualmente están influenciados por procesos como la globalización, el neoliberalismo, el avance tecnológico, los movimientos sociales y la conciencia ambiental.

Este artículo intenta abordar desde una postura crítica las relaciones de pareja, conceptualizándola como una relación afectiva entre dos personas que comparten vínculos emocionales sociales físicos y en muchos casos legales.

Esta relación puede estar basada en el amor, la compañía, el compromiso, el deseo sexual, la convivencia o una combinación de estos factores; las parejas pueden ser de distinto sexo, o del mismo sexo y su dinámica varía ampliamente según las personas involucradas, la cultura, las creencias, el sistema económico y los objetivos compartidos.

En las últimas décadas, las relaciones de pareja han sufrido transformaciones profundas que reflejan no solo cambios individuales, sino también mutaciones estructurales

propias de las sociedades capitalistas y neoliberales.

Repensando el amor y sus relaciones, estas últimas, lejos de ser espacios naturalmente afectivos o íntimos, son construcciones sociales atravesadas por valores culturales, normativas de género, expectativas de consumo y formas de poder.

Históricamente, la pareja ha funcionado como una institución reguladora de la vida privada, desde el matrimonio como contrato económico y social<sup>1</sup>, hasta las relaciones modernas basadas en el amor romántico que han venido operando como un mecanismo de control social, en donde las narrativas del “amor verdadero”, la “media naranja” o “hasta que la muerte nos separe” ocultan las desigualdades económicas, la jerarquía de género, y las imposiciones culturales que suelen estructurarlas.

Michel Foucault y Pierre Bourdieu ven a la pareja como un espacio donde se reproducen formas de dominación simbólica. Es decir, no se trata solo de quien ama a quien, sino de cómo se aman, quien cuida, quien cede, quien

---

<sup>1</sup> Friedrich Engels, en su obra “El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado” hace un análisis histórico y materialista de la familia, vinculado directamente con el surgimiento de la propiedad privada. Su tesis principal es que la forma actual de

la familia surgió junto con la propiedad privada y el patriarcado y que esta estructura no es natural, sino producto de procesos sociales e históricos específicos.





se sacrifica, quien controla y quien capitaliza afectivamente el vínculo.

Conjuntamente, existen diversos tipos de relaciones de pareja y estas pueden clasificarse desde diferentes perspectivas como el nivel de compromiso, su orientación sexual, tipo de convivencia, entre otros.

La estructura subjetiva está siendo sometida a este tipo de influencia, mujeres y hombres luchan por llegar a cumplir toda una serie de fantasías, deseos y metas, aunque cada uno viva en mundos diferentes, velando y defendiendo intereses que no saben de donde surgen, resaltando una creciente desigualdad económica, el racismo estructural, y otras formas de discriminación.

Existe una clasificación general de relaciones de pareja, como son: la relación tradicional o monógama, la relación abierta, el poliamor, las relaciones a distancia, por convivencia, la casual, la toxica o disfuncional y finalmente la de apoyo o por conveniencia.

Cabe señalar, que muchas de estas propuestas aun conviven con las lógicas del rendimiento emocional, el deseo capitalizado y la inseguridad afectiva propia de nuestra era; algunas

de estas nuevas formas de relaciones intentan desmontar las normas heredadas y buscan explorar formas más libres de conexión.

Sin embargo, en la actualidad estas relaciones de pareja están marcadas por una combinación de cambios sociales, tecnológicos y culturales que han transformado profundamente la forma en como las personas se vinculan emocional y románticamente.

En definitiva, las relaciones de pareja hoy son más complejas y diversas, aunque hay más libertad y opciones, también hay más desafíos como la exigencia emocional, la presión por “encajar” y la dificultad de mantener una conexión genuina en un mundo hiperconectado.

Desde la postura crítica es necesario analizar la forma en que las relaciones de pareja son influenciadas por el neoliberalismo, lo que lo convierte en un tema muy complicado, pero que, sin duda alguna, está marcando actitudes muy diferentes en las relaciones sobre todo desde finales del siglo XX.

Hay que recordar que el neoliberalismo es una corriente económica y política que promueve el individualismo, la competencia y la



reducción del estado en áreas como salud, educación y bienestar, así como la mercantilización de aspectos sociales y personales. Pero más allá de la economía, y esto es muy importante para el tema que nos ocupa, ha influido e influye en la forma en que las personas se perciben así mismas y se relacionan entre sí.

De esta manera, las relaciones de pareja en el contexto neoliberal se caracterizan por un marcado individualismo, donde se privilegia el yo sobre el nosotros y se pueden ver como proyectos personales, es decir, se elige estar con alguien mientras esa relación aporte valor emocional, sexual, económico o social.

En este tipo de contexto, se espera que la pareja funcione como una forma de autoafirmación y no como un compromiso comunitario o mutuo.

El amor en las relaciones de pareja desde el neoliberalismo se ve como una forma de consumo, muchas veces como productos caracterizados por experiencias intensas, satisfacción inmediata y donde se descarta lo que no cumple con las expectativas.

Así, en este contexto se da un tipo de gestión emocional neoliberal, en otras palabras, elegir a la pareja es como

elegir un producto en el mercado, por lo que se espera que cada sujeto gestione sus emociones como si fueran emprendedores emocionales.

Es muy notable también las desigualdades de género persistentes, aun cuando el discurso neoliberal promueva la igualdad de oportunidades, en la práctica, muchas relaciones siguen reproduciendo roles tradicionales.

Se puede apreciar como generalmente el neoliberalismo invisibiliza el trabajo doméstico, que por lo regular sigue recayendo principalmente en las mujeres, al no reconocerlo como productivo.

Para Illouz (2012), en su libro "Por qué duele el amor" destaca que el sufrimiento romántico no es solo un problema individual, sino el resultado de estructuras sociales: donde el capitalismo emocional, los medios de comunicación, la publicidad y hasta la psicología han convertido el amor en un producto de consumo. La elección de pareja se ha mercantilizado, lo cual incrementa opciones, pero también genera inseguridad emocional.

En sus libros "Cold intimacies" (2007) y "El fin del amor" (2020) Illouz sostiene que la modernidad ha generado relaciones más calculadoras,



con menos compromiso emocional y mayor facilidad para que se dé la separación, la ruptura o divorcio.

Por otra parte, la visión de Nancy Fraser (2019), sobre las relaciones de pareja no se enfoca directamente en el plano de lo íntimo o psicológico de la pareja como lo harían otros teóricos, sino que se enmarca dentro de su teoría crítica sobre justicia social, reconocimiento y redistribución, en especial desde una perspectiva feminista.

Por otra parte, la relación entre capitalismo y las relaciones de pareja es otro tema complejo y multidimensional que ha sido abordado desde distintos enfoques: filosófico, sociológico, psicológico y económico.

Desde este contexto, también se da una mercantilización del afecto, es decir, en una sociedad capitalista, muchas relaciones personales, incluido el amor, pueden ser atravesadas por lógicas de mercado. como ejemplo: las Apps de citas como Tinder o Bumble funcionan con algoritmos que convierten el amor en una experiencia de consumo rápido, donde se elige la pareja como se elige un producto y es muy común que las personas tienden a construir su imagen como un producto deseable,

cuidando su estética, estilo de vida y redes sociales.

En el capitalismo moderno se promueve un fuerte individualismo que puede entrar en tensión con la idea de relaciones basadas en el compromiso mutuo y el cuidado, aquí se prioriza el éxito personal por sobre el bienestar colectivo, en donde la lógica del “si ya no me sirve”, lo descarto y el ideal de independencia puede dificultar las relaciones profundas o duraderas.

Históricamente, el capitalismo ha marcado en los géneros una típica división del trabajo, se ha sostenido sobre una división sexual del trabajo, que también influye en las relaciones, donde las mujeres han sido relegadas a las tareas reproductivas y del hogar, no remuneradas.

Este tipo de división sexual del trabajo ha generado desigualdades de poder en muchas parejas de tipo: económico, emocionales y de tiempo, muchas de ellas siguen reproduciendo roles heredados del patriarcado capitalista.

En el capitalismo, el tiempo es mercancía, ya que impone ritmos acelerados de vida ya sea en el trabajo, en la productividad y la eficiencia, lo que reduce el tiempo de calidad disponible



para construir y sostener vínculos afectivos profundos, incluso el tiempo en pareja, el cual se puede convertir en una tarea más de la agenda.

Es cierto que el capitalismo no determina por completo las relaciones de pareja, pero si establece un marco cultural, económico y simbólico que los condiciona fuertemente. La tarea crítica consiste en reconocer esas influencias y buscar formas más humanas, justas y libres de relacionarse.

Tanto en el neoliberalismo como en el capitalismo, se han generado una serie de resistencias y alternativas, donde muchas personas y movimientos sociales cuestionan y rechazan estas lógicas, así han surgido nuevas formas de relación como las que se mencionaron anteriormente, pretendiendo también promover una visión del amor como práctica política: donde el cuidar, sostener y comprometerse son considerados como actos de resistencia ante la lógica individualista del capital.

Las nuevas relaciones de pareja cuyas características son más abiertas, flexibles, diversas y menos normativas han generado múltiples posturas críticas desde distintos en enfoques filosóficos, sociológicos, psicológicos y feministas.

Desde la perspectiva crítica, descifrar las relaciones de pareja, implica analizarlas desde cómo se configuran, se mantienen y transforman sus dinámicas amorosas en función de factores sociales, culturales, económicos y políticos, en donde no solo se trata de explorar lo emocional, sino más bien, como las estructuras influyen en lo íntimo.

Un aspecto sobresaliente desde lo crítico es cuestionar lo que se conoce como el amor romántico, es decir, la idealización del amor, donde no es equivalente a destino, salvación o completud del ser. De esta manera, el modelo tradicional, heterosexual y monógamo de para toda la vida, es visto como restrictivo, y donde no debe haber sacrificio y dependencia, es decir, amar no es sufrir o ceder por siempre.

Dentro del capitalismo se da una mercantilización del amor, manteniendo una marcada desigualdad de género y en muchas relaciones se siguen reproduciendo roles tradicionales de poder, con control excesivo y dependencia económica. Muy común que se den violencias normalizadas, que parten desde los celos hasta el control emocional o económico y donde muchas diadas están naturalizadas, que, aunque se valora la autonomía, se



espera que haya fusión y entrega total, que indudablemente genera tensión y conflicto.

Aun cuando en estos tiempos de modernidad se han generado nuevas formas de relacionarse, sin embargo, en muchos casos estas reproducen dinámicas patriarcales o neoliberales. Desde la perspectiva crítica, las emociones como veremos más adelante hacen que el amor no sea solo un sentimiento espontáneo, sino una construcción sociocultural que se aprende se representa y se moldea.

