



La mujer universitaria: Alternativas fortalecedoras de su salud integral

Por Roberto Moreno Colín
Gabriela Sánchez Fabila

“Las personas fueron creadas para ser amadas y las cosas fueron creadas para ser usadas. La razón por la que el mundo está en caos es porque las cosas están siendo amadas y las personas están siendo usadas”.

John Green

La mujer universitaria enfrenta retos personales y profesionales que demandan mucho de su salud física, psíquica y emocional que afecta a su desempeño cotidiano, haciéndola sentir inflamada e incómoda de su cuerpo, el estrés al que está sometida le puede provocar enfermarse de manera continua; principalmente de las vías digestivas, respiratorias y articulares. En el presente escrito, se muestran los argumentos que avalan las causales de esta sintomatología y las alternativas que pueden fortalecer su salud integral.

Nuestro mundo hoy.

Hoy día estamos inmersos en un entorno que se caracteriza por su alta incertidumbre y cambios acelerados en muchos sentidos, como los cambios drásticos del clima, escasez del agua y en ciernes la escasez de alimentos, estamos viviendo tiempos líquidos, cambiantes, volubles (Bauman, 2018) y con un incremento en los vacíos en la vida de las personas (Lipovetsky, 2002) aspectos nada nuevos pues ya hace casi cinco décadas que Konrad Lorenz señalaba ocho procesos que son una amenaza para la humanidad; “ la superpoblación del planeta; el asolamiento o destrucción del espacio vital; la competencia del ser humano consigo mismo; la muerte en vida del sentimiento; la decadencia genética; el quebrantamiento de la tradición; el creciente adoctrinamiento, y la proliferación de armas nucleares”. Ya anunciaba como a

mayor cantidad de seres humanos la poca implicación de los mismos, mayor agresividad, indiferencia e incremento en el anonimato y aislamiento, esto último, inquietante porque en algunas personas, la soledad crónica puede llevar a la alteración del bienestar mental y con ello el incremento de riesgo para la aparición de enfermedades fisiológicas y todo ello estrechamente vinculado con emociones como: la ansiedad, depresión, estrés que la hacen sentir una carencia o falta de estimación o autoconcepto adecuado.

Estamos viviendo un mundo inquietante, por un lado hemos rebasado los ocho mil millones de habitantes y el porcentaje de población urbana oscila un poco arriba del 80%, teniéndose ciudades cada vez más grandes y donde la manifestación de los seres humanos va teniendo toques cada vez más desconcertantes, por otro lado, datos que inquietan en relación a la naturaleza humana, como el hecho de que Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD) en 2022 manifestó que “El desarrollo con rostro humano se está quedando rezagado en el 90% de los países del mundo”, lo que explica en parte que estamos viviendo tiempos tendientes a la cosificación de



Fig. 1 Aparición de un nuevo complejo de incertidumbre. Fuente: Programa de las Naciones Unidas para el desarrollo (PNUD) Informe sobre el desarrollo humano 2021/2022.

los seres humanos; configurar nuestro futuro en un mundo en transformación” inquieta y deja entrever la amplia gama de aspectos vinculados a la salud humana donde un patrón común es el miedo y la incertidumbre, no obstante, el ser humano es intolerante a la incertidumbre y con ella la manifestación de preocupaciones, pesimismo, depresión, angustia, desmotivación y otras emociones tendientes a ser negativas como la tristeza y la ira; y no es para menos, la sensación de inseguridad se está incrementando en todo el mundo.

De acuerdo al PNUD en su informe 2020/2021 las personas estamos enfrentando nuevos tipos de incertidumbres (Fig.1) además de la incertidumbre cotidiana, como el peligroso cambio planetario inducido y acelerado por el ser humano, búsqueda de transformaciones sociales paradigmáticas y las sociedades polarizadas por la generación de acciones cargadas de indecisión y antojos a veces demasiado individualizadas.

En este mundo caótico, se encuentra la mujer.

Aún con lo cambiante a cada momento del mundo, la mujer es el nodo de innumerables acciones en pro del desarrollo no solo de la familia nuclear y la de origen, sino de todo aquello con lo que interactúa como la comunidad, la escuela, ONGs, administración pública, política, deportes, empresa, entre otras, llevando con ello gran responsabilidad; tanta que en muchos de los casos termina olvidándose de sí misma por dar cobertura a sus compromisos. Realiza tantas acciones por los compromisos que adquiere que termina agobiada y fatigada,

y llega a que en un determinado momento merme su salud integral.

