



**UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA**

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



CONAHCYT

CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



**C E N T R O
UNIVERSITARIO
D E L N O R T E**

CUADERNILLOS DE TRABAJO CON SECTORES

**ABORDAJE PSICOSOCIAL DE LAS COMUNIDADES: ACASICO,
PALMAREJO Y TEMACAPULÍN, AFECTADAS POR EL PROYECTO
EL ZAPOTILLO**

321373

NOVIEMBRE 2024



Estos cuadernillos son producto del trabajo realizado por estudiantes de la Licenciatura de Psicología del Centro Universitario del Norte de la Universidad de Guadalajara, en el marco de sus Prácticas Profesionales de Psicología social.

COORDINADORAS:

Elvia Susana Delgado Rodríguez

Olivia Itzel Esparza Arellano

Susana Hernández Arias

COLABORACIONES

Cuadernillo Adolescencias:

Yesenia Rosaura Alvarez Sanchez

Janeth Gonzalez Parra

Nayeli Rivas Montalvo

Rubi Alondra Rosales Villarreal

Cuadernillo Mujeres:

Jessica Casa Ibarra

Melissa de la Riva de la Torre

Valentina Márquez Ramos

Yuliana Lisbeth Miramontes García

Cuadernillo personas

Adultas mayores:

Yessenia Acosta Martínez

Sebastián Almonte De Luna

Karina Jaqueline Casas Casa

Ángela Guadalupe Castañeda

Arellano

Latzia Zazzail Palomino Ramírez

Cuadernillo de trabajo
personas
Adultas mayores

*Semana
psicosocial*
Temacapulín, Jalisco

CUADERNILLO Y GUÍA

Para personas adultas
mayores y cuidadores



Índice

- Introducción
- Objetivo general
- Personas adultas mayores
- Promoción de la salud en personas adultas mayores
 - Depresión
 - Prevención y consecuencias de caídas
- Recomendaciones a cuidadores
 - Salud mental y autocuidado
- Ejercicios de estimulación cognitiva

Introducción

Los adultos mayores (60 años o más) enfrentan desafíos en su autonomía y salud debido al envejecimiento, lo que puede aumentar la necesidad de apoyo de cuidadores informales (OMS, 2022). El deterioro funcional es común, y alrededor del 25% de los mayores de 65 años requieren ayuda en actividades básicas e instrumentales de la vida diaria, como bañarse, vestirse, cocinar y manejar dinero (Segovia Díaz M. y Torrez Hernández, E., 2011).

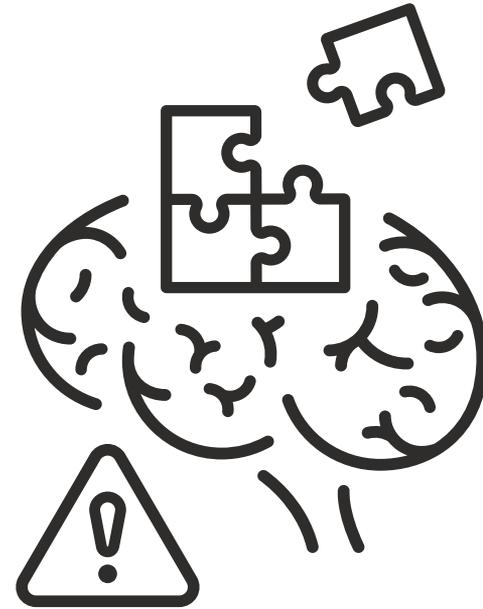
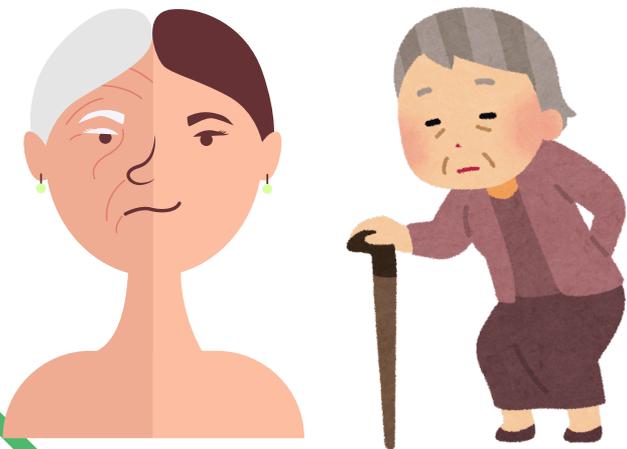
Objetivo general

Promover el bienestar físico, psicológico y social de los adultos mayores y sus cuidadores a través de un cuadernillo informativo.

Personas adultas mayores.

El envejecimiento es un proceso que se produce por la acumulación de daños celulares y moleculares a lo largo del tiempo, provoca una disminución gradual de las capacidades físicas y mentales, y un mayor riesgo de enfermedad (Organización Mundial de la Salud, 2022).

En México, las principales causas de deterioro en las personas adultas mayores son debidas a lesiones no intencionales, las caídas (Instituto Nacional de las personas Adultas Mayores, 2024).



Según la revista en ciencias de la actividad física UCM, la disminución cognitiva es desproporcionadamente alta en los adultos mayores. A nivel individual, el deterioro cognitivo se transforma en una carga para los sujetos debido al efecto perjudicial sobre la calidad de vida y la asociación con un mayor riesgo de limitaciones funcionales y enfermedades (Poblete, F., Matus, C., Díaz, E., Vidal, P. & Ayala, M. 2015).

Promoción de la salud en personas adultas mayores

La salud en el adulto mayor, tanto mental como física, son consideradas de vital importancia. Se busca gozar de una salud mental estable para, a la par, mantener la salud física en orden. Al conseguir esto, los adultos mayores logran sentirse en plenitud.



Depresión

La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante un periodo largo. La depresión en adultos mayores no debe de considerarse normal debido a su edad, la depresión a cualquier edad es alarmante.

La depresión es un trastorno mental el cual requiere ser diagnosticado por un profesional debido a que es importante darle un tratamiento adecuado.



Algunos de los principales síntomas de depresión son:

- Sentirse triste continuamente.
- Sentirse desesperado o pesimista continuamente.
- Sentirse inútil, impotente o culpable.
- Perder interés en actividades o pasatiempos que antes le hacían feliz
- Sentirse fatigado todo el tiempo.
- Tener dificultad para concentrarse o para dormir.
- Cambios de apetito.
- Pensamientos de suicidio.



Para prevenir la depresión, usted puede realizar lo siguiente:

- Realizar ejercicio físico (caminatas pequeñas, estiramientos corporales, etc)
- Relacionarse con sus seres queridos e incluso con gente de su edad.
- Mantener una dieta balanceada.
- Realizar actividades lúdicas tales como manualidades, jardinería, costura, ejercicios de memoria.
- Practicar continuamente las actividades que comúnmente disfruta realizar.
- Procure salir a tomar el sol.



Lineas telefónicas de atención psicológica

Si usted o alguien que conoce presenta depresión o sospecha tener depresión y se encuentra en un momento donde necesite hablar con alguien, aquí le brindamos algunas líneas de atención telefónica donde hay profesionales de la salud mental atendiendo dispuestas a escucharlo las 24 horas del día.

Instituto Jalisciense de la Salud Mental- Línea de Atención en Crisis 075 ó 33 25 04 2020,.

Línea de la vida: 800 911 2000

Línea de WhatsApp para atención psicológica

“BRAVE TOGETHER”: 5578853422



Prevención y consecuencias de caídas

Las caídas en el adulto mayor son eventos involuntarios que hacen que pierda el equilibrio y caiga contra el suelo o a un nivel inferior. Estas caídas son una preocupación significativa debido a las consecuencias que pueden tener para la salud y calidad de vida de las personas mayores.

Las caídas en los adultos mayores suelen ser el resultado de una combinación de factores, que pueden incluir:



El impacto de una caída en el bienestar de las personas mayores es de grandes dimensiones, a nivel físico pueden presentar lesiones como fracturas, especialmente en cadera, contusiones y heridas.

A nivel psicológico, pueden desarrollar falta de confianza por miedo a volver a caer, lo que puede llevar a una reducción de la deambulaci3n, aislamiento y depresi3n.

La prevenci3n de caídas en personas adultas mayores tiene como finalidad la disminuci3n o eliminaci3n del riesgo, detener su avance y atenuar las consecuencias en caso de ocurrir.



Las caídas en el adulto mayor no solo afectan a la persona que cae, sino que también tienen un impacto significativo en su entorno familiar. Por ello, es crucial tomar medidas preventivas para reducir su incidencia y sus consecuencias.

Para prevenir las caídas en personas adultas mayores, es importante;

- Informar a los pacientes y cuidadores sobre cómo minimizar los riesgos de caídas, incluyendo cambios en el estilo de vida y en el hogar.
- Revisiones periódicas de la vista y la audici3n.



- Realizar ejercicios que mejoren la fuerza y el equilibrio.
- Utilizar dispositivos de asistencia, diseñados para brindar soporte, estabilidad y mejorar la movilidad, reduciendo el riesgo de accidentes.
- Asegurarse de que el hogar esté libre de obstáculos y bien iluminado.
- Adaptar los artículos necesarios para que se encuentren al alcance del adulto mayor.
- Uso de alfombras antideslizantes en áreas como la ducha.
- Usar un asiento de baño que le permita sentarse mientras se ducha.