Las emociones en pareja están siendo fuertemente influenciadas por discursos mediáticos desde el cine, la televisión y ahora las redes sociales, pero también, familiares, religiosos y económicos.

Tal vez, el desafío no solo es crear nuevas formas de pareja, sino desarticular los pilares culturales que las sostienen: la propiedad del otro, el miedo a la soledad, la romantización del sacrificio y la subordinación del deseo propio del proyecto de vida en común. Un punto central de la modernidad es el papel que los medios de comunicación y las redes sociales desempeñan en la formación de la visión del mundo desde la primera infancia hasta la adultez.

El cine, la televisión, la música, las noticias y las publicaciones en redes sociales pueden influir en la percepción de personas, lugares, situaciones y conceptos, incluyendo el éxito y el amor.

Tradicionalmente, el amor y el romance son temas populares, donde es muy común que las películas, la música, los programas de televisión, las novelas y el contenido en redes sociales perpetúan historias de amor, desamor y romances apasionados.

Junto a las obras de ficción, los programas de telerrealidad y los tabloides a menudo se aferran a historias de amor "real" para generar una audiencia, estas imágenes e ideas generalmente están exageradas por entretenimiento.

Debido a su importancia, muchos medios dan impresiones falsas sobre el amor, aunque estos estén centrados en el amor y el romance, aspectos que son comunes y placenteros para muchas personas, su influencia puede afectar las expectativas y sentimientos en las relaciones de la vida real.

En las sociedades contemporáneas, el amor ha dejado de ser considerado un sentimiento íntimo o espontáneo, para convertirse en un fenómeno moldeado por fuerzas



culturales, económicas y sociales. Autoras como Eva Illouz han mostrado cómo el romanticismo moderno está atravesado por la lógica del consumo y la producción emocional: buscamos pareja como quien busca un producto ideal, optimizando perfiles, descartando opciones y mercadeando afectos en aplicaciones digitales.

Por otro lado, Zygmunt Bauman (2000) advierte sobre la fragilidad de los vínculos en la "modernidad líquida", donde las relaciones se tornan transitorias, descartables, marcadas por el miedo al compromiso y la hiperindividualización. La visión crítica permite interrogar no sólo cómo amamos, sino desde dónde lo hacemos, y resulta que son los mandatos sociales, las expectativas contradictorias y las estructuras de poder las que configuran incluso nuestras emociones más íntimas.

"Amor en los tiempos de Netflix" es una frase que hace eco del título de la novela de Gabriel García Márquez "El amor en los tiempos del cólera", y sugiere una reflexión moderna sobre cómo ha cambiado el amor y las relaciones en la

era del streaming<sup>2</sup>, la tecnología y la inmediatez.

Desde una perspectiva crítica (particularmente influida por enfoques como la sociología crítica, el feminismo, la teoría cultural y los estudios sobre las emociones), sostiene que el amor no es simplemente una emoción natural o espontánea, sino una construcción sociocultural.

Es decir, no es solo un impulso emocional, sino una emoción socialmente construida, influida por estructuras de poder, discursos culturales y aprendizajes colectivos, permitiendo cuestionar las formas dominantes de amar y abrir paso a nuevas maneras más libres, igualitarias y conscientes de vincularse.

Las emociones no son solamente respuestas biológicas o individuales, sino que están profundamente influenciadas por normas, valores y estructuras sociales.

En este marco, el amor:

- Se aprende desde la infancia, a través de la familia, los medios, la escuela y la cultura en general, los sujetos aprenden qué es el amor, cómo se debe expresar, hacia quién es apropiado sentirlo y qué comportamientos lo representan. Por ejemplo, el amor romántico se

---

<sup>2</sup> Es la tecnología que permite la transmisión continua de contenido multimedia (como audio y

video) a través de internet, sin necesidad de descargarlo completamente.



presenta con ciertos guiones (monogamia, sacrificio, celos, pasión) que son internalizados socialmente.

- Se representa en películas, series, canciones, novelas o redes sociales que modelan expectativas. Estas representaciones muchas veces perpetúan mitos (como el amor eterno, el amor que todo lo puede, etc.) que influyen en la forma en que las personas viven y entienden sus relaciones.
- Se moldea al ser atravesado por factores como el género, la clase, la cultura y la historia. Por ejemplo, el feminismo ha mostrado cómo muchas veces el amor ha sido un mecanismo para justificar la subordinación femenina (amor como entrega, como abnegación).

En virtud de lo anterior, la televisión contemporánea no solo representa el amor moderno, sino que también lo moldea: desde reforzar ideales románticos hasta mostrar relaciones realistas, tóxicas o inclusivas. Tanto las comedias dramáticas como los realities ofrecen espejos emocionales que influyen en cómo sabemos o queremos amar.

Por eso, es importante, aunque difícil el tratar de consumir contenido con pensamiento crítico y conciencia emocional, reconociendo cuándo

estamos aprendiendo y cuándo hemos sido modelados.

La televisión hipermoderna ha transformado radicalmente nuestra percepción del amor, moldeando cómo lo entendemos, lo vivimos y lo representamos. En el contexto del posmodernismo, el amor ya no se presenta como una experiencia universal, eterna y lineal, sino como algo fragmentado, irónico, cuestionado y fluido.

Las series televisivas influyen profundamente en nuestra concepción del amor moderno porque actúan como espejos culturales y también como modelos aspiracionales, a través de sus historias, personajes y conflictos, moldean nuestras ideas sobre qué es el amor, de cómo deben funcionar las relaciones y qué esperar de ellas.

En muchas series modernas, el "amor instantáneo" o las rupturas repentinas son frecuentes, esto puede influir en la percepción de que las relaciones deben ser intensas pero breves, o que todo debe resolverse rápido, como en un arco de temporada. Series como Black Mirror<sup>3</sup> exploran cómo la tecnología afecta las relaciones:

---

<sup>3</sup> En una Londres de un futuro cercano, un excéntrico sospechoso de asesinato esta vinculado a un insólito

videojuego de los noventa, donde hay una sociedad de seres digitales.



algoritmos de pareja, vigilancia en redes, dependencia emocional por mensajes. Esto refleja y moldea cómo experimentamos el amor en la era digital.

Las relaciones actuales enfrentan factores como: el individualismo donde la prioridad del “Yo” está sobre el “nosotros”; la inmediatez influida por la cultura digital busca la gratificación inmediata; la desidealización del amor romántico, ya no se ve como eterno ni necesariamente monógamo y finalmente la aparición de nuevos modelos como las relaciones abiertas, el poliamor, a distancia, casual, entre otras.

Los medios de comunicación (tradicionales y digitales) han sido actores clave en la transformación de las relaciones, en donde, por ejemplo: la idealización y desilusión aparecen en telenovelas, películas y series que crearon un modelo de amor ideal, pasional, eterno y exclusivo.

Sin embargo, esto generó expectativas irreales y frustración cuando la realidad no correspondía. Aparecieron nuevas narrativas del amor y apps de citas como: Tinder, Bumble, Instagram,

TikTok, donde favorecen la presentación idealizada de uno mismo, la comparativa constante y la cultura del “descartable”.

Lo anterior ha permitido nuevas formas de conexión y de ruptura, como es el caso del *ghosting*, el cual es considerado como el acto que da fin a una relación mediante la desaparición del emisor, el cuál decide alejarse y dejar de responder mensajes, llamadas y cortar todo tipo de comunicación proveniente del receptor y el *orbiting*, que ocurre cuando uno de los dos quiere dejar de tener una relación íntima.

Sin embargo, aquí la diferencia radica en que no se pierde el contacto del todo, pues el abandonador sigue dando señales, especialmente a través de las redes sociales, donde el *breadcrumbing*<sup>4</sup> que usan aquellas personas que envían las señales mínimas a su pareja, demostrando que siguen ahí, dando esperanzas a la otra parte de que sigue en una relación amorosa, pero que no se quiere implicar con mayor compromiso.

La pareja se convierte así en una especie de mercancía emocional,

---

<sup>4</sup> En español significa dar migajas de pan y consiste en una forma de manipulación emocional en la que

la persona ofrece pequeñas muestras de atención, afecto o interés a otra sin la intención de establecer una relación seria o comprometida.





donde se busca al “mejor postor” que cumpla con una lista de cualidades deseadas: atractivo, estabilidad económica, afinidad emocional, buen sexo y desarrollo personal.

En la sociedad contemporánea, el amor ha sido progresivamente mercantilizado, es decir, convertido en un bien de consumo más. La pareja ya no se construye solo a partir del encuentro, la convivencia o la experiencia compartida, sino que muchas veces se elige, evalúa y descarta como si se tratara de un producto en un mercado competitivo.

Al mismo tiempo, las redes sociales impulsan a “vender” la versión más atractiva como pareja potencial: mostramos lo mejor de nosotros, cultivamos una “marca personal” romántica y comparamos nuestras relaciones con las de los demás. Esto genera una profunda insatisfacción, ya que el amor se convierte en una competencia constante y una búsqueda infinita de “lo mejor”.

Paradójicamente, nunca habíamos estado tan conectados, y tan desconectados al mismo tiempo, las redes sociales prometen cercanía, pero

muchas veces traen distancia, vemos que se conversa más con *emojis*<sup>5</sup> que, con palabras, se comparte más en público que en privado. Una pareja puede dormir en la misma cama y sentirse en diferentes planetas.

El amor se mide en stories, likes y publicaciones de aniversario, nos mostramos felices en línea mientras discutimos en silencio al otro lado del sofá, la paciencia por el “dejar en visto” y la intimidad por la vigilancia digital.

En este escenario, el amor se vive tanto en el mundo físico como en el virtual, generando tensiones entre la autenticidad, la imagen y el deseo, dando lugar a nuevas narrativas del amor que rompen con los modelos tradicionales de pareja, intimidad y compromiso. En lugar del amor discreto y privado, hoy asistimos a una era donde las relaciones se vuelven públicas, performativas y fragmentadas.

En plataformas como Instagram o TikTok, las parejas comparten momentos románticos cuidadosamente editados, lo que genera una narrativa del amor como algo perfecto y estético. Las apps de citas, por su parte, han cambiado la forma de conocer personas, instaurando

---

<sup>5</sup> Son pequeños pictogramas que sirven para expresar ideas, situaciones cotidianas, animales,

emociones o sentimientos humanos a través de la comunicación digital.



una lógica de consumo donde el otro se desliza, se elige o se descarta con un simple gesto. El amor, así, se vive muchas veces desde la inmediatez y la ansiedad de la conexión constante.

Al mismo tiempo, las redes han abierto espacio a formas más diversas de amar: relaciones LGBTQ+, vínculos no monógamos, amores a distancia o vínculos que priorizan el amor propio y la salud emocional.

Pero también surgen tensiones, la presión de mostrar una relación perfecta, la comparación constante con otras parejas, o el amor que se convierte en contenido, así, el amor digital oscila entre lo íntimo y lo público, entre lo auténtico y lo escenificado.