Sorprende el dinamismo de la mujer; basta con hacer el siguiente ejercicio: despleguemos un listado de las actividades que lleva a cabo diariamente una mujer en la familia de origen o con su pareja si la hubiese, o con los miembros de su comunidad, o si es profesionista en su organización o empresa, o si es alguna persona que realice alguna otra actividad en el sector terciario con servicios de utilidad a la sociedad. Si concentramos la atención en los aspectos de la familia, la esposa atiende asuntos vinculados con la alimentación: desayuno, comida, cena; con todo el proceso que implica desde la obtención de los insumos para proveer de alimentos de manera directa tanto al esposo como a los hijos y de alguna manera todas las actividades que esto conlleva. Desde que amanece hasta que anochece la mujer está implicada en labores que pareciera que en la historia son inherentes a su género, actividades que en realidad son una herencia cultural, por tradición, inamovibles e intransferibles y que lamentablemente se fueron haciendo invisibles como una marca cultural en la cual se da por hecho que eso le corresponde a la mujer y por tanto no hay nada más que decir ni siquiera de valorarlo y de alguna manera evaluarlo de tal manera que evidencie los contrastes que esta figura tiene con respecto a los varones. Se da por hecho que es la mujer la que tiene que ver precios de los servicios, la ropa, de los alimentos y del transporte; que ella tiene que pensar en cómo planear todo un conjunto de gastos, administración de recursos de y para la familia; no es exageración, pero los varones participan en menor cuantía en estas acciones, (por supuesto con las excepciones) no implica que ellos planeen todo el algoritmo que se sigue para realizar varias de estas cosas. Hoy día la

mujer es quien también contribuye o sostiene a la familia trabajando y con la responsabilidad de ambos ámbitos, el familiar y laboral, cubriendo la llamada doble jornada de trabajo. En ese ir y venir, la mujer se va desgastando gradualmente pues está inmersa en una serie de emociones que controla o maneja de una u otra manera y por supuesto, si predominan aquellas que sean no positivas esto le será perjudicial a su salud, manifestándose algunas alteraciones en su cuerpo debido a esa vivencia en ese mundo lleno de actividades en las cuales ella es la figura responsable y tiene que responder a demandas que le hace la familia desde el esposo y los hijos hasta la cuestión de cultura social donde aún hoy en día se sigue pensando que la mujer es la que debiera estar al pendiente de todo lo que implica los miembros de la familia. Todo ello le genera estrés, preocupación, ansiedad, angustia, tristeza, desesperanza, resentimiento, indignación, decepción, desesperación, confusión, etc.; lo cual se reafirma si no tiene apoyo para el logro de sus objetivos y metas como mujer lo cual la lleva gradualmente a una somatización de uno a varios de estos aspectos.

El ama de casa por ejemplo funge roles equivalentes a una ama de llaves, maestra, médico, psicóloga, abogada, administradora, cocinera, etc., sintiéndose con frecuencia frustrada, depresiva, con agotamiento, problemas de autoestima, ansiedad, estrés y falta de afiliación profesional debido por una parte a la reducción o anulación del tiempo dedicado a ella pues termina agotada física y anímicamente de su ardua jornada y por otra desvalorizada por los que la rodean al considerar que lo que hace es por obligación más que por mérito. Podemos decir que la mujer sufre y es más allá de sentir un dolor físico, implica también dolor psíquico,

experimentado con sus emociones y una carga de pensamientos negativos, sensaciones negativas, recuerdos desagradables y notar que muchas de las mujeres de su linaje, así como sus amistades y cercanas repiten patrones similares de actividades y de dolencias. No obstante, este gran ser humano ha demostrado a través de la historia un valor enorme y capacidad para enfrentar obstáculos y salir adelante, abrazando sus ideales y con sueños por lograr que le llevan a esa manifestación de energía, que raya en lo increíble, estos sueños postergados porque muchas ahora son madres, jefas de familia que constantemente se niegan a sí mismas.

La mujer universitaria (UNAM).

Hoy en día la mujer ha logrado espacios de desarrollo personal y profesional, manifestando su amplio potencial en acciones que contribuyen a su posicionamiento más allá del hogar incluyéndose en el proceso educativo y obteniendo su reconocimiento profesional.