Recomendaciones a cuidadores

Para que el cuidador pueda ejercer de forma responsable su labor, sin que aparezcan los problemas asociados con su salud, es indispensable que tome conciencia del tiempo que invierte en sí mismo, que busque momentos y espacios para realizar actividades propias y cuidar su salud; que reconozca sus limitaciones y solicite ayuda a familiares, amigos o profesionales cuando lo considere necesario.

Entre las intervenciones de autocuidado que pueden llevar a cabo:

Integrarse a grupos terapéuticos o de autoayuda.

Llevar a cabo actividades de respiro.

Participar en cursos de capacitación.

Llevar a cabo técnicas de relajación.

Distribuir tareas de cuidado entre la familia de forma equitativa.

Reunirse con familiares o amistades, evitar el aislamiento.

Salud mental y autocuidado

Las acciones de autocuidado promueven la salud y previenen enfermedades en las personas cuidadoras.

Algunas prácticas son:

	Llevar a cabo técnicas de relajación <ul style="list-style-type: none">• Respiración básica• Respiración consciente• Movimientos del cuello• Contar las respiraciones de mayor a menor número• Imaginación guiada• Relajación muscular• Estiramientos
	Apoyo emocional <ul style="list-style-type: none">• Expresar las emociones por las que estén pasando• Buscar ayuda y/o atención especializada• Trabajar en un proyecto de vida
	Tiempo libre <ul style="list-style-type: none">• Planear actividades placenteras o de descanso• Compartir actividades agradables con la persona cuidada• No pensar en barreras como tiempo, dinero o energía
	Alimentación <ul style="list-style-type: none">• Comer y beber alimentos del agrado de la persona y saludables• Darse el tiempo necesario para comer• Planear y respetar los tiempos de comida
	Pensar diferente <ul style="list-style-type: none">• No dar importancia a pensamientos y/o comentarios negativos• Generar en la medida de lo posible, pensamientos positivos

Ejercicios de Estimulación Cognitiva



Ejercicios de atención

Ejercicio de atención

- Ponga un 1 debajo de 

- Ponga un 2 debajo de 

Una vez haya acabado, repáselo y anote la suma de números de cada línea y el total de todo el ejercicio.

TOTAL:

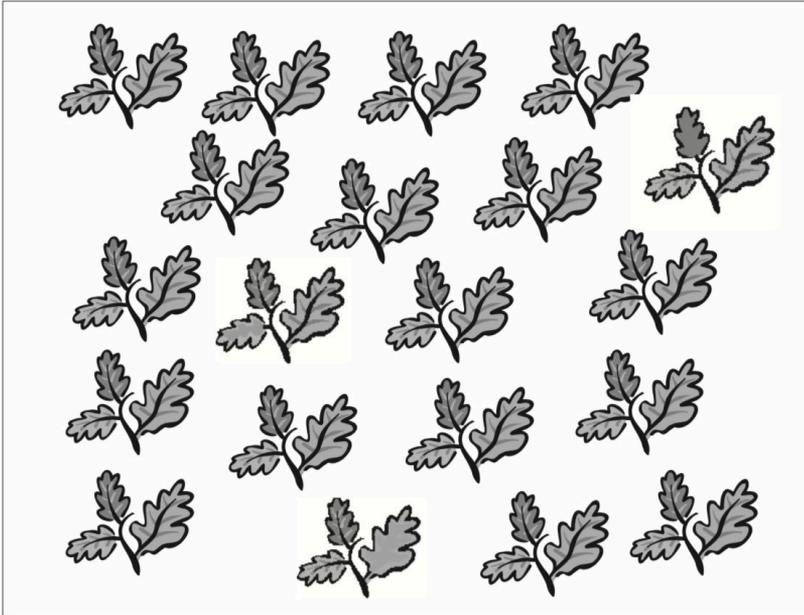
Ejercicio de atención

Fijese en el primer grupo de números de cada línea y tache el que esté repetido en la misma línea.

34891	34251	34891	74625	34893
54782	25478	54772	47812	54782
74512	58421	51784	74651	74512
68423	68423	66842	47512	54136
43529	43630	61754	43529	43528
25765	35770	25765	25760	36765
10372	30372	10480	10372	10373
31203	61203	31103	31204	31203
82274	92274	82284	82273	82274
03241	13241	03241	33241	03441
82529	43560	67534	82529	78568
75275	57470	75275	75458	73554

Ejercicio de atención

Fíjese atentamente en los siguientes grupos de hojas:



1- ¿Cuántos grupos de tres hojas hay en total?

2- ¿Son todos iguales?

3- ¿Cuántos son diferentes?

Señale con una cruz los diferentes.

Ejercicio de atención

Ponga debajo de cada símbolo el número que corresponda:

@	Ⓜ	Ⓒ	⊕
4	3	2	1

@	Ⓜ	Ⓜ	Ⓒ	⊕	Ⓒ	⊕	@	Ⓜ	Ⓒ	
Ⓜ	Ⓜ	⊕	@	@	Ⓒ	@	⊕	Ⓜ	Ⓒ	
@	⊕	Ⓜ	Ⓒ	Ⓜ	@	Ⓒ	Ⓜ	Ⓒ	⊕	
@	Ⓒ	Ⓒ	Ⓜ	@	Ⓒ	@	⊕	Ⓜ	@	
@	⊕	@	⊕	Ⓜ	@	⊕	Ⓜ	@	⊕	
⊕	@	Ⓒ	Ⓜ	⊕	Ⓜ	@	@	⊕	Ⓜ	

TOTAL

Una vez haya acabado, repáselo y anote la suma de números de cada línea y el total de todo el ejercicio.

Compruebe que el total es 160.

Ejercicio de atención

1 - Tache todas las ☆ :

☆ ☆ ♪ ♫ ☆ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫

☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫

♪ ♫ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫ ♫

♪ ☆ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫

☆ ♫ ☆ ♫ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫

Total = 32 **TOTAL**

2 - Tache todas las ♫ :

☆ ☆ ♫ ♫ ☆ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ♫ ☆ ♫

☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫

♪ ♫ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫ ♫

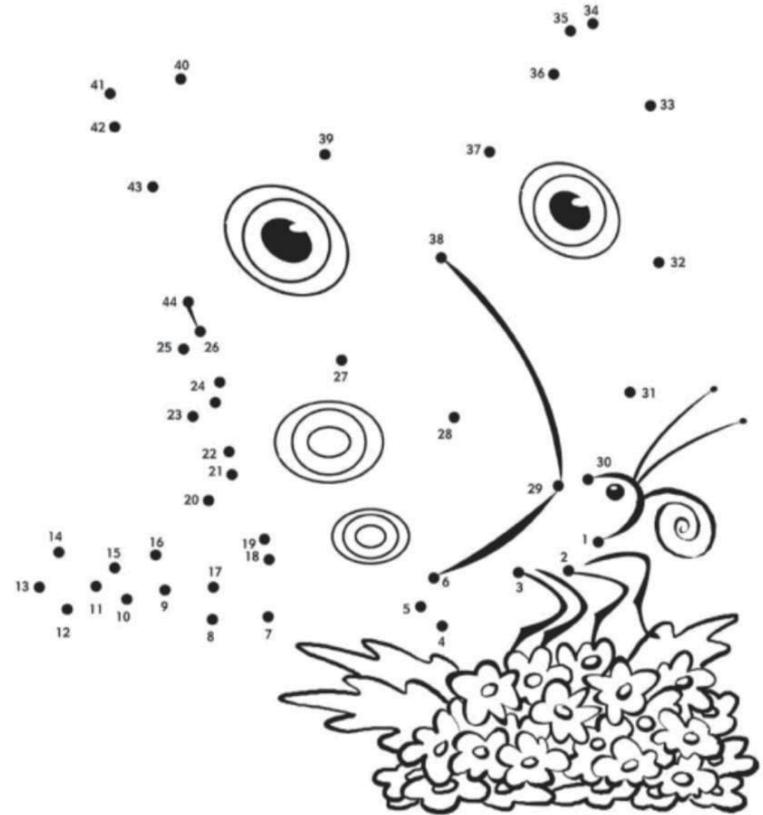
♪ ☆ ♫ ♫ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫

☆ ♫ ☆ ♫ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫ ☆ ♫

Total = 42 **TOTAL**

Ejercicio de atención

1 - Unir los números en orden, de menor a mayor (1-2-3-4...), y obtendrá la figura de un animal:



- Señale todas las letras **N** que aparezcan en el recuadro.
- Cuente el número de letras **N** señaladas por línea y escríbalo.

Organizar es ordenar las cosas según un criterio. En nuestra casa tenemos la ropa en los armarios, las cacerolas en la cocina, los libros en la estantería..., de este modo cuando queremos un objeto vamos directamente al lugar donde está. La organización funciona como un sistema de ahorro. No necesitamos recordar dónde está cada uno de los objetos que hay en casa, nos basta con saber qué clase de objeto es para recordar su lugar. Una forma de organizar es la categorización. Categorizar es agrupar el material por características comunes. Cuando hacemos la maleta para viajar seleccionamos las cosas por grupos: utensilios de aseo, ropa interior, ropa de vestir, ropa de fiesta,... y así nos aseguramos de llevar todo lo necesario.