El amor propio se ha confundido con la validación externa, donde si la pareja no publica fotos contigo, parece que no te ama, lo mismo, si no comenta, indica que no te quiere, y si no presume la relación, es que algo oculta. Así, muchas relaciones viven en función de lo que otros ven y opinan, y no de lo que realmente sienten quienes la viven.

En definitiva, el cine, la televisión, los influencers y las redes sociales no solo reflejan cómo amamos, sino también reescriben las formas en que el amor se imagina, se cuenta y se vive, es decir,

han construido un ideal inalcanzable de lo que debe ser el amor: romántico, apasionado, sin discusiones, con viajes constantes y fotos de ensueño. Frente a esa ficción, la realidad cotidiana se caracteriza por cansancio, desacuerdos y rutina, mostrándola gris, incluso cuando puede ser auténtica.

Las tensiones que enfrentan las parejas modernas no son solo individuales, muchas veces, son el síntoma de una estructura que no da lugar a otras formas de amor o vínculo. La pareja se convierte así en una institución contradictoria, se exige que sea a la vez pasión, estabilidad, libertad, intimidad, seguridad, crecimiento personal y sexualidad plena. Una carga muy pesada que la hace imposible.

Además, muchas relaciones terminan siendo espacios de poder, donde el amor sirve como coartada para la desigualdad, la dependencia emocional o incluso la violencia, donde el mito romántico puede llegar a encubrir dinámicas destructivas, especialmente hacia las mujeres y disidencias.

Por lo tanto, parece ser que el amor no es natural, es cultural, ya que tal como la conocemos hoy, no surge de una necesidad biológica, sino de una construcción social e histórica que



moldea cómo sentimos, deseamos y nos vinculamos, en donde la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales juegan un papel relevante.

La pareja moderna está cargada de expectativas contradictorias, se espera y exige que el otro, sea amante, mejor amigo, compañero de vida, apoyo emocional y sexual exclusivo, lo cual genera tensiones y frustraciones frecuentes.

El modelo romántico tradicional reproduce desigualdades, donde a menudo son espacios que legitiman dinámicas de poder, dependencia, control y desigualdad, especialmente hacia las mujeres y disidencias, bajo el disfraz del amor.

Aunque no lo parezca las emociones también obedecen a normas sociales, ya que al sentir amor, celos, culpa o deseo está mediado por discursos culturales, medios, religiones y sistemas de creencias, debido a eso, no todo lo que “sentimos” es necesariamente auténtico o libre.

Es necesario que el amor deba repensarse fuera del molde tradicional, abrirse a vínculos más conscientes, éticos y diversos, como las relaciones no monogámicas, afectividades horizontales o vínculos sin cohabitación,

que permitan recuperar el amor desde la libertad y no desde la imposición.

Al cuestionar el modelo dominante, no se propone destruir el amor, sino rescatarlo de sus ataduras culturales, para vivirlo de forma más sana, honesta y plural, donde no solo sea un impulso emocional, sino una emoción socialmente construida, que busque no ser atravesada e influida muy abiertamente por estructuras de poder, discursos culturales y aprendizajes colectivos. Esta visión permite cuestionar las formas dominantes de amar y abrir paso a nuevas maneras más libres, igualitarias y conscientes de vincularse.

En general y a manera de cierre la postura crítica no niega el amor o desconoce a la pareja, sino busca visibilizar sus contradicciones, límites y potencialidades, es decir, no implica rechazar el amor, sino más bien cuestionar las condiciones en las que están se producen y reproducen. Implica politizar lo íntimo, entender que cada vínculo esta atravesado por el contexto social en el que nace y vale la pena preguntarnos si lo que vivimos como amor es verdaderamente libre, recíproco y justo.



## Psicología Geriátrica

### Vejez, Productividad y Jubilación.

Lic. Leidi Faisury Perea Tegüe



Es importante, reflexionar sobre el significado de la vejez, la productividad y la jubilación desde una perspectiva social, reconociendo el rol activo de las Personas Adultas Mayores y el papel de la Persona Profesional de la Salud en el acompañamiento de esta etapa básica. En Este sentido, el propósito es analizar y reflexionar sobre el papel de las Personas Adultas Mayores en la sociedad actual, considerando su productividad, el proceso de jubilación y los retos sociales y personales asociados al envejecimiento.

Para comenzar, debemos comprender, que en los últimos años la esperanza de vida en México ha ido en aumento como resultado de la disminución en las tasas de mortalidad y natalidad. Sin embargo, este cambio en la estructura de la población ha sido llamado envejecimiento demográfico. Día a día el número de Personas Adultas Mayores aumenta, provocando que las sociedades envejezcan de forma nunca antes vista, sin que esto signifique necesariamente que se viva la vejez en

mejores condiciones que las generaciones anteriores (WHO, 2015).

No obstante, actualmente, sólo en algunos países, la mayoría de las y los Adultos llega en condiciones óptimas a los 60 años incluso para seguir realizando actividades que les permitan continuar el desarrollo sus habilidades y capacidades tanto físicas como mentales.

Comencemos con este punto, la idea de que el aprendizaje tiene una edad límite ha sido superada. Actualmente sabemos que el cerebro mantiene su plasticidad incluso en edades avanzadas, y que el aprendizaje continuo promueve la Salud Mental, Social y Física. La educación en la vejez puede ser formal (Universidades para Personas Adultas Mayores, Talleres, Cursos online) o informal (lectura, grupos de debate, arte, voluntariado), pero en todos los casos fomenta la Autoestima, la Autonomía y la Conexión social.

Definitivamente, la jubilación puede concebirse fundamentalmente como un proceso para la renovación de fuerza de trabajo, haciendo que las



Personas Trabajadoras próximas a jubilarse, sean retiradas de las labores productoras y excluidas de las actividades que antes estimulaban su físico y su intelecto.

Cabe señalar, que la jubilación desde un enfoque económico puede entenderse como una recompensa del sistema capitalista, obtenida generalmente a partir de cierta edad y bajo la promesa relativamente segura de una pensión, que les procurará eventualmente ciertas facilidades para tener una vida digna durante la inactividad laboral.

Pérez (2004) señala que los estereotipos son generalizaciones excesivamente simplificadas que influyen tanto en la forma en que se transmite la información como en la construcción de expectativas sociales. En el caso de la vejez, los estereotipos negativos comúnmente utilizados no reflejan de manera adecuada la realidad y diversidad de las personas mayores. Por ejemplo, asumir que todas las personas mayores son dependientes o incapaces de aprender nuevas habilidades limita su participación activa en distintos ámbitos sociales.

Esta visión distorsionada puede tener consecuencias significativas, como

la exclusión social, la discriminación en el ámbito laboral o la subestimación de sus capacidades en entornos familiares y comunitarios.

Un proceso ciertamente atractivo y casi perfecto que sirve a la vez para abrirle un espacio en la maquinaria productiva a las generaciones de Personas trabajadoras jóvenes (Bazo, 2002).

Podríamos notar, que el Trabajo, más allá de ser una actividad remunerada, tiene distintos significados subjetivos para las personas; García, Martín, Rodríguez y Péiro (2001), sostienen que estos significados se conforman de un conjunto de creencias, valores y actitudes hacia la actividad laboral por parte de las personas, este es formado antes y durante su desempeño. El significado del Trabajo, entonces, tiene un trasfondo innegablemente cultural y social.

Según el MOW (2006) International Research Group, se distinguen tres dimensiones principales en el significado del trabajo; la centralidad en el trabajo, que es la importancia que tiene esta actividad para la persona; las normas sociales del trabajo, definidas como una serie de afirmaciones acerca de las obligaciones y derechos de los



trabajadores y de la sociedad con respecto al trabajo; y finalmente, los valores laborales, que son los aspectos o características del trabajo que comprendidos como significativos para una persona y que quisiera encontrar en su actividad laboral.

Sin embargo, la Jubilación no se reduce únicamente al cese de la actividad laboral o a la pérdida de ingresos, ni significa necesariamente el fin de la productividad, como lo plantea la visión heredada de la revolución industrial. A nivel individual, implica una serie de transformaciones y desafíos personales a los que la persona jubilada debe ajustarse y dar respuesta.

Cabe señalar que, con frecuencia, las Personas Jubiladas se enfrentan a la restricción de oportunidades laborales y a la vulneración sistemática de sus derechos, situaciones que se ven reforzadas por la persistencia de numerosos estereotipos negativos asociados a la vejez. Estas barreras limitan el desarrollo de sus capacidades y desaprovechan el potencial que representa su amplia experiencia acumulada (Bazo, 2002).

Al mismo tiempo, la jubilación no implica una pérdida de valor, sino una oportunidad para reorientarlo. Las

Personas Adultas Mayores que participan en programas educativos ya sean formativos, recreativos o de especialización con frecuencia redescubren talentos, intereses que habían quedado relegados o incluso encuentran nuevos propósitos de vida. La educación, en este contexto, se convierte en una herramienta clave para diseñar un proyecto de vida postlaboral, algo especialmente importante en una etapa en la que muchas personas enfrentan el riesgo de despersonalización, aislamiento o pérdida de sentido.

Seguir estudiando? Añadimos a ello, que es un derecho y una oportunidad, que le permite acceder a oportunidades educativas en la vejez debe considerarse un derecho cultural. Las políticas públicas y las instituciones educativas tienen la responsabilidad de incluir a las Personas Adultas Mayores no solo como beneficiarias, sino como participantes activos del proceso educativo. La vejez puede ser una etapa fértil para el pensamiento crítico, la creatividad y la contribución social.

Entiéndase que, desde una perspectiva social, la vejez suele ser concebida como una etapa homogénea marcada por la



improductividad, la inactividad y la dependencia. Esta visión estereotipada no solo limita las posibilidades de desarrollo personal de las Personas Adultas Mayores, sino que también las empuja a ajustarse a ese rol impuesto. En consecuencia, el entorno tiende a adoptar una postura asistencialista que, lejos de promover la autonomía, refuerza sentimientos de segregación e inseguridad en esta población (Guerra, 2009).

Según Agulló (2008), la vejez puede definirse a partir de un criterio cronológico, que generalmente comienza con la jubilación a los 65 años, o desde un enfoque funcional, que considera las limitaciones físicas, psíquicas o sociales que pueden presentarse en esta etapa. Se trata de un periodo del ciclo vital con características distintivas, marcado por cambios en las capacidades, así como por ciertas limitaciones asociadas al proceso de envejecimiento.