Estamos actualmente ante una inminente inserción de la mujer al sector público, que la saca de los ámbitos privados donde se le tenía recluida. Hay cada vez mayor cantidad de mujeres académicas planeando, organizando, dirigiendo, evaluando, operando las funciones sustantivas (docencia, investigación y difusión y extensión de la cultura) de la Universidad Nacional Autónoma de México y con ello un impacto social significativo por la formación de recursos humanos preparados para ejercer acciones profesionales en diferentes ámbitos sociales. En su vida personal esto tiene implicaciones porque socialmente descuida sus labores en casa y familiares por trabajar y

en la mayoría de los casos las parejas poco aportan en el apoyo de dichas actividades; estas implicaciones se dan también por los efectos de la denominada doble jornada y que nos invita a que como sociedad generemos programas que disminuyan los efectos de esta, a través de una corresponsabilidad consciente, “así la incorporación del sector femenino a las instituciones de educación superior del país pasó del 17% en 1939 a casi el 50% en 2000 publicado por Bustos 2000 es decir se triplicó” Bustos, (2000), citado en Cerros y Ramos (2023).

Las actividades que realizan las universitarias en funciones de docencia, son en general la planeación didáctica de su o sus clases, estudiar los contenidos para comprender los temas y poderlos explicar, sesión por sesión, revisar, seleccionar y distribuir los contenidos adecuados y actualizados a los programas de estudio, preparar materiales ad hoc que favorezcan el aprendizaje, gestionar equipo necesario para exposiciones, llevar control de asistencia, exponer los contenidos ante grupos que oscilan de 30 a 40 alumnos en clases que van de 3 a 4 horas con breves descansos, los cuales algunos estudiantes aprovechan para resolver sus dudas e inquietudes, controlar y regular al grupo, estar al pendiente de los estudiantes ante diferentes eventualidades, llamar la atención ante aspectos no favorecedores de un clima apropiado de clase, resolver dudas a los estudiantes y realizar diferentes mecanismos de evaluación del aprendizaje de los contenidos propios de su área de conocimiento (los sincrónicos y los asincrónicos) y algunas veces otras dudas que surgen en clase sobre diferentes temáticas, revisar y calificar exámenes u otras actividades realizadas en clase. Fuera del aula, atender reuniones de academia donde se solicitan avances y aprovechamiento de los estudiantes,

sin contar que con frecuencia debes estar enviando documentación que te soliciten por parte de las jefaturas.

La docente universitaria se desempeña en sus actividades en el espacio áulico o en el laboratorio conviviendo con una cantidad de historias personales que manifestaran diferentes actitudes y conductas que favorecen un ambiente o no y que la docente debe regular en pro de los objetivos que marca su programa de asignatura, pero, eso no es todo, está trabajando con estudiantes, maestros y administrativos, que como seres humanos son unidades Biopsicosociales (Fig. 2), que manifestaran dentro y fuera del aula desde sueño, hambre, cansancio, alegría, tristeza, apatía, desinterés, depresión, ansiedad, estrés, desmotivación, conflictos personales y con diversos grupos de personas, la familia, sus amigos, la pareja; con dificultades en la comunicación, en el aprendizaje de contenidos, etc.



Fig. 2 La mujer docente universitaria interactúa con los estudiantes, en un aula que puede albergar 30 o más de ellos, cada uno con su historia personal propia y como unidades Biopsicosociales.

En cada sesión de clase se convivirán emociones o mezcla de ellas y sentimientos como la sorpresa, curiosidad, frustración, confusión, angustia y vergüenza, diversión, expectativas, disgusto, disfrute, admiración, amor, compasión, entusiasmo, confianza, orgullo, aburrimiento, etc. La docente indudablemente

está al centro de toda esta mezcla de emociones en comunión o contraste con las propias y lo que indudablemente la lleva al reto de lograr o no un equilibrio dinámico entre y con los estudiantes promoviendo lo óptimo de las relaciones humanas que se dan en el salón de clase. Fig. 3.



Fig. 3 Sentimientos y emociones experimentados por las docentes universitarias y sus estudiantes.

La docente académica universitaria lleva con frecuencia a su grupo al logro de los objetivos académicos la inducción de un ambiente resonante para favorecer el aprendizaje (Fernández, 2012), viviendo in situ como una líder académica lo cual logra por tener características propias del liderazgo, como: ser metacognitivo (auto conocerse), saber comunicar, manejo óptimo del conocimiento de su área y más, asumir y delegar responsabilidades, ser empático, capacidad para manejar problemas, ser proactivo y asertivo, fomentar el trabajo en equipo (Elizondo, 2000; González y Flores, 2000; Báez, 2015; Anzola, 2017). Sin embargo llega a ocurrir que no lo logra; y

por ello disminuye el índice de aprobación, o el desinterés de las docentes, lo que se le demanda hace que ella cambie sus prioridades académicas y llega a descuidar o bajar su compromiso con los estudiantes teniendo como consecuencia el bajo rendimiento académica y el alto índice de reprobación.