5

TOTAL

- Haga un círculo en todas las ☆:

☆ ☆ ♪ ♣ ☆ ♪ ♣ ♪ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ☆

☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ♣ ♪ ♣ ♪ ☆ ♪ ♣ ♪

♪ ♣ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪ ♣ ♪ ♣

♪ ☆ ♪ ♣ ♪ ☆ ♪ ☆ ♣ ♪ ☆ ♪ ☆ ♪

☆ ♪ ☆ ♪ ♣ ☆ ♣ ♪ ☆ ♪ ☆ ♣ ♪ ☆

♣ ♪ ☆ ♪ ☆ ♣ ♪ ☆ ♪ ☆ ♣ ♪ ☆ ☆

Ejercicio de atención

- Ponga un **1** debajo de los ANIMALES
- Ponga un **2** debajo de las PLANTAS
- Ponga un **3** debajo del resto de OBJETOS

						
						
						
						
						
						
TOTAL						

Sume los resultados de cada fila y anote el total.

Ejercicios de Memoria

Ejercicio de memoria

- 1- Lea las siguientes palabras en voz alta y con atención.
- 2- Trate de memorizarlas, realizando asociaciones e intentando crear una historia con ellas.

TENEDOR
LINCE
LIMONADA
MADROÑO
PERIÓDICO
MARRÓN

ABOGADO
VIOLÍN
CORBATA
CIRUELA
AUTOBÚS
ARMARIO

- 3- Tape las palabras y trate de responder a las siguientes preguntas:

- Había una prenda de vestir, ¿cuál era?
- Había un árbol, ¿cuál era?
- Había una fruta, ¿cuál era?
- Había un utensilio de cocina, ¿cuál era?
- Había un animal, ¿cuál era?
- Había un medio de comunicación, ¿cuál era?
- Había una bebida, ¿cuál era?
- Había un instrumento musical, ¿cuál era?
- Había una profesión, ¿cuál era?
- Había un medio de transporte, ¿cuál era?
- Había un color, ¿cuál era?
- Había un mueble, ¿cuál era?

Ejercicio de memoria

- 1- Observe durante dos minutos estas caras y sus respectivos nombres.
- 2- Intente asociar los nombres con alguien o algo conocido para usted. Por ejemplo: Juan Carlos Gómez (Juan Carlos, como el Rey de España).



JUAN CARLOS GÓMEZ



BELEN TAPIAS



NATIVIDAD SÁNCHEZ

- 3- Tape las caras y los nombres y trate de escribir las respuestas.

- A. ¿Dónde está la mujer que tiene el pelo corto?
- B. ¿Lleva el hombre barba o bigote?
- C. ¿Alguien lleva algo cubriéndole la cabeza?
- D. ¿Alguna de las personas lleva gafas?

Escriba debajo de cada cara el nombre correspondiente.



.....

.....

.....

Ejercicio de memoria

- 1- Lea las siguientes palabras en voz alta y con atención.
- 2- Trate de memorizarlas asociándolas, intentando crear una historia con ellas.

LIMÓN
PANTERA
GUITARRA
PINO
MÉDICO

AVIÓN
HORCHATA
VESTIDO
CUCHARA
TELEVISIÓN

- 3- Tape las palabras y trate de responder a las preguntas.

- Había una prenda de vestir, ¿cuál era?
- Había un árbol, ¿cuál era?
- Había una fruta, ¿cuál era?
- Había un utensilio de cocina, ¿cuál era?
- Había un animal, ¿cuál era?
- Había un medio de comunicación, ¿cuál era?
- Había una bebida, ¿cuál era?
- Había un instrumento musical, ¿cuál era?
- Había una profesión, ¿cuál era?
- Había un medio de transporte, ¿cuál era?

Ejercicio de memoria

- 1- Observe durante dos minutos estas caras y sus respectivos nombres.
- 2- Intente asociar los nombres con alguien o algo conocido para usted. Por ejemplo: Blanca Álvarez (Blanca porque tiene la piel muy blanca y mi primo Álvaro, Álvarez)



Pilar Maestro



Isabel Capazo



Luis Vigas

- 3- Tape los nombres y conteste a las preguntas:

- ¿Alguna persona tiene el pelo rizado?
- ¿Alguna persona lleva corbata o pajarita?
- ¿Alguien lleva algo cubriéndole la cabeza?
- ¿Alguna de las personas lleva gafas?

- 4- Escriba debajo de su cara el nombre correspondiente.

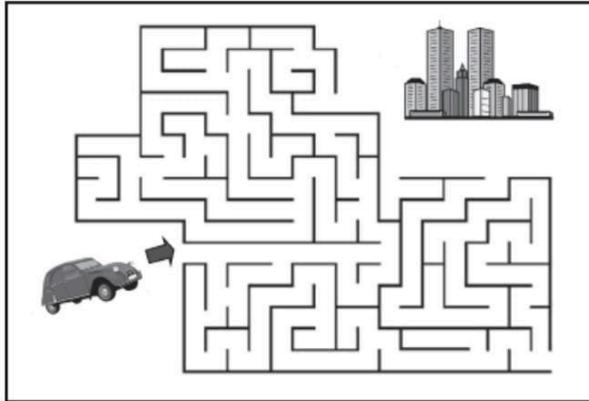


.....

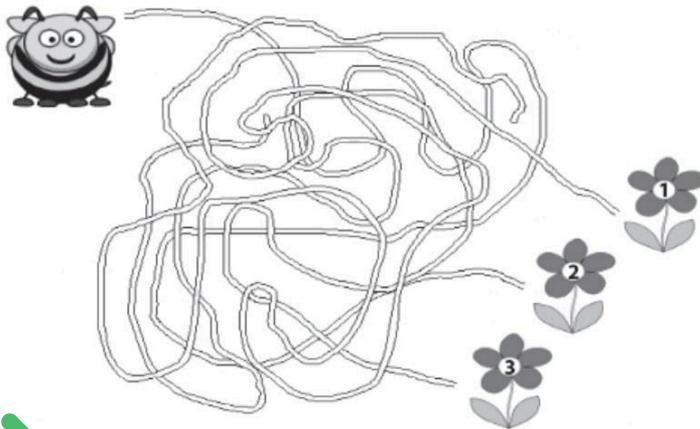
Ejercicios de Percepción

Ejercicio de percepción

1- Señale con un lápiz qué camino debe tomar el coche para llegar a la ciudad.



2- ¿A qué flor llegará la abeja?



Ejercicio de percepción

Cuente el número de formas ,  y  que hay en cada columna.

				
				
				
				
				
				
				
 =	 =	 =	 =	 =
 =	 =	 =	 =	 =
 =	 =	 =	 =	 =

Ejercicio de percepción

Observe los siguientes cuadros.
Encuentre las 10 diferencias que hay entre ellos y márkelas.



A continuación escriba las diferencias que ha encontrado:

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

Ejercicio de asociación

1- Junte con una línea los siguientes dibujos con las palabras que estén relacionadas.



TRANSPORTE



COMUNICACIÓN



VERANO



FIESTA

SALUD



DEPORTE



2- Tape los dibujos y palabras de arriba y trate de escribir sus nombres por parejas:

.....
.....
.....
.....
.....

Ejercicio de categorías

1 - Haga grupos con las siguientes palabras:

ROSA	MADRID	DALIA	SORIA	MESA
MOSCA	CLAVEL	JACINTO	MONO	CALAMAR
SALAMANCA	LIRIO	SILLA	CANGURO	LIBRERÍA
MEJILLÓN	JAÉN	SOFÁ	CÓMODA	BADAJOS

Flores	Animales	Ciudades	Muebles

2 - Haga grupos con las siguientes palabras y escriba al comienzo de la columna el nombre del grupo al que pertenecen:

AZUL	BIZCOCHO	PEINE	JABÓN	ROJO
ROSQUILLAS	ESPONJA	SIERRA	VIOLETA	BOLLO
ALICATES	COLONIA	VERDE	TORNILLO	FLAN
MARTILLO	HACHA	AMARILLO	HELADO	TOALLA

Colores			

Ejercicio de lenguaje

Solucione la siguiente Sopa de Letras. Recuerde que se resuelve buscando las palabras en:

Horizontal: de izquierda a derecha

L	U	I	S	A
---	---	---	---	---

de derecha a izquierda

N	A	U	J
---	---	---	---

Vertical: de arriba a abajo

A
N
A

de abajo a arriba:

A
T
R
A
M

Diagonal:

	I		
		V	
L			A
	U		N
		A	
			R

Encuentre los siguientes **nombres de hombre o mujer**:

- Ana
- Andrés
- César
- Daniel
- Darío
- Eduardo
- Ismael
- Iván
- Jose
- Juan
- Lola
- Luisa
- Manuel
- María
- Marta
- Mercedes
- Pedro
- Raúl

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

Ejercicio de recuerdos de la vida

1 - Piense en la casa en la que vivía de pequeño. ¿Cómo era? ¿Dónde estaba?