En la vejez, suele cuestionarse la desvinculación entre la vida laboral y el empleo remunerado, sin reconocer adecuadamente las múltiples formas en que las personas mayores siguen aportando a la sociedad. Esta mirada limitada, centrada únicamente en la

productividad económica, deja de lado otras dimensiones valiosas del quehacer humano. Hoy, con el aumento de la esperanza de vida, nos enfrentamos a una generación de personas mayores con mayor vitalidad que las anteriores. Aunque muchas ya no participen activamente en el mercado laboral debido a su retiro formal, siguen sintiendo la necesidad y el deseo de mantenerse activas y de seguir siendo productivas desde otros lugares (Miralles, 2010).

Havighurst (1961), formuló la teoría de la actividad, según la cual el envejecimiento satisfactorio depende de mantener niveles elevados de participación en ocupaciones significativas. Esta perspectiva contrasta con la teoría de la desvinculación de Henry y Cumming (1961), que postula un retraimiento gradual de los roles y de los intereses sociales a medida que avanza la edad.

En este sentido, la jubilación puede representar un desbalance en la ocupación, entendida no solo como una actividad con remuneración económica, sino como cualquier acción con significado personal y sociocultural (Ministerio de Salud de Madrid, 2013). Las ocupaciones constituyen una vía fundamental a través de la cual los



individuos expresan y experimentan el sentido de su vida, lo que resalta la importancia de sostener un nivel de actividad satisfactorio en todas las etapas vitales, incluida por supuesto la vejez. Según Allan, Wachholtz y Valdés (2005), las ocupaciones pueden clasificarse en tres categorías: actividades de la vida diaria, actividades productivas y actividades de esparcimiento.

Vale la pena señalar que la pérdida del rol laboral puede generar sentimientos de descontento en muchas personas mayores. El retiro marca el fin de una función central que, durante gran parte de su vida, ha estructurado su identidad y su rutina. Esta ruptura puede derivar en una sensación de desorientación o limitación en su comportamiento habitual, dificultando la transición hacia la asunción del nuevo rol de jubilado (Sáenz Narro y Meléndez Moral, 1990).

De la misma manera, la educación representa una excelente opción de ocupación en la vejez, especialmente después de la jubilación. Desde un enfoque basado en el cambio de paradigma hacia una visión más activa y positiva del envejecimiento, la promoción de oportunidades educativas

para las personas adultas mayores responde tanto a la creciente necesidad de capacitación como a la importancia de fomentar la solidaridad intergeneracional. En este contexto, el acceso a la enseñanza puede actuar de manera efectiva en favor del bienestar y la participación social de esta población.

Una alternativa valiosa de ocupación en la vejez, posterior a la jubilación, es la participación en actividades educativas. Desde un enfoque que reconoce el cambio de paradigma respecto a la vejez, promueve la solidaridad intergeneracional y responde a la creciente demanda de formación continua, la educación de las personas mayores puede constituirse en una estrategia eficaz para favorecer su bienestar y participación activa en la sociedad.

**Gerontagogía: educación contra la falta de ocupación:** Es la disciplina que se ocupa de los procesos educativos dirigidos a las personas adultas mayores. Se basa en el reconocimiento de que y que, incluso en las etapas avanzadas de la vida, la educación sigue siendo una herramienta poderosa para promover el





desarrollo personal, la autonomía, la inclusión social y el bienestar integral.

Los objetivos de la Gerontagogía se centran en la adquisición de conocimientos prácticos que mejoren la calidad de vida diaria de las personas adultas mayores, permitiéndoles desenvolverse eficazmente en una sociedad en constante cambio. Estos objetivos impactan en cuatro ámbitos clave: la salud, el fortalecimiento familiar, el empleo productivo y el desarrollo personal. Existen programas educativos que promueven una vejez sana y activa, como los cursos sobre nuevas tecnologías (ver Figura 1), que no solo facilitan la inclusión en el mercado laboral, sino que también contribuyen al crecimiento económico de las personas mayores. De este modo, se reduce la tasa de dependencia, promoviendo su autonomía y bienestar (Guerra, 2009).

Los Programas están diseñados para proporcionar a las personas adultas mayores herramientas educativas que favorezcan su inclusión social, mejoren su autonomía y les permitan seguir siendo actores activos en la sociedad. Estos programas abarcan diversas áreas que impactan directamente en su calidad de vida, y se alinean estrechamente con políticas públicas de inclusión que

buscan reducir la exclusión social y mejorar las oportunidades para este sector de la población.

### **Programas Educativos y su impacto:**

**Educación tecnológica:** Los cursos de nuevas tecnologías son uno de los ejemplos más relevantes. Estos programas permiten a las personas adultas mayores aprender a utilizar herramientas digitales, lo que facilita su comunicación, acceso a información y participación en actividades del mercado laboral. La alfabetización digital también permite que se mantengan conectados con sus familias, amigos y la comunidad, reduciendo el aislamiento social.

**Salud y bienestar:** Los programas de salud educativa son fundamentales, ya que enseñan a los adultos mayores sobre nutrición, ejercicio, manejo del estrés y prevención de enfermedades, contribuyendo a una vejez más saludable. Además, la educación en salud mental puede ayudar a reducir los índices de depresión y ansiedad en esta población.

**Fortalecimiento familiar y social:** Programas que promueven el intercambio intergeneracional, donde adultos mayores enseñan a jóvenes y viceversa, son herramientas poderosas para combatir el edadismo y fortalecer los lazos familiares. Este tipo de programas favorece el entendimiento mutuo y promueve el respeto hacia las personas mayores, brindándoles un papel activo en la transmisión de valores, saberes y tradiciones.



**Una idea más:** La Teoría de la Desvinculación Social plantea que, a medida que las personas envejecen, tienden a retirarse de manera voluntaria y progresiva de sus roles sociales, lo cual es visto como un proceso natural, inevitable y recíproco entre el individuo y la sociedad.

Esta teoría sostiene que dicho distanciamiento contribuye a mantener el equilibrio y el orden social, al reducir posibles conflictos intergeneracionales. Asimismo, se argumenta que este desarraigo permite a las personas mayores alcanzar un envejecimiento exitoso, tanto en el plano personal como en el social (Agulló, 2001).

Sin embargo, si bien esta teoría proporciona una perspectiva que busca justificar las dinámicas sociales hacia el envejecimiento, se puede cuestionar hasta qué punto la desvinculación es realmente una necesidad para el bienestar de las personas mayores.

En muchos casos, la deserción de roles sociales no siempre está motivada por un deseo de los individuos, sino más bien por la falta de oportunidades y el envejecimiento de los entornos sociales y laborales que los excluyen. Esto puede generar una sensación de desarraigo que no está vinculada a una elección

personal, sino más bien a un proceso de marginación y discriminación.

Además, el enfoque que considera la desvinculación como algo "inevitable" podría contribuir a la perpetuación de estereotipos negativos sobre las personas mayores, viéndolas como una carga para la sociedad, cuando en realidad tienen mucho que aportar desde su experiencia y sabiduría.

En lugar de ver la desvinculación como un camino hacia un envejecimiento exitoso, sería relevante replantear este concepto para enfatizar la importancia de la inclusión social, el respeto por los derechos y la participación activa de las personas mayores en la vida comunitaria.

Este análisis crítico abre la puerta a un enfoque más integral sobre el envejecimiento, en el que se valore la participación social y el envejecimiento activo como componentes esenciales para lograr una vejez plena y satisfactoria.

Las políticas públicas deberían ser más inclusivas y fomentar un envejecimiento que no se base en la retirada social, sino en la creación de redes y oportunidades que permitan a las personas mayores continuar



contribuyendo y disfrutando de una vida activa y conectada con su entorno.

En Conclusión, la educación ofrece múltiples beneficios a las personas adultas mayores. Uno de los más destacados es la posibilidad de aprender sobre temas de interés personal que, al mismo tiempo, resultan útiles para la vida cotidiana. Además, participar en procesos educativos facilita su integración en una sociedad cambiante, permitiéndoles mantenerse actualizados y evitar el aislamiento social.

La creciente oferta educativa brinda herramientas para desarrollar nuevas habilidades, actualizar conocimientos previos y, en muchos casos, permanecer activos en el mercado laboral mediante roles productivos. Este tipo de participación no solo fortalece la autoestima y la autonomía, sino que también contribuye a prevenir el deterioro cognitivo y físico.

Particularmente en la etapa posterior a la jubilación, la educación puede actuar como una fuente de , ayudando a equilibrar las pérdidas asociadas al retiro laboral. Por ejemplo, el aprendizaje en grupo favorece el intercambio de ideas, promueve la

participación social y fortalece redes comunitarias significativas.

Por todo esto, es fundamental que la oferta educativa para adultos mayores continúe expandiéndose, respondiendo al crecimiento de esta población y a su legítima necesidad de inclusión, participación y desarrollo personal dentro de la sociedad.

Para cerrar esta reflexión, les invito a cuestionarse las ideas planteadas a lo largo del artículo y a reconsiderar el lugar que ocupa la vejez en nuestras prácticas, discursos y decisiones profesionales.

Interrogantes:

1.- La jubilación debe entenderse como un punto final, o como una transición que puede abrir nuevas posibilidades de crecimiento, participación y sentido vital. El envejecimiento activo, la valoración de la experiencia acumulada y la defensa de los derechos de las personas mayores deben ser pilares fundamentales en la intervención en Salud.

2.- Como Profesionales de la Salud, tenemos la responsabilidad ética de contribuir a una visión más justa e inclusiva de la vejez, que supere estereotipos y promueva la dignidad, la autonomía y el desarrollo pleno en esta etapa de la vida.

3.- ¿De qué manera tu formación como Profesional de la Salud puede incidir en la transformación social de la mirada hacia las Personas Adultas Mayores?

*"La vejez no es un naufragio, sino una etapa de navegación distinta; exige otros mapas, pero aún se puede seguir explorando."*



Adaptación inspirada en Simone de  
Beauvoir.



## Psicología de la Salud

### Punto de vista crítico sobre la Salud en México.

División de Psicología Clínica.

La salud en México enfrenta grandes desafíos estructurales que, aunque han sido objeto de múltiples reformas, continúan afectando el bienestar de millones de personas. Si bien el país ha logrado avances en la cobertura de servicios y en algunos indicadores clave como la reducción de la mortalidad infantil, estos logros no ocultan las profundas desigualdades que persisten en el sistema.

Uno de los principales problemas es la fragmentación del sistema de salud, dividido entre múltiples instituciones (IMSS, ISSSTE, PEMEX, servicios estatales y ahora IMSS-Bienestar), lo que genera duplicidad, ineficiencia y una atención desigual. A esto se suma la falta de acceso efectivo, donde tener derecho a un servicio no garantiza recibir atención oportuna, de calidad y con insumos suficientes.

Otro aspecto crítico es la crisis del personal de salud: hay zonas rurales y marginadas que enfrentan un alarmante déficit de médicos, enfermeras y especialistas, mientras que en zonas

urbanas se concentra la mayoría de los recursos humanos y tecnológicos. Además, muchos profesionales enfrentan condiciones laborales precarias, falta de estabilidad y bajos salarios.