Cuando la mujer universitaria participa en funciones de investigación, difusión y extensión de la cultura, es evidente que se incrementan las actividades y con ello la de diferentes interacciones, por ejemplo, cuando la mujer universitaria logra pertenecer al Sistema Nacional de Investigadores (SNII), es un trabajo de amplia responsabilidad y de dedicación de tiempo sin cota, pues las demandas de respuesta son muy amplias e inmediatas más si pertenece a una comisión.

El involucrarse en la investigación científica implica incursionar en un proceso dinámico que busca dar respuestas a fenómenos de la naturaleza o la sociedad utilizando como plataforma el método científico y por tanto el trabajo de la investigadora va desde el diseño de experimentos o investigaciones sociales para obtener datos, información y con describir, analizar, explicar o comprender dichos fenómenos, generando modelos que nos permitan predecir variables de estudio que nos interesan como humanos, después de ello; atender tesis, servicios sociales, gestionar equipo, organismos, escribir artículos y gestionar para su publicación en las diferentes revistas nacionales o internacionales, hacer posgrados y actividades que favorezcan la permanencia en el SNII; todo sin dejar de dar sus clases.

El exceso de actividad, emociones y la salud de la mujer universitaria.

En nuestros países es común que aún se escuche que las universitarias docentes y/o investigadoras realizan una segunda jornada por continuarse después de sus actividades laborales con las actividades concernientes con la familia (algunas tienen incluso dos empleos, que, aunque sean de medio tiempo, conlleva a la movilidad con el inmanente gasto de energía) así como las demandas, formatos y actividades que tiene cada institución.

La mujer como sistema biológico termodinámicamente abierto requiere un aporte constante de energía (alimentos) y materiales como: iones sodio, potasio, calcio, cloruro, magnesio, etc.; aunado a ello requiere de periodos de silencio y descanso que le permitan a su organismo recuperarse de todo el desgaste tanto físico como emocional que tiene durante un ritmo circadiano. La falta de dormir una cantidad de horas adecuada (El Dr. Alonso Puig (2019) menciona que lo óptimo son 7 horas al día) gradualmente va teniendo efectos que rebasan el proceso homeostático del organismo y este comienza a enfermar, además, la deshidratación constante para evitar ir al baño y dejar a sus grupos solos, los excesos de azúcares y carbohidratos procesados como descarga rápida de energía para seguir durante la jornada sin dejar de omitir el que las emociones tienen su efecto sobre el sistema biológico algunas veces hasta por aspectos que en realidad no existen pero que en el recuerdo hacen que se den cambios físicos, basta recordar la muerte de un ser amado para manifestar cambios en la concentración de adrenalina y de glucosa y corticoides, como leve aproximación.

Las docentes universitarias están inmersas en amplia gama de actividades cuya característica es atender a los estudiantes, otros docentes y autoridades y ello las va llevando gradualmente a tener más y más estrés y aunque este es una reacción fisiológica natural del organismo, de supervivencia, lleva a la activación de diversos mecanismos de defensa para enfrentar situaciones que se perciben como amenazantes, si se empieza a exceder produce una sobrecarga de tensión lo cual repercute en el organismo al aparecer anomalías patológicas que impiden que continúe funcionando el cuerpo humano de manera óptima. El sector docente es un grupo susceptible de presentar el Síndrome de Burnout, el cual es común en los profesionistas que prestan servicios u otros cuidados a los seres humanos, cuando llegan a la fase de agotamiento por estrés es porque la energía de adaptación del organismo es limitada y se superan las capacidades de resistencia manifestándose alteraciones psicosomáticas. El síndrome presenta síntomas como: "el agotamiento emocional, la despersonalización, la pérdida de sentido de su trabajo e incluso de la vida, y el colapso de la capacidad de comunicarse con los compañeros de labor y, en general, las personas a su alrededor... combina signos de otros malestares psicológicos de los profesionales y trabajadores, tales como la depresión, el estrés extremo, el agotamiento y las crisis existenciales, y configurando cuadros de extrema extenuación y derrumbe emocional y físico que exigen respuestas de todo tipo por parte de las instituciones donde laboran los afectados y todo su entorno" Mouzo (2019) citado en Gurumendi et al (2021).