2 - Escriba nombres de juegos a los que jugaba de pequeño. ¿Se acuerda de alguna anécdota relacionada con ellos?

3 - Haga un dibujo relacionado con los recuerdos anteriores (casa, jugando con amigos)

Referencias

1. Novak, E., & Novak, E. (2024, 25 mayo). Dispositivos de asistencia para la prevención de caídas en adultos mayores: una guía completa. DarwynHealth. <https://lc.cx/N-7ptT>
2. Prevención de caídas: consejos simples para prevenir caídas. (2024, 14 junio). Mayo Clinic. <https://lc.cx/5YKU5o>
3. De las Personas Adultas Mayores, I. N. (s. f.). Mantener una salud física y mental óptima permite a las personas c. . . gob.mx. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/mantener-una-salud-fisica-y-mental-optima-permite-a-las-personas-cuidadoras-ejercer-su-labor-de-forma-responsable?idiom=es>

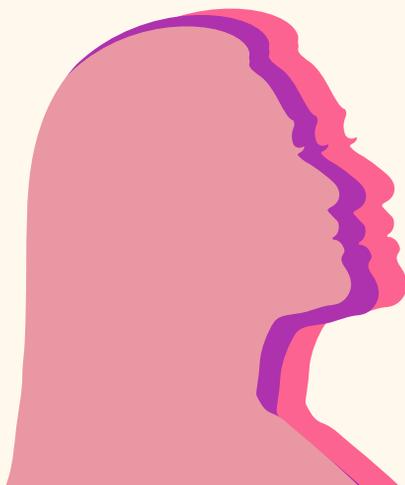
1. Mslasrozas. (s. f.). ¿Cómo Evitar La Depresión En Personas Mayores? | Consejos. mSoluciona las Rozas - Cuidado Mayores. <https://www.msolucionalarozas.com/como-evitar-la-depresion-en-personas-mayores-307/>
2. Depresión. (2023, 6 octubre). OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/depresion#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20una%20enfermedad%20que%20se%20caracteriza%20por%20una,durante%20al%20menos%20dos%20semanas.>
3. IMSS. (2020). Depresión en el Adulto Mayor. En, <https://imss.gob.mx/salud-en-linea/preguntas-de-salud/depresion-adultomayor#:~:text=%C2%BFCu%C3%A1les%20son%20las%20se%C3%B1ales%20de%20depresi%C3%B3n%20en%20el>

Cuadernillo de trabajo Mujeres



CUADERNILLO DE TRABAJO

*Mujeres y
Salud emocional*





ÍNDICE



INTRODUCCIÓN

ACERCA DE ESTE CUADERNILLO

pag. 1

PODER Y GÉNERO

pag. 2

MICROMACHISMOS

¿QUÉ SON?

pag. 3

INTIMIDACIÓN

pag. 4

NO PARTICIPACIÓN EN LO DOMÉSTICO

pag. 5

CONTROL DEL DINERO

pag. 5

USO EXPANSIVO-ABUSIVO DEL ESPACIO

FÍSICO Y DEL TIEMPO PARA SÍ

pag. 6

INSISTENCIA ABUSIVA

pag. 6

*ABUSO DE LA CAPACIDAD FEMENINA DE
CUIDADO*

pag. 7

SEUDOINTIMIDAD

pag. 7

DESANTORIZACIÓN

pag. 8

MANIPULACIÓN EMOCIONAL

pag. 9

AUTOJUSTIFICACIÓN

pag.10

PROMESAS Y HACER MÉRITOS

pag.11

DARSE TIEMPO

pag.11

VIOLENTOMETRO

pag.12



ÍNDICE

ABUSO SEXUAL pag.13

*¿QUÉ HAGO SI ME IDENTIFICO CON LAS
MUESTRAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO?* pag.16

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

¿QUÉ ES? Y RECOMENDACIONES pag.17

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES pag.18

REACCIÓN EMOCIONAL pag.19

CAJA DE HERRAMIENTAS pag.21

BIBLIOGRAFÍA pag.22



INTRODUCCIÓN



Acerca de este cuadernillo....

Este cuadernillo fue hecho por y para mujeres, tiene el propósito de ofrecer a todas nuestras lectoras una herramienta que les permita reconocer y confrontar las sutiles formas de violencia con las que nos topamos día a día.

Esperamos ofrecer un pequeño espacio para reflexionar y brindar a todas aquellas mujeres que lo necesitan, algunas herramientas que les permitan ayudarse a sí mismas, buscando crear un espacio seguro e informativo para explorar temas que a todas nos interesan.

A través de ejercicios y recursos informativos, así como prácticos, el presente cuadernillo aborda las siguientes temáticas:

- Micromachismos explicados con ejemplos cotidianos.
- ¿Qué hacer si soy víctima de violencia?
- Abuso sexual
- Consejos para el cuidado de la salud mental de la mujer.

Sin más por agregar, te invitamos a leer con atención este cuadernillo, así como realizar los ejercicios que incluye

PODER Y GÉNERO

Al hablar de poder y género, se hace referencia a las desigualdades que existen entre hombres y mujeres en nuestra sociedad. Estas desigualdades no solo se ven en grandes temas, sino también en las relaciones cotidianas. A lo largo de la historia, los hombres han tenido más acceso al poder, lo que significa que han podido tomar más decisiones importantes en la familia, el trabajo y la vida en general. Las mujeres, por otro lado, han sido vistas principalmente como responsables del cuidado del hogar y de los demás.

Poder: Es la capacidad de influir o controlar lo que hacen otras personas.



Género: Es la forma en que la sociedad nos enseña cómo deben comportarse hombres y mujeres, según lo que se espera de cada uno. No se trata solo de si nacemos como hombres o mujeres (eso es el sexo), sino de los roles que nos asignan. Estos roles pueden cambiar dependiendo de la cultura y el tiempo.

MICROMACHISMOS

Los micromachismos son actitudes, gestos, comportamientos y prácticas cotidianas que mantienen la desigualdad de género, a menudo de forma sutil y casi imperceptible.

El término fue acuñado por el psicólogo español Luis Bonino en los años 90 para describir formas de violencia de baja intensidad que los hombres pueden ejercer sobre las mujeres, especialmente en el ámbito de la vida cotidiana, y que mantienen una posición de poder sobre ellas.

Aunque cada uno de estos actos pueda parecer pequeño por separado, en conjunto forman un entramado que perpetúa la desigualdad de género.



INTIMIDACIÓN

Es un comportamiento que busca dominar, controlar o amenazar a una persona. Los indicios de este micromachismo son que, si no obedece, “algo podrá pasar”.

Si no me respetas como pareja y no haces lo que te digo, me iré de tu lado.



shutterstock.com · 2112370415

A los niños no les gusta vernos pelear. ¿Ves? Es tu culpa que siempre estemos mal. Lo mejor es que me dejes alejarme de ustedes, y ya verás cómo les explicas tú esta situación.

Se presenta cuando la persona muestra signos de agresividad, física y verbal con la intención de influir miedo o dominar a la otra persona. Las amenazas, control, desprecio, aislamiento y manipulación emocional son las características más comunes.

CONTROL DEL DINERO

Se refiere a las acciones o comportamientos que buscan controlar o limitar la autonomía financiera de la mujer.



¿En qué gastaste tanto? Eso en realidad no cuestan las cosas te cobraron de mas y no te diste cuenta. No sabes cómo manejar el dinero. ¡Te volvieron a ver la cara !

No quiero que salgas a trabajar. Aquí lo tienes todo; te doy suficiente dinero para los gastos del hogar y los tuyos. Los niños necesitan mas atención no me gusta que los descuides .



shutterstock.com - 2351978297

NO PARTICIPACIÓN EN LO DOMÉSTICO

La creencia de que lo doméstico es femenino y lo público es masculino. El varón se justifica diciendo que él solo es el proveedor, así que no lo pueden agobiar más de lo que ya está soportando con el trabajo, y mucho menos con el cuidado de los niños, porque está muy cansado para hacer más.



Yo trabajo fuera de casa, y tú te encargas de aquí, nada más.

pag.5

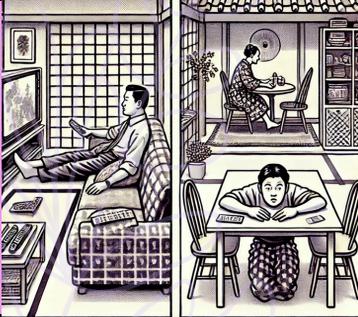
USO EXPANSIVO-ABUSIVO DEL ESPACIO FÍSICO Y DEL TIEMPO PARA SÍ

El hombre ocupa de manera excesiva el espacio común y gestiona su tiempo a costa de las necesidades de la mujer, sin tener en cuenta su opinión ni ofrecer alternativas.

Él siempre deja sus cosas tiradas en el sofá y se sienta con las piernas estiradas bajo la mesa, ignorando que ella necesita espacio y tiempo para relajarse después de un largo día.



Relájate, cariño, estoy descansando; moveré mis cosas después.