En términos de salud pública, México lucha con una doble carga de enfermedad: por un lado, enfermedades infecciosas aún no erradicadas; por otro, enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión y obesidad, que se han convertido en epidemias silenciosas. Esto refleja fallas en la prevención, educación para la salud y regulación de industrias que promueven estilos de vida poco saludables.

Conjuntamente, la corrupción, la mala gestión y el financiamiento agravan aún más el panorama. A pesar de que el gasto público en salud como porcentaje del PIB es bajo en comparación con otros países de la OCDE, gran parte del presupuesto no se traduce en mejoras visibles para la población.



En este sentido, un punto crítico es la desigualdad social y regional. El derecho a la salud se vive de forma distinta si se está en una comunidad indígena, una zona urbana pobre o una ciudad con servicios privados. El sistema actual no ha logrado garantizar un acceso equitativo, integral y digno para todos.

Ahora este planteamiento es complicado, pero con posibles soluciones de manera conjunta entre gobierno y sociedad.

Ahora bien, veamos que sucede con la Salud Mental, al llegar a este punto, entendemos que la Salud Mental en México representa uno de los campos más rezagados y desatendidos del sistema de salud pública. Aunque su importancia ha cobrado visibilidad en años recientes, especialmente tras la pandemia de COVID-19, las respuestas institucionales siguen siendo insuficientes, fragmentadas y profundamente desiguales.

Uno de los principales problemas es el bajo presupuesto asignado a Salud Mental, que históricamente representa menos del 2% del gasto total en salud (cabe señalar, que la OMS recomienda un 10% de presupuesto anual). De ese porcentaje, la mayor parte se destina al

mantenimiento de hospitales psiquiátricos, perpetuando un modelo biomédico y hospitalocéntrico, en lugar de promover una atención comunitaria, preventiva y basada en los derechos humanos.

Vale la pena mencionar, que existe una enorme brecha entre la necesidad y la atención disponible: se estima que al menos uno de cada tres mexicanos padecerá algún trastorno mental a lo largo de su vida, pero solo una minoría accede a tratamiento. Las principales razones: falta de cobertura, escasez de especialistas en salud mental (psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales), estigmatización y barreras económicas y geográficas.

Además, el estigma social y cultural en torno a la salud mental sigue siendo una de las principales barreras. Las personas con trastornos mentales suelen ser invisibilizadas, discriminadas o etiquetadas, lo que desalienta la búsqueda de ayuda y refuerza el aislamiento. En muchas comunidades, especialmente rurales e indígenas, los trastornos psicológicos son malinterpretados, medicalizados o atribuidos a causas religiosas o sobrenaturales.



Puede agregarse, que la Salud Mental en las infancias y adolescencias también está desprotegida. En un país con altos niveles de violencia familiar, Bullying escolar, pobreza y desintegración social, muchos menores presentan síntomas de ansiedad, depresión o trastornos del comportamiento sin recibir atención adecuada. El sistema educativo carece de una estrategia robusta de promoción del bienestar emocional y contención psicosocial.

Por otro lado, la atención en salud mental no siempre está alineada con un enfoque de derechos humanos. Existen denuncias de prácticas coercitivas, tratamientos sin consentimiento informado, uso excesivo de fármacos y condiciones indignas en algunos centros psiquiátricos, especialmente en instituciones públicas.

Finalmente, frente a este panorama, es urgente una transformación del modelo hacia una salud mental comunitaria, accesible, interdisciplinaria y centrada en la dignidad de las personas. Esto requiere voluntad política, recursos sostenidos, formación profesional con enfoque humanista, y la participación activa de

usuarios y familias en la construcción de políticas públicas.

Propuesta de alternativas de solución en aras de mejorar la Salud Mental en México.

### 1. Reforma del modelo de atención

- Transición hacia un modelo comunitario de Salud Mental, centrado en la prevención, la atención primaria y la reintegración social, en lugar de un modelo hospitalocéntrico.
- Desinstitucionalización progresiva, con la creación de Centros Comunitarios de Salud Mental y Adicciones (CECOSAMA) en todo el país.
- Fortalecer el primer nivel de atención con psicólogos@s, clínicos@s, trabajador@s sociales y psiquiatras que colaboren de manera interdisciplinaria.

### 2. Aumento del presupuesto

- Elevar gradualmente el presupuesto destinado a Salud Mental al menos a un 7.5 % del gasto total en salud, con mecanismos transparentes de gestión.
- Inversión en infraestructura, equipamiento, capacitación y programas de intervención en comunidades vulnerables.

### 3. Formación y capacitación del personal

- Ampliar los programas de formación en Salud Mental para Personal de Salud y docentes, con un enfoque biopsicosocial y comunitario.
- Establecer estrategias de educación continua con énfasis en derechos humanos, género, interculturalidad y prevención del suicidio.



#### 4. Reducción del estigma

- Campañas nacionales permanentes de sensibilización y educación sobre Salud Mental en medios de comunicación, escuelas, centros laborales y espacios públicos.
- Impulsar testimonios públicos y redes de apoyo que visibilicen las experiencias de personas que viven con trastornos mentales y sus procesos de recuperación.

#### 5. Salud Mental en las escuelas

- Integrar programas de promoción del bienestar emocional desde nivel preescolar hasta bachillerato.
- Formación en habilidades socioemocionales, manejo del estrés, resolución de conflictos y prevención de violencia.
- Presencia de psicólogos educativos o consejeros escolares en cada plantel.

#### 6. Marco legal y protección de derechos

- Actualizar la Ley General de Salud y normativas secundarias para garantizar el respeto a los derechos de las personas con trastornos mentales.
- Supervisar y erradicar prácticas coercitivas, tratos indignos o discriminatorios en instituciones públicas o privadas.
- Impulsar el acompañamiento legal y psicosocial a personas en conflicto

con la ley que presentan condiciones psiquiátricas.

#### 7. Participación comunitaria y redes de apoyo

- Involucrar a familias, usuarios y organizaciones civiles en la planificación, implementación y evaluación de políticas públicas en Salud Mental.
- Fomentar la creación de grupos de apoyo, redes vecinales, y espacios seguros en comunidades para el diálogo y la contención emocional.

#### 8. Vigilancia e investigación

- Establecer sistemas de registro y monitoreo estadístico confiables sobre Salud Mental, suicidio, consumo de sustancias y violencia psicológica.
- Financiar la investigación científica aplicada sobre factores psicosociales, eficacia de intervenciones comunitarias y Salud Mental intercultural.

Vale la pena aclarar, que estas acciones requieren un enfoque intersectorial, sustentable y con voluntad política real, que considere la salud mental como una prioridad nacional y un derecho humano básico.





## Psicología Educativa

### Un Enfoque de Tutorías Centradas en el Estudiante de Bachillerato.

Mtra. Silvia Katiuska Meza Huizar

🍎 3

Los nuevos escenarios globales, especialmente tras el impacto generado por la pandemia de COVID-19, transformaron de manera significativa, todos los ámbitos de la interacción social, educativa y laboral. En este contexto, las instituciones educativas tanto públicas como privadas se vieron en la necesidad de replantear sus métodos de enseñanza y de acompañamiento académico.

Cabe señalar, que la velocidad de los cambios y la incertidumbre global obligaron a repensar no solo qué se enseña, sino cómo, para qué y a quién se enseña.

Para Gallardo (2018), los individuos hemos aprendido nuevas formas de relacionarnos y nuestros procesos cognitivos se han transformado, de tal manera, que nos adaptamos a cualquier modo de vida, nuevas formas interacción entre otras. Sin embargo, los procesos cognitivos del individuo, actualmente, son complejos.

Por lo tanto, debemos comprender, que este fenómeno

también afectó directamente el proceso tutorial en el nivel medio superior. Lejos de ser un espacio periférico, la tutoría adquirió un papel protagónico al convertirse en un canal clave para mantener el vínculo con las y los estudiantes, identificar sus necesidades, brindar apoyo académico y emocional, y sostener el sentido de pertenencia escolar en tiempos de distancia física.

Ante estos retos, las y los educativos, dentro de su rol de tutores han tenido que enfrentar nuevos desafíos que demandaron respuestas ágiles, pertinentes y contextualizadas. Ya no es suficiente con seguir un plan didáctico convencional: se requiere una tutoría más humana, flexible, empática y centrada en el estudiante, capaz de adaptarse a las condiciones reales de vida y aprendizaje de cada individuo.

Debemos agregar, que las tutorías centradas en el estudiante representan una estrategia clave para el acompañamiento integral del estudiante de bachillerato. Este enfoque se aleja de la visión tradicional, meramente



académica o administrativa, y coloca al estudiante como sujeto activo de su propio proceso formativo, reconociendo su contexto, necesidades, intereses y potencial.

Al mismo tiempo, durante la etapa del bachillerato, las y los adolescentes viven una serie de transiciones: personales, familiares, sociales y académicas. Es decir, en ese contexto, la tutoría debe ser mucho más que una orientación escolar, debe convertirse en un espacio de acompañamiento humano, reflexivo y significativo, donde se fortalezcan habilidades para la vida, se promueva la autonomía y se construya un proyecto personal de sentido.

En otras palabras, este enfoque implica que el docente tutor no actúe solo como transmisor de información, sino como un facilitador del desarrollo integral. Su rol es guiar, escuchar, motivar, orientar y construir una relación de confianza con los estudiantes, promoviendo la participación activa, el diálogo y el aprendizaje colaborativo.

Conjuntamente, la tutoría debe estar articulada con la vida escolar, el currículo y los retos que los jóvenes enfrentan dentro y fuera del aula. De esta manera, se convierte en un espacio

privilegiado para trabajar temas como: valores, toma de decisiones, autorregulación, trabajo en equipo, vocación profesional, ciudadanía y habilidades socioemocionales.

Lo que significa, que una tutoría centrada en el estudiante también reconoce la diversidad del grupo: estudiantes con distintos ritmos, trayectorias, expectativas y problemáticas. Por eso, requiere una atención personalizada y flexible, con estrategias diferenciadas que respondan a las realidades particulares de cada joven.

Así que una tutoría centrada en el estudiante de bachillerato busca:

- Acompañar el desarrollo personal, académico y vocacional.
- Escuchar y comprender al estudiante en su contexto.
- Fomentar la autonomía y la toma de decisiones responsables.
- Promover habilidades para la vida, la convivencia y la participación.
- Construir relaciones basadas en el respeto, la empatía y el apoyo mutuo.

Los anteriores conceptos, se explican, si comprendemos que este enfoque convierte a la tutoría en un componente esencial para mejorar la calidad educativa, prevenir el abandono escolar y formar estudiantes más conscientes,



comprometidos y preparados para enfrentar su futuro.