La búsqueda inmediata de la atención médica.

Es una acción natural que se busquen alternativas de solución al o los problemas de salud que se manifiestan e irremediamente se vivirá la atención tradicional basada en el modelo biomédico (Tabla 1) lo cual se aclara es correcto solo que en este caso la atención se centra en la enfermedad, concibiendo a los pacientes con su mente y cuerpo separados, al paciente se le divide en partes para su estudio (problemas del corazón, estómago, riñones, vesícula, etc.); y el diagnóstico del médico se centra en lo biológico focalizando solo partes, teniendo como objetivo curar al paciente de su enfermedad; en este modelo el paciente es pasivo en el tratamiento, sigue las instrucciones del experto.

	Modelo	
	Biomédico	Biopsicosocial
Tipo de medicina	Centrada en la enfermedad (reduccionista)	Centrada en el paciente
Concepción del paciente	División mente-cuerpo	Paciente como un solo organismo interrelacionado
Diagnóstico	Biológico, el objetivo es curar la enfermedad	Holístico y contextualizado
Papel del paciente en el tratamiento	Pasivo, externo al paciente	Paciente asume rol activo en su salud (profesional como facilitador y mediador)
Proceso	Divide al paciente en partes	Cambio gradual, contextual, no lineal

Tabla 1. Principales diferencias entre el modelo biomédico tradicional y el modelo biopsicosocial (Adaptado de Ayuso, 2012). Tomado de Martínez N. M. (2019-2020). Material usado para fines didácticos.

El modelo biomédico se sustenta en el paradigma positivista de la medicina el cual considera no la objetividad científica y descarta todo aquello que sea subjetivo o tienda a la subjetividad, tal paradigma se sustenta en la ciencia y está por supuesto en evidencias, mediciones y en la verificabilidad del conocimiento; aquello que no cubra tales aspectos no es científico y por lo tanto queda descartado o catalogado como pseudocientífico.

No obstante, el avance científico mostró progresos en el estudio de fenómenos en la

naturaleza y sociedad que no eran fáciles de explicar con base en el positivismo, ya no era tan sencillo buscar en todos los casos la causalidad de los fenómenos y se abrió el espacio de análisis para comprenderlos. En 1977 George L. Engel propuso el modelo Biopsicosocial para evitar los límites que ponía el modelo biomédico, el cual descartaba lo psíquico y lo social como factores intervinientes en la génesis de las enfermedades. (Arrieta-Villareal y Guzmán-Saldaña, 2021).

El nuevo modelo en realidad no contrapunteaba al modelo biomédico, sino que motivó a integrar el componente psíquico (cerebro-mente) con el resto de los factores como el biológico y social, observándose que hay manifestaciones de las diferentes emociones que impactan al organismo y con ello también las relaciones humanas establecidas entre las personas. El abordaje de diferentes problemas en las universitarias enfatiza la atención en el paciente, como un todo integrado y el diagnóstico se hace contextualizado asumiendo el paciente un rol activo en su salud, el médico se torna en un mediador facilitador, el médico no cura en un sentido estricto, sino que ahora es el paciente el que contribuye a su mejoramiento o cambio hacia un estado de salud.

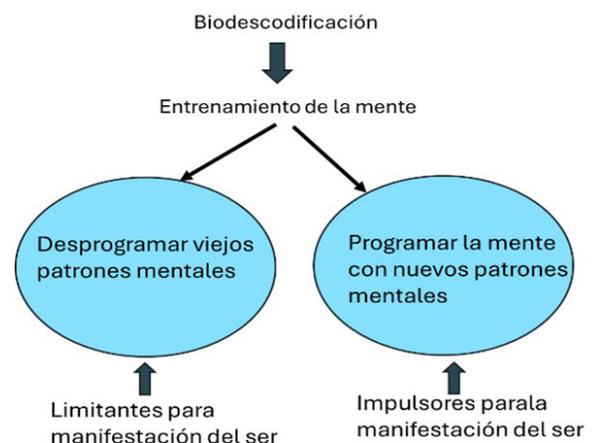
La Biodescodificación: una alternativa en pro de la salud de la mujer universitaria.

la biodescodificación es una herramienta que nos permite ampliar el margen de comprensión acerca del origen mental y emocional de diferentes enfermedades y de aspectos psíquicos sociales del ser humano que inciden como: el autoconcepto inadecuado,

baja autoestima, situaciones económicas no favorables, incertidumbre económica, etcétera e influye en la pérdida gradual de la salud lo cual según la Organización Mundial de la Salud se resalta que no es solo la ausencia de afecciones enfermedad también alude a un bienestar mental y social la parte mental y social inciden todo lo psíquico del organismo.

