

Cuernavaca, Morelos a 15 de febrero de 2022.

CC. DIPUTADAS INTEGRANTES DE LA
COMISIÓN DE IGUALDA DE GÉNERO DE LA
LV LEGISLATURA DEL CONGRESO DEL ESTADO DE MORELOS
PRESENTE

Por este medio reciban un cordial y caluroso saludo de parte de su servidora, y a su vez, con el presente oficio solicito participar con mi propuesta en el Parlamento de Mujeres del Estado de Morelos de 2022. Con el tema Acciones para prevenir y erradicar la violencia de género desde la educación en la salud emocional desde la infancia.

Uno de los principales retos para la psicología es el de hacer la conciencia en la población que la psicoterapia no es solamente un tratamiento para personas con problemas mentales o emocionales, sino que también representa una serie de beneficios para cualquier persona que guste de vivir su día a día, más pleno y descubrir sus potencialidades.

Por eso en las actividades de labor social que presidido ofrecemos este tipo de ayuda, que acerca a este contexto a la población. Y se le incentiva a que atiendan esta área de su vida.

La psicoterapia puede ayudar en el día a día y potencializar la salud psicológica. Así mismo como la tanatología ayuda en el proceso de incorporar a la vida la nueva realidad, después de una pérdida.

La terapia en este caso se entiende como el proceso o conjunto de técnicas, que permiten a la persona modificar y mejorar aquellos pensamientos, sentimientos o conductas, que puedan ocasionar malestar o preocupación en la persona.

Por otro lado, la tanatología es una disciplina que se encarga de encontrar el sentido al proceso de la muerte, sus ritos y sus significados y trabaja los duelos derivados de pérdidas significativas.

Pero no es necesario que tenga que ocurrir un gran acontecimiento o un suceso traumático para beneficiarse de la psicoterapia. Hablar con un profesional puede ayudar a obtener retroalimentación acerca de los sentimientos y emociones, y saber cómo estas afectan en la vida cotidiana.

Algunos de los objetivos que tenemos en nuestra causa social sobre la contención psicológica y el acompañamiento tanatológico son:

- Aprender a conocer nuestras emociones y manejarlas de manera eficaz y satisfactoria.
- Aprender a estar en duelo. Darse permiso para sentirse mal, necesitado y vulnerable.
- Analizar problemas, preocupaciones o dificultades. Contextualizarlos y trazar un plan de acción para encontrar soluciones efectivas.
- Vivir y sentir el proceso de la pérdida y aprovechar ese tiempo para superar el duelo.
- Adoptar posturas ante la vida que pueden ayudar a superar el estrés, la ansiedad o las posibles frustraciones y preocupaciones diarias.
- Darse tiempo para descansar y aceptar que hay actividades o decisiones que se pueden aplazar cuando se está en duelo.
- Aprender a tomar las oportunidades que se presentan en la vida con la orientación suficiente para aprovecharlas. Tratando de superar el auto-bloqueo, autosaboteo o el temor paralizante.
- Aprender a vivir “de nuevo” después de una pérdida, de una manera diferente y positiva.
- Reforzar la confianza encontrando un sentido a lo que se realiza y trazando objetivos, que se enfocan hacia el autoconocimiento y reconocimiento, para entender la trascendencia por la vida.
- Aprender a pedir ayuda.
- Volver a tener fe y esperanza.
- Desarrollar habilidades como la empatía y aprender a escuchar. Para mejorar y fortalecer las relaciones con los demás.
- Agradecer las cosas pequeñas que siguen existiendo en nuestra vida.

En conjunto, si se unen todos los puntos anteriores se obtendrá como resultado una mejora en la calidad de vida y un aumento de la satisfacción general; lo que se traduce en una plena salud emocional.

El Psicólogo estadounidense Abraham Maslow, Impulsor de la psicología humanista, decía: Supongo que es tentador tratar todo como si fuera un clavo, si la única herramienta que tienes es un martillo. Por eso es importante conocer nuestras herramientas internas, para hacer frente a diversas adversidades con varias alternativas y soluciones.

Si desde la infancia se invierte en el desarrollo de la inteligencia emocional, se tiene la oportunidad de prevenir la violencia durante la misma infancia, la adolescencia y aun mas, en la etapa adulta.

Es por esto y por mucho más que mi propuesta es que exista educación emocional en la formación académica de nuestra infancia morelense desde preescolar hasta preparatoria. Así como es importante tener una cultura artística y deportiva, así mismo es de vital importancia desarrollar una inteligencia emocional desde temprana edad y a lo largo de la vida académica, para contribuir a la formación del ser humano.

Que sea una realidad la educación emocional como materia curricular. Y que sean las autoridades correspondientes las que analicen la manera de integrar en la currícula académica este tema tan importante para prevenir y erradicar la violencia de género desde la educación en la salud emocional, el reconocimiento de las emociones y su manejo, la concientización de los derechos humanos y del respeto y el valor de y entre los individuos.

Reitero un cordial saludo y agradezco la atención prestada al presente. Muchas gracias.

Ana Lilia Ruiz Salinas
Psicóloga



misionaei@gmail.com
anitatamae@gmail.com
777 114 0308
777 493 0547