Entiéndase por, **acompañar el desarrollo personal, académico y vocacional del estudiante**, que significa atenderlo de manera integral, reconociéndolo como una persona completa y en proceso de formación.

Puesto que, en el plano personal, involucra apoyarlo en el conocimiento de sí mismo, en el manejo de sus emociones y en el fortalecimiento de habilidades como la empatía, la autoestima y la toma de decisiones responsables.

En consecuencia, a nivel académico, se busca orientar al estudiante en la mejora de sus hábitos de estudio, en la organización de su tiempo, en la solución de dificultades escolares y en la motivación para continuar aprendiendo.

En cuanto al desarrollo vocacional, el acompañamiento se centra en ayudarlo a descubrir sus intereses, talentos y aspiraciones, brindándole herramientas e información para tomar decisiones conscientes sobre su futuro profesional o educativo.

Dicho de otro modo, esta labor tutorial requiere una actitud empática, cercana y proactiva, donde el tutor no

solo transmite conocimientos, sino que se convierte en un guía que camina junto al estudiante en su proceso de formación y construcción de su proyecto de vida.

En relación con, **escuchar y comprender al estudiante en su contexto**, representa ir más allá de sus calificaciones o conductas visibles, y acercarse a su realidad cotidiana, entendiendo los factores que influyen en su desempeño y bienestar.

Hay que mencionar que Involucra reconocer que cada estudiante tiene una historia, un entorno familiar, social, económico y cultural que impacta directamente en su forma de aprender, relacionarse y tomar decisiones.

Desde este enfoque, el docente tutor desarrolla la capacidad de escuchar de manera activa y empática, sin juzgar, creando un espacio seguro donde el alumno se sienta valorado y comprendido.

Esta comprensión profunda permite ofrecer un acompañamiento más justo, pertinente y sensible, adaptado a las verdaderas necesidades del estudiante, y no a expectativas genéricas. Comprender su contexto es clave para construir una tutoría significativa, cercana y humana.



Al llegar a este punto, para **fomentar la autonomía y la toma de decisiones responsables**, involucra acompañar al estudiante para que desarrolle la capacidad de actuar con libertad, pero también con conciencia sobre las consecuencias de sus acciones.

En el nivel de bachillerato, los jóvenes se encuentran en una etapa clave para construir su identidad y asumir mayor responsabilidad sobre su vida académica, personal y futura. Desde la tutoría centrada en el estudiante, se busca crear espacios donde ellos puedan expresarse, reflexionar, elegir y asumir compromisos, fortaleciendo su criterio propio y su sentido de responsabilidad.

Es así como debemos poner atención al promover la autonomía. Ya que no significa dejar al estudiante solo, sino brindarle herramientas, orientación y confianza para que tome decisiones informadas, éticas y coherentes con sus valores y metas.

Teniendo en cuenta, que la tutoría contribuye a formar jóvenes seguros, interactivos y preparados para enfrentar los desafíos de la vida con madurez y compromiso.

De modo que, para **promover habilidades para la vida, la convivencia y la participación**, es indispensable considerar el ofrecer al estudiante herramientas prácticas que le permitan desenvolverse de manera positiva y constructiva en los distintos ámbitos donde se relaciona: la escuela, la familia, su comunidad y, más adelante, el entorno laboral o profesional.

De manera que, desde la tutoría centrada en el estudiante, se busca fortalecer competencias como la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, la empatía, la resolución pacífica de conflictos, el pensamiento crítico y la toma de decisiones éticas.

No obstante, estas habilidades no solo mejoran la convivencia escolar, sino que preparan a los jóvenes para enfrentar con mayor seguridad y responsabilidad los desafíos de la vida cotidiana.

De esta manera, fomentar la participación activa les permite reconocerse como sujetos con voz, derechos y la capacidad de transformar su entorno, fortaleciendo así una cultura democrática y solidaria dentro y fuera del aula.

Debemos agregar, que para **construir relaciones basadas en el**



**respeto, la empatía y el apoyo mutuo,** principalmente debemos entender que este es uno de los pilares fundamentales de la tutoría centrada en el estudiante; lo que significa, fomentar un ambiente escolar donde prevalezcan la dignidad, la comprensión y el reconocimiento de la diversidad de pensamientos, emociones y trayectorias. Ciertamente es, que el Docente tutor, al establecer un vínculo cercano y respetuoso con los estudiantes, modela una forma de relacionarse que promueve la confianza, el diálogo abierto y la colaboración.

A través de esta dinámica, los jóvenes aprenden a convivir de manera sana, a valorar las diferencias, a ponerse en el lugar del otro y a construir redes de apoyo entre sus compañeros. Este tipo de relaciones no solo fortalece la vida escolar, sino que impacta directamente en el bienestar emocional, la autoestima y el sentido de pertenencia de los estudiantes, convirtiendo a la escuela en un espacio formativo y humano.

En últimos términos, en un mundo en constante transformación, la educación no puede limitarse a la transmisión de contenidos. Requiere formar personas integrales, capaces de pensar, sentir, decidir y actuar con responsabilidad. En este sentido, las

tutorías centradas en el estudiante se consolidan como una estrategia pedagógica esencial para humanizar la experiencia educativa, acompañar los procesos personales de los jóvenes y fortalecer sus habilidades para la vida.

Definitivamente, no se trata solo de resolver problemas académicos, sino de construir un espacio cercano donde cada estudiante se sienta visto, escuchado y valorado como sujeto activo de su aprendizaje y de su proyecto de vida.

Indiscutiblemente, fortalecer la tutoría en el bachillerato es una inversión educativa y social de gran impacto. Implica repensar el rol del docente como guía, mentor y acompañante, así como diseñar acciones que respondan de manera pertinente a las realidades de los jóvenes.

Por esta razón es tiempo de impulsar una educación que no deje a nadie atrás, que construya puentes entre el conocimiento, la emoción y la acción, y que convierta a cada proceso tutorial en una oportunidad de crecimiento, transformación y esperanza. Solo así podremos formar generaciones con pensamiento crítico, sentido ético y compromiso con su entorno.



## Ciencias de la Salud Ocupacional

### Método de análisis de literatura cualitativa: selección y evaluación, comparación, clasificación.

José Francisco Reyes Rodríguez



El tema para desarrollar es el Metaanálisis cualitativo, del mismo modo se menciona que es un diseño de investigación secundaria caracterizado por el reanálisis de varios estudios cualitativos, por tanto, cuando una técnica de análisis cualitativo (inducción analítica, teoría fundamentada) se aplica a datos de diferentes estudios cualitativos previamente identificados, criticados y resumidos.

El propósito de esta revisión es proporcionar una visión más amplia del tópico mediante la integración de la propuesta de algunos autores.

Definitivamente la revisión sistemática cualitativa es la selección, bajo criterios de credibilidad metodológica y utilidad, de estudios cualitativos y la síntesis de sus hallazgos en una discusión narrativa, y la indicación de realizar un análisis secundario cualitativo a partir de los hallazgos de la revisión.

A diferencia del meta-análisis cualitativo no hay reanálisis de los datos.

Para Gálvez (2007) es básico comprender que si nos atenemos a los diseños cualitativos que se están produciendo actualmente en las Ciencias de la Salud, del mismo modo podemos observar dos niveles básicos, la investigación primaria cualitativa, ya sea descriptiva o interpretativa; y la investigación secundaria cualitativa basada en la revisión sistemática o reanálisis de investigaciones originales cualitativas descriptivas o interpretativas.

De acuerdo con el alcance de los hallazgos de cada uno de los diseños difiere sustancialmente. Desde la narración de un caso en primera persona; en un extremo de la clasificación de los estudios descriptivos; hasta el análisis y la síntesis de varios estudios cualitativos que tratan problemas similares (investigación secundaria cualitativa). En este sentido.

Es fácil deducir que a pesar de lo ilustrativo o significativo de un caso, el alcance de sus hallazgos será menor que el de un diseño en el cual se tienen



en cuenta multitud de casos heterogéneos ocurridos en escenarios igualmente dispares.

Como se mencionó al inicio, los hallazgos cualitativos se pueden clasificar en cuatro categorías centrales ordenadas a su vez en diez subcategorías metodológicas. En ningún momento esta clasificación debe ser entendida en términos de utilidad, de recomendación o de validez.

A priori, no hay una relación entre el valor de un conjunto de hallazgos cualitativos y su diseño o posición que ocupa en la clasificación, aunque sí es plausible pensar que cuanto mayor sea la heterogeneidad de fenómenos, escenarios, discursos o sujetos tanto mayor será el alcance de los hallazgos y su transferibilidad.

### **Tipo de estudio**

- a) Estudios de síntesis secundaria
- b) Meta-estudios cualitativos y estudios interpretativos
- c) Estudios primarios y revisiones
- d) Estudios descriptivos de un caso

Vale la pena aclarar que la transferibilidad nos permite valorar si los hallazgos, metáforas o categorías implícitas o explícitas podrían trasladarse

a otros escenarios sociales y a sus actores. La aplicabilidad vendría a evaluar si estos hallazgos o metáforas pueden emplearse en la práctica particular de quien realiza la lectura o hace la revisión. Por tanto, un estudio que no sea transferible y aplicable sería, en apariencia, de poca utilidad.

Los anteriores conceptos se explicarán de manera específica en el estudio ideal concurrirían simultáneamente la credibilidad, la transferibilidad y la aplicabilidad de unos hallazgos claros y fáciles de identificar orientados a la práctica y a la resolución de un problema específico que afecta a la actividad cotidiana del investigador que realiza la revisión.

No obstante, esto no es así, sino que con frecuencia hay alguna dimensión del estudio que limita su utilidad. Esto es, por ejemplo, lo que ocurre en muchos protocolos en los que se evalúa la práctica de algunos profesionales frente a otros profesionales: en un ensayo clínico se demuestra que la atención de pacientes con enfermedades leves por enfermeras frente a médicos es coste-efectiva, sin embargo, a pesar de la validez y utilidad del estudio los hallazgos no son transferibles al Sistema de Salud.



Es importante dejar claro que vincular la utilidad de un estudio o de los hallazgos de una investigación a una única dimensión (como hizo la evidencia científica con el diseño de investigación) carece de todo sentido y es un reduccionismo que limita el significado de la investigación. La utilidad, en última instancia, tiene que ver con la capacidad de una prueba para dar respuesta a un problema, sea cual sea su naturaleza.

Y, como ocurre con frecuencia en la investigación cualitativa, acceder a un significado velado o invisible es tan útil para resolver un problema como determinar la relación estadística entre un problema de salud y un factor de riesgo.