Cuando él quiere algo y ella no está de acuerdo, insiste constantemente hasta que ella, agotada, termina cediendo solo para evitar más conflictos.



INSISTENCIA ABUSIVA

pag.6

ABUSO DE LA CAPACIDAD FEMENINA DE CUIDADO

Se refiere a cómo los hombres a menudo aprovechan la habilidad de las mujeres para cuidar de los demás, una habilidad que ha sido fomentada.

¿Por qué tienes que hacer todo tú? Yo trabajo duro y me merezco que me cuides y atiendas, así que relájate y ocúpate de la casa.



Te dejo a ti el cuidado de los niños y la casa, porque tú sabes hacerlo mejor y yo tengo otras cosas que hacer.

Se utiliza la comunicación para manipular y controlar a la mujer, limitando su poder y acceso a la verdad. Aunque parece haber un diálogo, en realidad, el hombre está más interesado en imponer su opinión que en escuchar y negociar.



Podemos hablar de lo que quieras, pero ya sabes que yo siempre tengo la razón.



DESAUTORIZACIÓN

Está basado en las creencias del varón, cree tener la razón, en lo correcto y con el derecho de juzgar las actitudes ajenas desde un lugar superior.



Comentarios descalificadores sorprendidos realizados en el ámbito público, que dejan indefensa a la mujer por su carácter abrupto.

NEGACIÓN A LO POSITIVO. No se reconoce a la mujer sus calidades ni aportes positivos en la relación, ni en la vida cotidiana.

DESCALIFICACIONES que denigran a la mujer que apuntan directamente a su inteligencia.



MANIPULACIÓN EMOCIONAL

El varón utiliza el afecto para lograr control en la relación. Se emiten mensajes que se aprovechan de la confianza de la mujer para promover dudas en ella misma y sentimientos negativos, generando inseguridad y dependencia.

“Si no haces esto por mí, es que no me quieres” ...

Seducción manipulativa:
Acercamiento interesado
para lograr otros fines
diferentes al afecto



Culpa a la mujer de
cualquier disfunción
familiar

“A mí no me importa que salgas sola (dicho con cara de enfado)”

Cuando la mujer decide
realizar una actividad
personal sin él, la hace
sentirse abandonante y
culpable



Acusaciones
culposas no
verbales
frente
acciones
que no le
gustan al
varón , pero
a las cuales
no se puede
oponer con
argumentos
racionales

AUTOJUSTIFICACIÓN

“Esas no son mis responsabilidades, lo que hago yo, ya es bastante”

El varón se autojustifica consigo mismo frente a la no realización de actividades que hacen al cultivo de un vínculo igualitario.

Procuran bloquear la respuesta de la mujer ante acciones que la desfavorecen puesto que al no hacerlas él, la obligan hacerlas a ella.



La inconsciencia (“No me di cuenta”)
Dificultades de los varones (“Quiero cambiar pero me cuesta, los hombres somos así”)
Defectos personales (“No puedo controlarme es imposible para mi”)



Comparaciones ventajosas.
El varón intenta acallar los reclamos de la mujer apelando que hay varones peores que él, y entonces no debería quejarse.



Impericias y olvidos selectivos.
Consiste en evitar responsabilidades e imponérselas a la mujer, a partir de declararse inexperto para tareas determinadas. Como limpiar la cocina por ejemplo.



Minusvaloración de los propios errores. Los propios errores, descuidos, desintereses y equivocaciones en lo que hace el trabajo doméstico son poco tenidos en cuenta. Tachándola de inadecuada o exagerada.



PROMESAS Y HACER MÉRITOS

Frente a reclamos “cede” en algunos cambios , pero retrocede cuando se les otorga otra oportunidad o se muestra menos enfadada.

Ya amor, no es para tanto, te prometo que a partir de hoy voy a ser diferente, puedo ser más detallista ¿Me perdonas?



¿Ya vas a empezar otra vez con tus reclamos?



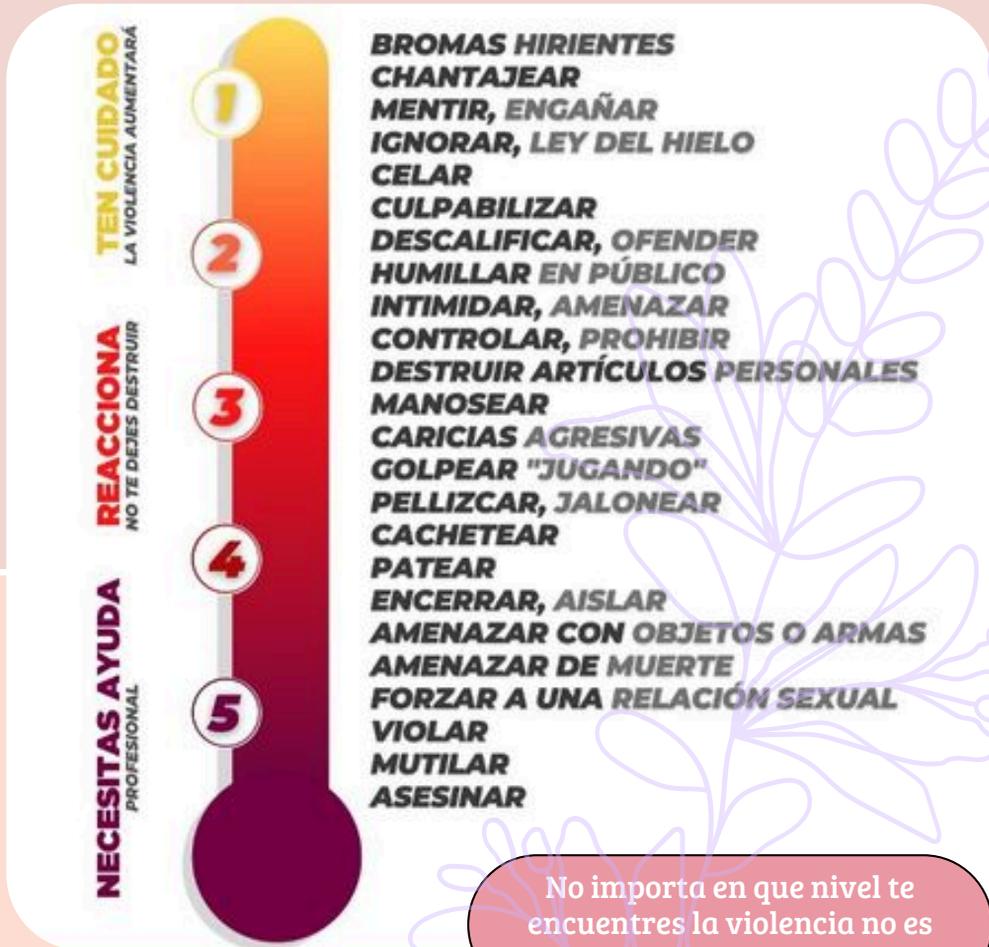
Solo para que después la actitud que provocó el problema vuelva...

Alguna vez has sentido que después de un conflicto tu deseas hablar, pero la otra persona busca pretextos para postergar o alargar el tiempo para darle importancia, esto es...



VIOLENTOMETRO

Un violentometro se trata de una herramienta gráfica que busca visualizar las diferentes manifestaciones de violencia, identificalas



PARA REFLEXIONAR...

Ahora que ya hemos hablado respecto a las micromachismos, ¿Puedes identificarlos?

Haz una lista de situaciones en las que te han hecho sentir mal o sin valor por ser mujer:

- _____
- _____
- _____
- _____

Ahora intenta identificar los micromachismos presentes en cada situación:

- _____
- _____
- _____
- _____

Esquema de la equidad

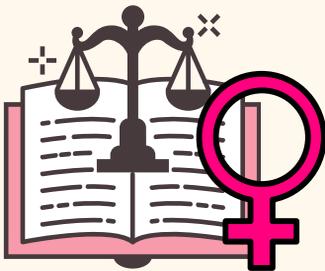


¿QUÉ HAGO SI ME IDENTIFICO CON LAS MUESTRAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO?

Si tienes la posibilidad, comunícate de inmediato a la Línea Sin Violencia 800 10 84 053, psicólogas(os) especializadas(os) te atenderán para otorgarte la contención emocional que necesites, no importando la hora.

Consejos prácticos:

- Ubícate en un lugar seguro de tu casa
- Tómate un espacio para analizar la situación y lo que te genera, evita colocarte o colocar a alguien más en alguna situación de riesgo.
- Ubicada en un lugar seguro y si tienes la necesidad de llorar, hazlo, permítete expresar tus emociones, recobra el aliento, realiza tres respiraciones profundas (inhalando y exhalando en 3 tiempos), ubica el espacio donde te encuentras, identificando tres cosas que puedas ver, oír, tocar y oler.



¿Conoces a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia?

Esta ley declara que tienes derecho de:

- I. Ser tratada con respeto
- II. Contar con protección inmediata y efectiva por parte de las autoridades;
- III. Recibir información veraz y suficiente
- IV. Contar con asesoría jurídica gratuita y expedita;
- V. Recibir información médica y psicológica;
- VI. Contar con un refugio, mientras lo necesite;
- VII. Ser valoradas y educadas libres de estereotipos
- VIII. Las mujeres que tengan hijas y/o hijos podrán acudir a los refugios con éstos
- IX. La víctima no será obligada a participar en mecanismos de conciliación con su agresor.

