Cuernavaca, Morelos a 24 de febrero de 2023.

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 2023. 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 presido 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 ya sea de manera preventiva o reconstructiva.

Pero ¿Qué pasaría si desde la primera infancia pudiéramos acceder a una educación en la salud emocional? ¿Qué pasaría si a lo largo de la formación académica, nos acompañara la formación en la inteligencia emocional? ¿Qué pasaría si más allá de los análisis prenupciales, se capacitara a las parejas en que el amor no implica faltas de respeto o acuerdos que comprometan la dignidad? Porque en esos casos, no es amor. Pues el amor es bondadoso, no es envidioso, ni arrogante, ni grosero, ni egoísta, ni se comporta con rudeza, no guarda rencor, ni se deleita en la maldad.

Si nos acompañara una educación en la salud emocional, analizaríamos que antes de pensar en relacionarnos con otra persona, tendríamos que saber cómo relacionarnos con nosotras mismas, saber quiénes somos, reconocer nuestra valía, fortalecer nuestra seguridad, saber quién soy, cómo soy, por qué soy así, porque tomo ciertas decisiones, saber cómo poner límites cuando alguien o algo trasgreda nuestra dignidad desde la primera vez. Saber decir no. Pues valiente no es la que aguanta, sino la que toma decisiones que la ponen a salvo.

Podríamos detectar cuando algo o alguien pone en riesgo nuestra integridad y dignidad, con faltas de respeto, humillaciones o acciones que comprometen la integridad a nivel emocional, espiritual, física, psicológica, sexual o económica. Saber de qué manera puedo obtener herramientas para poder redireccionar mi vida,

lejos de eso o de alguien que me ha lastimado. Saber que, si se cae en una relación insana, donde nos convertimos en presas sin querer, no es culpa de la víctima y no debe cargar con la vergüenza de la violencia que recibe, o los acosos, o las violaciones. No. De ninguna manera. Pues no somos responsables de las enfermedades o acciones de otras personas. Más si tenemos un deber con una misma de reconstrucción, para desarrollar esa resiliencia que resignifica esa experiencia de vida, para evitar en la medida de lo posible otra relación en el futuro que no sea conveniente. Y relacionarnos ahora desde nuestras abundancias y no desde nuestras carencias o nuestras necesidades.

Con salud emocional podríamos tener la conciencia de que una misma también se puede lastimar sino sana las heridas de infancia.

Si desde la primera infancia pudiéramos desarrollar inteligencia emocional probablemente sabríamos que la sanación es un transitar complicado, lento, pero contundente para poder vivir libre, en paz, con gozo, plena, satisfecha y con capacidad de disfrute. Esa capacidad que les fue negada a nuestras generaciones pasadas, pues entre más sufridas, más admiradas.

Si tuviéramos acceso a una educación en la salud emocional desde la primera infancia podríamos detectar que los planes y proyectos de vida comúnmente llamados “Sueños”, tal vez se modificaran a través del tiempo, pero no están perdidos, que aun los podemos luchar y lograr, y no tenemos que abandonarlos o claudicarlos. Sabríamos también que nuestra femineidad no depende de la maternidad o el matrimonio. Que si bien es cierto es una parte muy importante de la vida, no lo es todo, y mucho menos si es impuesto. Concientizaríamos que la maternidad es una de las experiencias más hermosas de la vida, pero también el trabajo más complejo que puede existir sobre la faz de la tierra, pues es acompañar a otro ser humano a construirse, pero, ¿Desde qué postura y con qué herramientas acompañaríamos? Y repito menos si es impuesto por alguien más.

Si desde la primera infancia pudiéramos desarrollar inteligencia emocional detectaríamos con mayor facilidad las herramientas con las que contamos y como utilizarlas para hacer frente a alguna problemática, porque sí las tenemos, pero no sabemos que las tenemos y mucho menos sabemos cómo utilizarlas.

Si desde la primera infancia conociéramos y conectáramos con nuestro ser interior, de manera tan profunda que llegáramos a nuestro yo espiritual, más allá de la teoría de un libro o una calificación para pasar el trimestre, sino por el pleno convencimiento de que poner en práctica los valores de forma cotidiana nos edifica y nos conecta con nuestra humanidad y nuestro Ser supremo.

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 perdida.

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.

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. Pero no nos tenemos que quedar siendo clavos toda la vida.

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