De la misma manera, asumiendo pues que la utilidad está determinada por los hallazgos, la credibilidad, la transferibilidad y la aplicabilidad, y como quiera que la decisión final de considerar "una cosa" útil es un juicio subjetivo que establece el nexo de unión entre el hallazgo de una investigación y su uso por parte de un actor, proponemos una clasificación de la utilidad de los hallazgos según su capacidad para resolver el problema de un sujeto profesional en un escenario profesional.

La clasificación propuesta tiene cuatro niveles.

- a. Hallazgos útiles para resolver un problema.  
Se trata de aquellos estudios cuyos hallazgos son claros, creíbles, transferibles a otros escenarios y actores, además de aplicables a la práctica del revisor.
- b. Hallazgos útiles para la orientación en la resolución de un problema.  
Cuando un estudio proporciona hallazgos claros, creíbles y transferibles pero que no pueden ser aplicados de manera inmediata a la práctica del revisor.
- c. Hallazgos útiles para la reflexión sobre las distintas alternativas de solución de un problema.  
Cuando los hallazgos son claros y creíbles pero no son transferibles a otras realidades y tampoco se pueden aplicar a la práctica de manera inmediata. Estos hallazgos pueden, sin embargo, ser útiles para reflexionar sobre algunas posibilidades de resolución del problema.
- d. Hallazgos con escasa utilidad aplicada en el momento actual.  
Se trata de estudios creíbles pero que ni son transferibles ni aplicables actualmente. Además, los hallazgos suelen presentarse de manera poco explícita o son muy limitados.

Para terminar, lo más importante es comprender que la fase de análisis de los datos representa probablemente el lado negro de la investigación cualitativa. Tanto los defensores teóricos del método como los productores de investigaciones





cualitativas padecen de proporcionar escasa información sobre los modos en que transforman los datos en interpretaciones que puedan sustentarse científicamente. Tal vez sea por ello por lo que aún existan investigadores

(especialmente en ciencias de la salud) que miran con una reticencia insalvable la incorporación de esta metodología para el abordaje de los problemas de salud.



## Desarrollo Sostenible

La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible Una oportunidad para América Latina y el Caribe.

Mtra. Enedina Lara Correa

Con la finalidad de atender este punto, debemos considerar, que el crecimiento sostenido se refiere a la capacidad de continuar acumulando, creciendo y proyectándose en el tiempo. En las últimas décadas, el planeta ha ejercitado transformaciones aceleradas en diversos ámbitos: a) económicos, b) culturales, c) políticos, d) tecnológicos, e) científicos, f) sociales y g) ambientales; que han modificado significativamente su dinámica.

El término desarrollo está estrechamente afín con crecimiento, estabilidad social y modernización. Según Gutiérrez (2007), el desarrollo sostenible implica un proyecto de transformación orgánica de la organización económica y social actual. Este proceso requiere la intervención conjunta del Estado y las empresas, estableciendo nuevas instituciones y regulaciones políticas que permitan avanzar progresivamente hacia una sustentabilidad más integrada y robusta.

En los países en vías de desarrollo, las medidas adoptadas deben facilitar la

implementación de acciones racionales basadas en una evaluación equilibrada de costos y beneficios. Solo de esta forma, las políticas ambientales podrán traducir sus objetivos en resultados concretos, generando un compromiso real tanto en el sector público como en el privado para evitar el deterioro ambiental.

A medida que el ser humano realiza actividades para su supervivencia, los recursos naturales ya sean renovables o no renovables tienden a agotarse, provocando un impacto negativo en el medio ambiente.

De modo que el desarrollo sostenible se fundamenta en la interrelación de tres pilares esenciales: a) Economía; b) Medio ambiente y c) Sociedad.

La finalidad de esta relación es promover un desarrollo económico y social que sea respetuoso con el medio ambiente. El crecimiento y desarrollo son elementos fundamentales para el planeta y sus



componentes, y el avance en un área influye inevitablemente en las otras.

El desarrollo debe entenderse como una condición social en la que las necesidades genuinas de la población se satisfacen mediante el uso racional y sostenible de los recursos naturales y sistemas ecológicos.

Para ello, es necesario que la tecnología aplicada respete los aspectos culturales y los derechos humanos. Además, todos los grupos sociales deben tener acceso a organizaciones y servicios básicos como educación, vivienda, salud y nutrición, garantizando el respeto a sus culturas y tradiciones (ONU).

De lo anterior resulta, que los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son una herramienta clave para la planificación y seguimiento de los países, tanto a nivel nacional como local. Gracias a su visión a largo plazo, constituyen un apoyo fundamental para avanzar hacia un desarrollo sostenido, inclusivo y en armonía con el medio ambiente. Esto se logra mediante la implementación de políticas públicas y el uso de instrumentos de presupuesto, monitoreo y evaluación.



Fuente: Publicación de las Naciones Unidas (Referencias).



La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, adoptada en septiembre de 2015 por la Asamblea General de las Naciones Unidas, representa una hoja de ruta transformadora orientada a lograr la sostenibilidad económica, social y ambiental en los 193 Estados Miembros

que la respaldaron. Este compromiso global establece un marco estratégico que guiará las acciones de las instituciones durante los próximos 15 años, promoviendo un desarrollo inclusivo, equitativo y respetuoso con el planeta.



## Momento Humorístico.



Fuente: Google (Referencias)

Podemos señalar, que el humor es un fenómeno multidimensional y complejo como, la vida misma: en su estudio del humor Martín (2008), señala la importancia de considerar los aspectos cognitivos: procesos mentales, percepción, comprensión, creación,

apreciación de incongruencias; los aspectos emocionales: placer y diversión; los conductuales o motrices: expresiones faciales, gestuales, postura corporal, risa; los psicofisiológicos: respiración, sistema nervioso, hormonal y neuronal; y los sociales-contextos.



## Calendario de la Salud Universal.

### 2025: Año Internacional de la Paz y la Confianza.

#### Enero:

02- Día Mundial de los Introversos  
02- Día del Entrenador Personal  
04- Día Mundial del Braille  
05- Día de la Industria Farmacéutica.  
06\_ Día de acurrucarse (USA)  
13- **Día Mundial de la Lucha Contra la Depresión.**  
16- Día sin bisturí.  
18- Día del Esteticista (Brasil)  
27- Día Nacional del Nutriólogo.  
27- Día del saca leche  
29- Día del Trabajador Social (Venezuela)  
31- Día Mundial de la Lepra (último domingo de enero)

#### Febrero:

04- Día Mundial contra el Cáncer.  
06- **Día mundial contra la mutilación genital femenina.**  
08- Día Internacional de la Epilepsia.  
09- Día del dolor de dientes (USA)  
11- Jornada mundial del enfermo.  
14- Día del amor y la amistad (se propone que se hable de las emociones o efectos positivos del amor sobre la Salud.  
15- Día Internacional del Cáncer Infantil.  
18- Día Mundial del Síndrome de Asperger.  
20- Día Mundial de la Justicia Social.  
21- Día Internacional de la Lengua Materna.  
22- Día mundial de la encefalitis.  
27- Día mundial de la Anosmia. (pérdida del olfato)  
27- Día Mundial del Trasplante.  
28- Día Mundial de las Enfermedades Raras.

#### Marzo:

01- Día de la concienciación de la Auto Lesión.  
03- Día Mundial de los Defectos de Nacimiento.  
04- Día internacional de la obesidad.  
03- Día Internacional de la Audición.  
05- Día de la personalidad múltiple, trastorno de identidad múltiple. Se le conoce a su vez cómo (TDI) trastorno de identidad disociativa.  
08- **Día Internacional de los derechos de la Mujer.**  
11- Día Mundial del Riñón (segundo jueves del mes).  
12- Día Mundial contra el Glaucoma.  
15- Día Mundial del Sueño  
15- Día Mundial de los Derechos del Consumidor.  
20- Día Internacional de la felicidad.  
22- Día Mundial del Agua.  
24- Día Mundial de la Tuberculosis.



#### Abril:

- 26- Día Mundial de la Epilepsia.
- 30- Día Mundial del Trastorno Bipolar.
- 31- Día Mundial contra el Cáncer de Colón.
- 02- Día Mundial de la Concientización sobre el Autismo.
- 07- Día Mundial de la Salud.
- 10- Día del Investigador Científico.
- 11- Día Mundial del Parkinson.
- 24- Día Mundial Contra la Meningitis.
- 25- Día Mundial del Paludismo.
- 28- **Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo.**
- 28- Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido (último miércoles del mes).

#### Mayo:

- 01- Día del Trabajador.
- 02- Día Mundial de la Risa (1er. domingo).
- 03- Día Mundial de la Libertad de Prensa.
- 04- Día mundial del asma (1er. Martes).
- 05- Salve vidas: límpiense las manos.
- 08- Día Mundial del Cáncer de Ovario.
- 08- Día de la Cruz Roja Internacional.
- 10- Día Mundial del Lupus.
- 12- Día de la Fonoaudiología.
- 12- Día Mundial de la Fibromialgia y del Síndrome de la Fatiga Crónica
- 15- Día Mundial de la Familia.
- 17- Día Mundial de la Hipertensión.
- 12- Día Internacional de la Enfermería.
- 12- Día Internacional de la Familia.
- 17- Día Mundial de la Hipertensión.
- 20- **Día de la Psicología.**
- 21- Día Mundial de la Salud Visual.
- 22- Día Internacional de la Diversidad Biológica.
- 24- Día Internacional de la Epilepsia.
- 27- Día Mundial de la Medicina de Urgencias y Emergencias.
- 28- Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres.
- 31- Día Mundial sin Tabaco.
- 31- Día Internacional Contra la Esclerosis Múltiple.

#### Junio:

- 04- Día Internacional de los Niños Víctimas Inocentes de la Agresión.
- 05- Día Mundial del Medio Ambiente.
- 06- Día Mundial de los Trasplantados.
- 08- Día Mundial del Terapeuta del Lenguaje.
- 11- Día Internacional del Cáncer de Próstata.
- 12- Día Mundial Contra el Trabajo Infantil.
- 14- Día Mundial del Donante de Sangre.
- 15- **Día Mundial contra el Abuso de Ancianos.**
- 17- Día Mundial de Lucha contra la Desertificación y la Sequía.
- 18- Día del Orgullo Autista.