ABUSO SEXUAL

¿Qué es?



El abuso sexual es la ruptura de la intimidad, es calificado como tal cuando una persona, sin su consentimiento, es abordada por comportamientos o actitudes de tipo sexual, este es cometido por alguien que ejerce autoridad y poder sobre la víctima.

Falsas creencias acerca del abuso sexual:

~~Los abusos ocurren raramente~~
Son más frecuentes de lo que pensamos

~~El abusador es alcohólico o estaba ebrio~~

El alcohol no es causa ni justificación para cometer abuso, la responsabilidad siempre es del agresor.

~~El agresor es un desconocido, sucio y feo~~

La mayoría de los abusadores son conocidos de las víctimas en diferente grado.

~~El abuso sexual solo se da en familias desestructuradas~~

El abuso sexual se da en todo tipo de familias.

También se considera abuso la manipulación con fines sexuales, obligarte a observar actitudes sexuales, así como hablarle sobre temas obscenos en persona.

PARA REFLEXIONAR...

Todo lo que hasta hoy has callado, has sentido, pensado y guardado trata de externarlo, el contenido lo decides tú ... Toma tu tiempo, busca un lugar en donde puedas estar a solas y en silencio.

Intenta plasmar tu historia aquí, como evidencia de tu proceso de sanación:

Hoy, el día _____ yo _____ quiero romper el silencio contándome mi experiencia.



○ _____

○ _____

○ _____

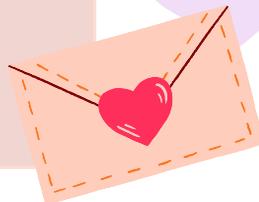
○ _____

○ _____

Cuando el abuso sucede en la infancia, apesar de que ya no eres una niña, llevas dentro de ti a una pequeña que fue herida por las experiencias que viviste.

Te sugerimos escribir una carta a esa niña interior reconociendo y expresando aquellas necesidades, emociones, pensamientos, etc., que alguna vez tuvo y expresando que entiendes y comprendes lo que sufrió.

Esa niña ya no esta sola, Ahora te tiene a ti



¿QUÉ HAGO SI SOSPECHO O ALGUIEN ME CUENTA QUE ES VÍCTIMA DE ABUSO SEXUAL?

Si tienes sospechas de que un amigo o familiar es víctima de abuso sexual o si alguien se acerca a ti diciendo que está siendo abusado, puedes tomar medidas para ayudar.

Si es un niñ@ o adolescente	Si se trata de un adulto
<ul style="list-style-type: none">• Permanezca tranquilo. Si usted se muestra molesto, enojado o pierde el control, el niño o la niña puede asumir que su conmoción o enojo se dirige hacia él/ella• Escuche con calma y atención; Deje que el niño/a cuente lo que sucedió con sus propias palabras, Los niños pequeños en particular pueden no conocer las palabras para explicar lo que sucedió.• Calme y tranquilice al niño/a. Dígale que él/ella no hizo nada malo y que esto no es su culpa.• Muestre que le cree; hágale saber que usted es una persona confiable y hará lo necesario para protegerlo.	<ul style="list-style-type: none">• Créale y escuche sin juzgar• Recuérdale que no fue su culpa: Es importante no hacer preguntas que incluyan “por qué”.• Hágale saber que está ahí para ayudarlo cuando esté listo para hablar.• No intente “Resolver”: evite hacerle sentir a la persona que está rota, se trata de estar presente para el otro.• Respete su espacio y permita que exprese sus emociones con libertad• Evite preguntar por detalles innecesarios

 Centro de Orientación y Prevención de la Agresión Sexual, A.C.
(52-33) 3826 6671 / (52-33) 3826 6670.

 Línea mujer 01800 087 66 66

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

La salud mental es un aspecto fundamental para nuestro bienestar nos referimos a mantener un estado emocional, psicológico y social estable que permite enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia, autoestima y equilibrio a continuación presentamos un **circulo de control** para darnos una idea de lo que si esta en nuestro control.

Recomendaciones para cuidar la salud mental femenina:

Autoconocimiento: Reconoce tus emociones, necesidades y límites.

Autocuidado: Prioriza el descanso, la relajación y las actividades que te gusten.

Redes de apoyo: Mantén relaciones saludables con familiares, amigas y profesionales.

Gestión del estrés: Practica técnicas de relajación y establece prioridades.

Desarrollo personal: Aprende algo nuevo, establece metas y celebra tus logros.

Salud física: Cuida tu cuerpo a través de la nutrición, ejercicio y chequeos médicos.



GESTIÓN EMOCIONAL

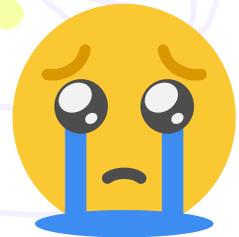


Emociones ¿Qué son?

Las emociones son estados afectivos que surgen tras la sensación de un hecho en nuestro entorno externo o en nuestro espacio mental interno provocado por una reacción.

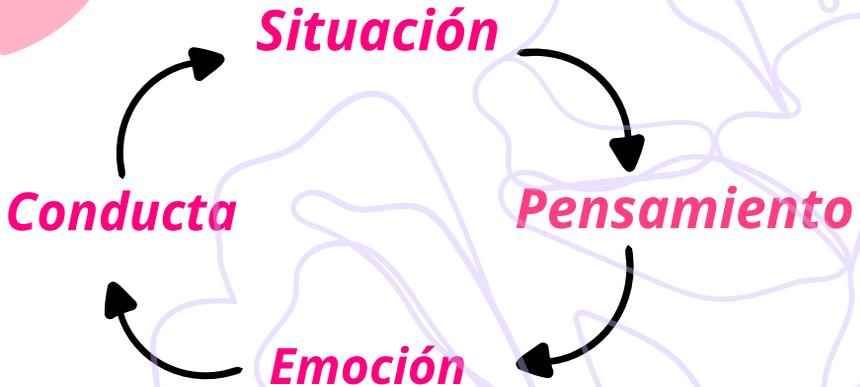
Estas reacciones cumplen una función y tienen un origen fisiológico que se manifiesta con cambios tanto a nivel físico, sensaciones, cambios hormonales y en nuestro espacio mental como son nuestros pensamientos, actitudes, creencias.

¿Cómo te sientes hoy?



REACCIÓN EMOCIONAL

El proceso de reacción emocional se explica a través del siguiente ciclo.



Esto nos indica que **el origen de nuestras emociones está en nuestros pensamientos** concientes y/o inconcientes y a su vez dependen de nuestra infancia, aprendizaje y experiencias.

Por lo tanto para entender y gestionar nuestras emociones **debemos empezar a mirar en nuestros pensamientos**



EJERCICIO DE GESTIÓN EMOCIONAL EN EMOCIONES GENERALES



¿Cómo me siento?

¿En qué parte de mi cuerpo lo siento?

¿Qué pensamientos estoy teniendo?

¿Qué necesito en este momento?

¿Que tan intensa es la emoción?

¿Si lo que siento pudiera hablar que diria?

¿Qué me trata de decir la emoción?

¿Con quien me siento comoda de hablarlo?



CAJA DE HERRAMIENTAS:



¿Quieres saber
más acerca de este tema
y otros?, ¡escanea!





Bibliografía:



Bonino, L. (s.f) Micromachismos: La violencia invisible en la pareja.

El cuidado de su salud mental. (s. f.). National Institute Of Mental Health (NIMH).

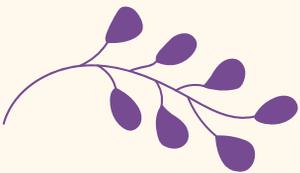
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

Gobierno del Estado de México. (2020). GUÍA PARA MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA QUE SE ENCUENTRAN EN RESGUARDO DOMICILIARIO DEBIDO A LA DECLARACIÓN DE EMERGENCIA POR COVID-19 EN MÉXICO. portal.secogem.gob.mx.

https://chromewebstore.google.com/search/chrome-extension%3A%2F%2Fefaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj%2Fhttps%3A%2F%2Fportal.secogem.gob.mx%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fdoctos%2Fguia_mujeres_violencia.pdf?utm_campaign=cite-with-chrome&utm_medium=autocite&utm_source=scribbr

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia: nueva ley publicada en el Diario Oficial de la Federación el 1 de febrero de 2007. Reglamento de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una vida libre de violencia. (2017).

Salazar, A. T., & Laresgoiti, A. T. (2017). Sanar el abuso es posible: guía terapéutica para trabajar el abuso sexual.