	26- Día Internacional de la Lucha contra el uso indebido y el tráfico ilícito de Drogas. 26- Día Internacional en Apoyo a las Víctimas de la Tortura.
Julio:	08- Día Mundial de la Alergia. <b>11- Día Mundial de la Población.</b> 13- Día Internacional del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad. 22- Día Mundial del Cerebro. 28- Día Mundial contra la Hepatitis.
Agosto:	09- Día Internacional de los Pueblos Indígenas del Mundo. 08- Día Internacional del Orgasmo. 12- Día Internacional de la Juventud. <b>15- Día Mundial de la Relajación.</b> 16- Día Internacional de la Esquizofrenia.
Septiembre:	03- Día de la Higiene. 04- Día Mundial de la Salud Sexual. 08- Día Internacional de la Alfabetización. <b>10- Día Mundial para la Prevención del Suicidio.</b> 16- Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono. 21- Día Internacional de la Paz. 21- Día Mundial del Alzheimer. 23- Día Internacional de las Personas Sordas. 23- Día Mundial del Síndrome de las Piernas Inquietas. 28- Día Mundial de la Rabia. 29- Día Mundial del Corazón.
Octubre:	01- Día Internacional de las Personas Adultas Mayores. 02- Día Mundial de la No Violencia. 04- Día de la Medicina del Trabajo (Día del Médico Laboral). <b>10- Día Mundial de la Salud Mental.</b> 11- Día Mundial de la Obesidad. 11- Día Internacional de la Niña. 12- Día Mundial de la Visión. 13- Día Internacional para la Reducción de los Desastres. 15- Día Mundial del Lavado de Manos. 16- Día Mundial de la Alimentación. 17- Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza. 17- Día Mundial Contra el Dolor. 19- Día Mundial para la Prevención del Maltrato Infantil. 19- Día Mundial del Cáncer de Mama. 24- Día de las Naciones Unidas. 24- Día Mundial de la Polio.
Noviembre:	08- Día Internacional de la Dislexia. 08- Día Mundial de la Radiología.





#### Diciembre:

- 12- Día Mundial de la Obesidad.
  - 14- Día Mundial de la Diabetes.
  - 15- Día Mundial Sin Alcohol.
  - 15- Día Mundial de las Víctimas de Accidentes de Tránsito (3er. Domingo).
  - 16- Día Internacional de la Tolerancia.
  - 19- Día Mundial de Conmemoración de las Víctimas del Tránsito.**
  - 21- Día Mundial de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica.
  - 21- Día Universal del Niño.
  - 25- Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.
  - 30- Día Internacional de Lucha Contra los Trastornos Alimentarios.
- 
- 01- Día Mundial del VIH/ Sida.
  - 03- Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
  - 03- Día Panamericano del Médico.
  - 10- **Día de los Derechos Humanos.**
  - 12- Día de la Salud Universal.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024), los días internacionales de salud pública representan una valiosa oportunidad para generar conciencia, promover la comprensión de los principales problemas sanitarios y movilizar el apoyo a acciones concretas, desde el ámbito comunitario hasta el escenario global.

A lo largo del año se conmemoran numerosos días mundiales dedicados a temas o condiciones de salud específicas, que van desde el Alzheimer hasta las zoonosis.

No obstante, la OPS/OMS otorga una atención especial a aquellas fechas que han sido designadas como días oficiales de salud pública en la región, establecidos por los Estados Miembros. Estas efemérides reflejan prioridades colectivas y se convierten en momentos clave para la educación, la participación social y la acción política en favor de la salud pública regional.



## Líneas de Atención Psicológica.


¿Dónde podríamos solicitar apoyo para la intervención?


- ψ Clínica Virtual del Duelo, **3318 71 7772**
- ψ Salme **3338 33 3838**
- ψ Línea de atención telefónica **9-1-1**
- ψ Línea de intervención en crisis de la Secretaría de Salud Jalisco **075**
- ψ Línea de la vida **800 911 2000**
- ψ Psicología UNAM **55 50 25 08 55**
- ψ Psiquiatría y Salud Mental **55 56 23 21 27**
- ψ **01-800-00-MUJER**
- ψ CESEPCO (Centro de servicios psicológicos para la comunidad)  
**3333 42 0261 o 3333 42 0262**
- ψ CAPIB (Clínicas de atención psicológica para el bienestar en CUCS)  
**33 1058 5200 ext. 33756**
- ψ UPAC (Unidad Policiaca de Atención en Crisis) **3336 68 7940**
- ψ UPIP (Unidad Psicológica de Intervención Primaria) **3336 52 0451**
- ψ Interior del Estado **01800 227 4747**
- ψ SAPTEL Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis  
**01-800-472-78-35.**



## Requisitos para la Recepción de Artículos.

- ψ Nombre del artículo.
- ψ Nombre de la, el, elle autor o lxs, autorxs.
- ψ Área de la salud mental para publicación.
- ψ Las citas, quedan a criterio del autor del artículo.
- ψ Referencias. (sujetas al criterio del autor del Artículo)
- ψ Extensión dos cuartillas mínimo, máximo diez.
- ψ Elaborado en documento Word.
- ψ Letra Arial once.
- ψ Interlineado 1.5
- ψ Si se incluyen citas, marcar la referencia en el texto.
- ψ Referencias estilo APA sexta edición. [a](#)
- ψ Es importante entender, que el profesional que nos envía el artículo es quien se hace responsable de no utilizar plagio con el uso de publicaciones de otros autores. Se solicita de favor utilicen las referencias o citas adecuadas para evitar cualquier tipo de inconveniente.

 **nota:** Si la o el autor (es) del artículo lo desea, pueden incluir un correo de contacto personal para que quienes lean su artículo le puedan consultar dudas o compartir información. No obstante, se puede apegar a los criterios de privacidad y manejo de datos.

 Si bien es cierto las referencias no siempre se agregan a la publicación por elección de las y los autores de los artículos, debemos mencionar, que tenemos un espacio de consulta para las referencias bibliográficas que se incluyen de algunos de los artículos y materiales de nuestro ejemplar.



## Profesionales que apoyan en la publicación de Artículos.

🍏 1. Profesores e Investigadores Titulares de tiempo completo adscritos al Departamento de Educación y Comunicación de la División de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco (UAM).

🍏 2. Licenciada en Administración en Salud Ocupacional por la Corporación Universitaria Minuto de Dios, en Buenaventura, Valle del Cauca, Colombia; Becaria en la estancia de Investigación en el marco del XXVI Verano de la Investigación Científica y Tecnológica del Pacífico; Colaboradora en la línea de Investigación de Salud Ocupacional y su relación con factores de riesgo en el trabajo: Un estudio en Académicos de una Universidad Pública. Desarrollada en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara.

🍏 3. Ha sido jefa del Departamento de Ciencias Sociales, Fue Coordinadora Académica y actualmente Profesora de la Escuela Preparatoria No. 11 del Sistema de Educación Media Superior (SEMS) de la Universidad de Guadalajara. Directora Editorial de la Revista Esquemas de la Psicología.

🍏 4. Profesor del Departamento de Psicología Básica del Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Profesor del Departamento de Bienestar y Desarrollo Sustentable en CUNORTE de la Universidad de Guadalajara, periodo 2020-A. Doctorado en Ciencias de la Salud Ocupacional del CUCS; Presidente de SELP, UDG, A. C. para el periodo 2014-2017. Secretario de Comunicaciones de FENAPSIME, A. C. y Profesor de la Escuela Preparatoria de San José del Valle y Hacienda Santa Fe de Tlajomulco, Jalisco. Integrante del Directorio de Asesores 2025 del Programa Delfín.



## Contáctanos.

### #esquemasdelapsicologiaenlasr3d3ssociales

Estamos a sus órdenes en nuestro correo electrónico:  
expresionesdelapsicologia@gmail.com



En el cual podremos aclarar dudas, compartir experiencias y construir nuevos conocimientos.

También nos pueden seguir en FACEBOOK, en nuestro perfil:

"Esquemas de la Psicología: La Psicología"



Nos vemos en Twitter con el usuario  
@fr4nciscor3y3s  
Esquemas de la psicología



Nos pueden visitar en nuestra página WIX en el siguiente link:

<https://linea4zul.wixsite.com/esquemaspsicologia>



Nos pueden seguir en YouTube.

[https://www.youtube.com/channel/UCj45yx2kPTdQWhcXVSrgj\\_g](https://www.youtube.com/channel/UCj45yx2kPTdQWhcXVSrgj_g)

Esquemas de la Psicología.



Otra opción es Canal de **WhatsApp**, en la cual puedes tener acceso a la revista o en el sentido de poder aclarar dudas e incluso compartir información.



Ahora también estamos en plataforma ZOOM



Finalmente les invitamos a conocer el trabajo de la Revista ¡Levántate...Hoy! La revista del mundo de la discapacidad.  
[http://www.levantatehoy.org/?page\\_id=94](http://www.levantatehoy.org/?page_id=94)





## Referencias.

Gálvez, A. (2007). *Enfermería Basada en la Evidencia. Cómo incorporar la investigación a la práctica de los cuidados*. Revista: *Fundación Index*. Granada, 34(1), 45-51. Recuperado de: [http://www.index-f.com/evidentia/clasificacion\\_evid\\_cualiativas.php](http://www.index-f.com/evidentia/clasificacion_evid_cualiativas.php). Disponible: 22-10-2020.

### 🍏 Referencias bibliográficas del Momento Humorístico.

Sanz, J. (2020). *Historia de la Historia*. Recuperado de: <https://historiasdelahistoria.com/2020/01/16/los-chistes-que-triunfaban-en-las-diferentes-civilizaciones-de-la-antiguedad-9> Disponible: 31-07-2025.

### 🍏 Referencias bibliográficas del artículo:

Bauman, Z. (2000). *"Modernidad líquida"*. Ed. FCE. México. Recuperado de: <https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/07/Modernidad-L%C3%ADquida-Bauman.pdf> Disponible: 31-07-2025.

Chiaraviglio, N. (2022). *"La pareja no existe"*. Ed. Ordinal Books. Español.

Fraser, N. (2019). *"Manifiesto de un feminismo para el 99%"*. Ed. Herder.

Garriga, J. (2018). *"El buen amor en la pareja"*. Ed. Booket Paidós. Español.

Herrera, C. (2016). *"La construcción sociocultural del amor romántico"*. Ed. Fundamentos.

Illouz, E. (2009). *"El consumo de la utopía romántica"*. Ed. Katz.

Lacan, J. (2009). *Escritos*. Ed. Siglo XXI. México.

Lagarde, M. (2016). *"Los cautiverios de las mujeres"*. ed. Siglo XXI México.

Murray, J. (2005). *"Relaciones destructivas"*. Ed. Obelisco.

Rizo, W. (2012). *"¿Amar o depender?"*. Grupo editorial Planeta.

Rojas, E. (2025). *"El amor inteligente"*. Ed. Planeta. México.

Yela, C. (2000). *"El amor desde la psicología social: ni tan libres, ni tan racionales"*. Ed. Pirámide. Madrid.



## Anexos.



Pertinencia	ψ Justificación de desarrollo del Tema.
Certidumbre	ψ Sustentado en un Marco Teórico.
Eficacia	ψ Centrado en Objetivos.
Eficiencia	ψ Concreción de Objetivos con Factibilidad.
Efectividad	ψ Respuesta a factores no previstos.



Francisco Reyes

CUCS-UDG 2025

Fuente: Elaboración Propia.