*Diseñado con cariño por:
Jessica Casas Ibarra
Melissa de la Riva de la Torre
Yuliana Lisbeth Miramontes García
Valentina Márquez Ramos*



CONAHCYT

CONSEJO NACIONAL DE HUMANIDADES
CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS



**UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA**

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



**CENTRO
UNIVERSITARIO
DEL NORTE**



Equipo Psicosocial

Cuadernillo de trabajo

Adolescencias

CONTACTOS



Universidades cercanas a tu comunidad

Centro Universitario de los Altos (CUALTOS)

- Dirección: Av. Rafael Casillas Aceves No. 1200, Centro Universitario de los Altos, 47620 Tepatitlán de Morelos, Jal.
- Teléfono: 378 782 8033

Universidad América Latina - Campus Tepatitlán

- Dirección: Calle Hidalgo 278, Centro, 47600 Tepatitlán de Morelos, Jal., México.
- Teléfonos: 3787819028, 3323483528.

Instituto Tecnológico de Ocotlán

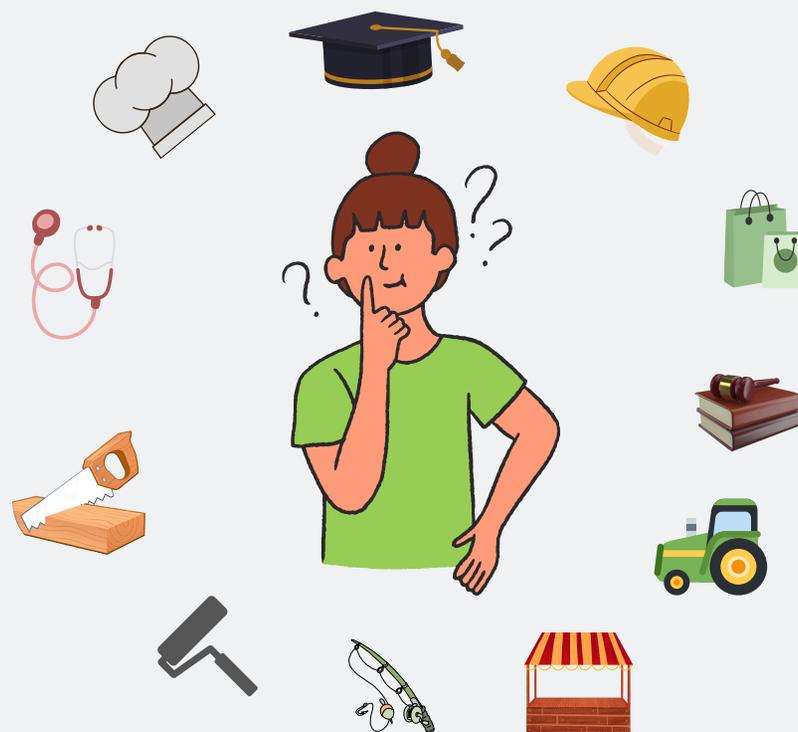
- Dirección: Av. Instituto Tecnológico s/n, La Primavera, 47829 Ocotlán, Jal.
- Teléfono: 392 925 3057

Universidades y Cursos en línea, gratuitos

- **Universidad Abierta y a Distancia de México (UNADM):** especializada en educación a distancia, ofrece programas en línea en áreas como educación, administración y tecnología.
- **Universidad Virtual del Estado de Guanajuato (UVEG):** ofrece programas en línea en áreas como ciencias, ingenierías y humanidades, con un enfoque en la innovación y el desarrollo sostenible.
- **Plataforma México-X:** creada por la Secretaría de Educación Pública (SEP), ofrece cursos en línea gratuitos en diversas áreas como administración de empresas, derecho, agricultura, artes y humanidades, entre otros

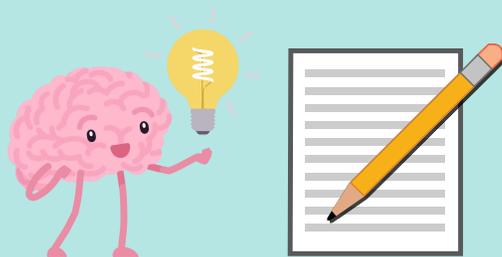


EL PODER DE MIS DECISIONES



ÍNDICE

Introducción.....	Pág 02
Crucigrama.....	Pág 03
Sopa de letras.....	Pág 04
Ejemplo de vida	Pág 05
Ejemplo de vida	Pág 06
Proyecto de vida.....	Pág 07
Autoconocimiento.....	Pág 08
Metas.....	Pág 09
Planificación.....	Pág 10
Revisar y mejorar.....	Pág 11
Yo del futuro.....	Pág 12
Conclusión.....	Pág 13
Sabias qué?.....	Pág 14
Contactos.....	Pág 15



SABIAS QUÉ...?



Según lo explicó el rector general, Ricardo Villanueva Lomelí, la Universidad de Guadalajara (UdeG) ha aprobado un Programa Especial de Apoyo Educativo para las comunidades de Temacapulín, Acasico y Palmarejo, en el marco del Plan de Justicia para la Reparación Integral de los Daños causados por la construcción de la presa El Zapotillo entre 2008 y 2024.

Este programa incluye un "pase directo" que permitirá a los pobladores acceder a preparatorias y al Centro Universitario de los Altos (CUAltos).

Las y los estudiantes podrán continuar sus estudios en instituciones ubicadas en: Tepatitlán, Cañadas de Obregón, Acatic, Yahualica y Valle de Guadalupe.



CONCLUSIÓN

Tener un proyecto de vida no solo te ayuda a definir tus metas y sueños, sino que también te brinda una brújula en este emocionante viaje llamado adolescencia. Al establecer objetivos claros, desarrollas la confianza en ti misma/o y aprendes a tomar decisiones que te acerquen a tus aspiraciones.



Recuerda que es un proceso personal que puede evolucionar con el tiempo. Reflexiona sobre lo que realmente deseas y comienza hoy a construir el futuro que imaginas.

¡Tu futuro está en tus manos!

Empieza hoy a construir el camino hacia tu futuro



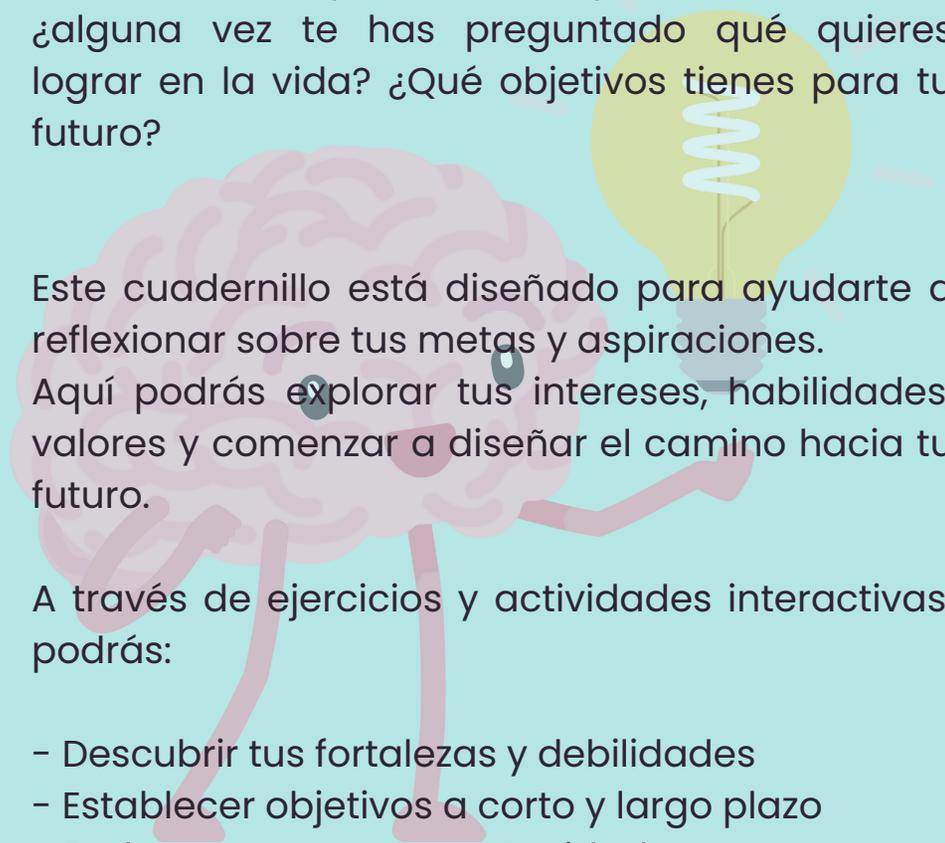
INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un momento emocionante y lleno de cambios. Estás creciendo, aprendiendo y descubriendo nuevas cosas sobre ti misma/mismo y el mundo que te rodea. Pero, ¿alguna vez te has preguntado qué quieres lograr en la vida? ¿Qué objetivos tienes para tu futuro?

Este cuadernillo está diseñado para ayudarte a reflexionar sobre tus metas y aspiraciones. Aquí podrás explorar tus intereses, habilidades, valores y comenzar a diseñar el camino hacia tu futuro.

A través de ejercicios y actividades interactivas, podrás:

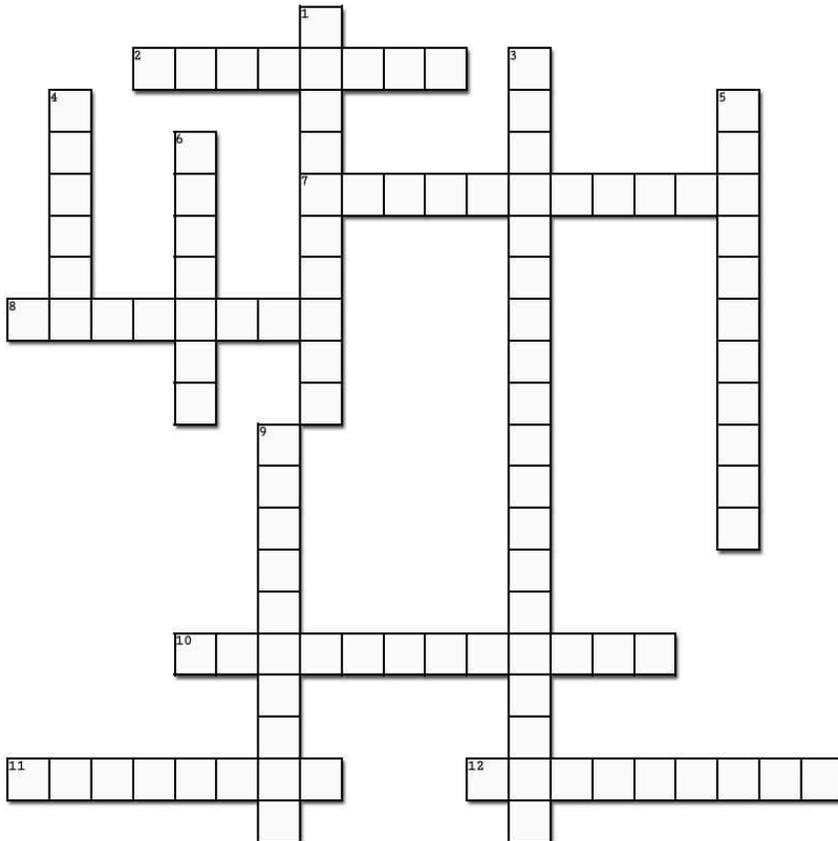
- Descubrir tus fortalezas y debilidades
- Establecer objetivos a corto y largo plazo
- Explorar carreras y oportunidades
- Desarrollar un plan de acción para alcanzar tus metas



CRUCIGRAMA



Complete el crucigrama



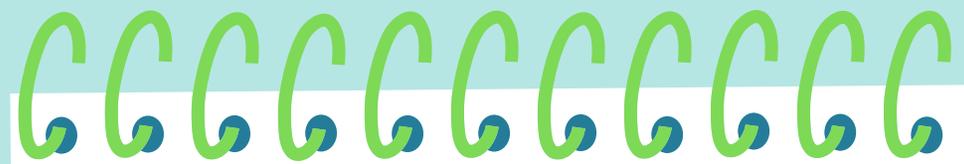
Created using the Crossword Maker on TheTea

Horizontal

2. Arregla coches
7. Elabora y vende alimentos
8. Lleva la administración del dinero de las personas
10. Elabora arte con las manos
11. Elabora pan
12. Arregla jardines

Vertical

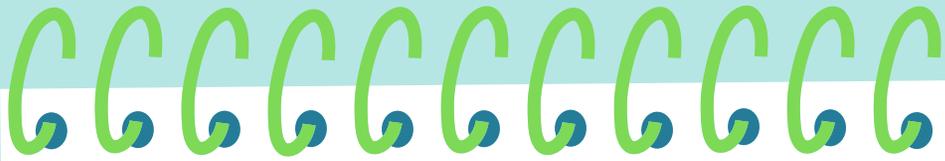
1. Auxiliar del médico
3. Toma fotografías
4. Trabaja para salvar vidas
5. Venta de ropa
6. Trabaja con las leyes
9. Elabora muebles



5. "Yo" del futuro

Dibujate a ti misma/o y al rededor de este escribe habilidades que tú "yo del futuro" tendrá





4. Revisar y mejorar

- ¿Cómo evaluaré mi progreso y ajustaré mi plan si es necesario?
- ¿Cómo me sentiré al alcanzar mis metas?
- ¿Cómo puedo seguir motivada/o en el camino hacia mis metas?



SOPA DE LETRAS



ENCONTRANDO PROFESIONES, OFICIOS Y EMPRENDIMIENTOS

Instrucciones:

Encuentra las palabras relacionadas con diferentes profesiones, oficios y emprendimiento en la sopa de letras, utiliza diferentes colores para resaltar cada palabra encontrada

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

- | | | | |
|----------------|-------------------|------------|----------------|
| 1 Carpintera | 5 Restaurante | 9 Abogado | 14 Agricultora |
| 2 Plomera | 6 Tienda en línea | 11 Sastre | 15 Psicólogo |
| 3 Chófer | 7 Enfermera | 12 Pintora | |
| 4 Electricista | 8 Jardinera | 13 Albañil | |

EJEMPLO DE VIDA

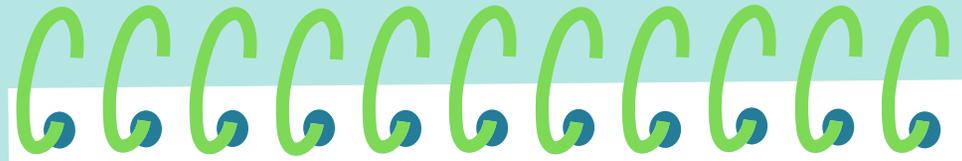


Katya Celeste Echazarreta González es una ingeniera electrónica y divulgadora científica. En junio de 2022 se convirtió en la primera mujer mexicana en viajar al espacio exterior como parte de la misión Blue Origin NS-21 a bordo de una nave espacial New Shepard.

Nació en Guadalajara, Jalisco, el 16 de junio de 1995; y vivió ahí hasta los 7 años de edad, cuando su familia decidió mudarse a California. Tuvo unos primeros años complicados, ya que, tuvo que aprender inglés mientras comenzaba su educación primaria.

Tras graduarse del instituto, trabajó en la NASA, primero como interna durante sus 4 años de carrera y más tarde como líder, fue seleccionada, entre más de 7000 solicitantes, para volar al espacio con el NS-21 de Blue Origin.

Ha declarado que visitar el espacio es un sueño de toda la vida para ella y se siente orgullosa de representar a "todas las niñas y mujeres que sueñan con lograr algo más grande".



3. Planificación

- ¿Cuáles son los pasos específicos que seguiré para lograr mis metas?
- ¿Qué recursos necesito para implementar mi plan?
- ¿Qué impacto quiero tener en mi comunidad?



2. Metas



Metas a corto plazo

- ¿Qué quiero lograr en el próximo año?

Metas a mediano plazo

- ¿Dónde me veo en 5 años?

Metas a largo plazo

- ¿Qué sueños quiero cumplir en el futuro?

EJEMPLO DE VIDA



Dr. Víctor Manuel Luna, Médico y especialista en salud pública.

Nació el 15 de marzo de 1980 en la comunidad rural de San Pedro Atlapulco, en el Estado de México

Víctor desde niño, ayudaba a su familia en las labores del campo y estudiaba en una escuela multigrado, donde se mezclaban estudiantes de diferentes edades en el mismo salón. Su familia tenía pocos recursos, pero siempre se apoyaron entre sí, y su madre le inculcó la importancia de estudiar para tener más opciones en el futuro.

Motivado por el deseo de mejorar la salud en su comunidad, estudió medicina en la UNAM, apoyado por becas y trabajos de medio tiempo. Hoy es un reconocido especialista en salud pública, destacado por sus aportes a la medicina comunitaria y su liderazgo en proyectos de salud en zonas rurales. Víctor regresa constantemente a su comunidad para ofrecer consultas gratuitas y alentar a otros jóvenes a luchar por sus sueños.

PROYECTO DE VIDA

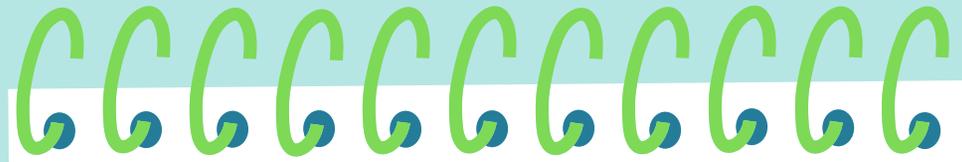
Un proyecto de vida es un plan que te ayuda a alcanzar tus sueños y metas. Es como un mapa que te guía hacia tu futuro.

Imagina que estás en un viaje y quieres llegar a un destino. Necesitas:

1. Saber dónde estás (conocer a ti mismo).
2. Saber a dónde vas (establecer metas).
3. Elegir el camino (planificar).
4. Encontrar recursos (aprender y crecer).
5. Ajustar el rumbo (revisar y mejorar).



Recuerda, tu proyecto de vida es único y tuyo
¡Comencemos a planificar tu futuro!



1. Autoconocimiento

- ¿Cuáles son mis debilidades?
- ¿Cuáles son mis fortalezas?
- ¿Qué habilidades quiero desarrollar?
- ¿Qué me apasiona?