El concepto de Biodescodificación puede variar den una disciplina a otra, sobre todo porque pareciera existir la tendencia a la adjudicación del concepto a la psicología o a la medicina alternativa, en algunos casos se menciona como una metodología de trabajo psicológico. La biodescodificación tiene como base la consideración de que es en la mente humana la causa de los efectos que vivimos en nuestro entorno ya sea familiar, escolar, comunitario o global. Están presentes nuestras emociones y pensamientos como respuesta a esa amplia gama de estímulos provenientes del medio circundante y la premisa es que, si dichas emociones y pensamientos son la causa de lo que nos sucede actualmente, podemos incidir en re educarlas. Parafraseando a Vázquez (2021) "la biodescodificación es una herramienta directa para comprender el origen mental y emocional de las enfermedades, de la baja autoestima, de las relaciones tóxicas... nos invita a sanar el pasado y a crear un nuevo futuro desprogramando las viejas creencias e incorporando nuevos modelos mentales que nos potencien a vivir la vida que deseamos...es trascender las creencias limitantes que están grabadas en nuestra mente subconsciente para lograr mayor libertad emocional y obtener una nueva comprensión sobre nosotros mismos basada en el amor, la autoestima y la libertad de ser quienes deseamos ser". El cuerpo nos manifieta su sentir, tenemos que aprender a escucharlo, hoy en día es cada vez

más común leer diferentes fuentes que nos instan a que escuchemos a nuestro cuerpo, ya desde la antigüedad se aludía a la interrelación de nuestro cuerpo y la mente, pero hoy los avances tecnológicos han permitido a la medicina reafirmar tal relacion sustentada en las neurociencias llevando a un nuevo modo de ver y entender a las enfermedades comenzando a formar parte de una cultura con lo cual se percibe diferente en la sociedad y sobre todo en la comunidad médica esperando se trascienda la visión del cuerpo humano como una maquina a la cual se le reemplazan partes si estuvieran dañadas por otra que considere que el ser humano es más alla de un cuerpo fisico.



La Biodescodificación es un entrenamiento mental.

Figura propia.

Vázquez, K. P. (2021). *Se tu propio biodescodificador*. México, Editorial Planeta.

Una nota sustancial para evitar confusiones, es que la biodescodificación no cura las enfermedades, nos orienta a través de diferentes estrategias a entrar en un proceso metacognitivo que nos lleve a un autoanálisis que nos permita detectar emociones, sentimientos u otros procesos complejos que nos tienen detenidos o limitados y que inciden en nuestra salud, factibles de reprogramarse para con ello lograr un cambio hacia el logro

de la realización personal de cada una de las personas involucradas en él. Las creencias tienen una influencia sustancial y es necesario poner mucha atención en ello pues puede caer en aspectos nada serios, que en algunos casos son hasta considerados como charlatanería. Un aspecto sustancial es que estamos convencidos que el trabajo científico interdisciplinario, multidisciplinario e incluso transdisciplinario en el abordaje de la salud de la mujer universitaria de la UNAM tendrá óptimos resultados y sobre todo disminuirá significativamente el burnout que da el exceso de actividad profesional en la docencia, investigación y extensión y difusión de la cultura.

Existen ya una amplia gama de trabajos que invitan a trabajar con el tema de biodescodificación en la cual el modelo de Vázquez plantea puntualmente el considerar los aspectos señalados en la figura



Tomado de: Vázquez K. P. (2021). *Se tu propio biodescodificador*. México: Editorial Planeta. Material con fines exclusivamente didácticos.

en ella se muestra el realce que tienen nuestros pensamientos y emociones pues ambas nos llevan al estado en el que nos encontramos como personas en un determinado momento y

que dictaminaran nuestras acciones en nuestro hacer cotidiano teniendo como resultados de todo ello manifiestos ante el mundo y los cuales pueden ser ya una debilidad marcada que disminuye nuestra calidad de vida. La buena noticia es que el cerebro humano ha mostrado su amplia plasticidad neuronal lo que nos muestra la factibilidad del cambio y la reprogramación para lograr fortaleza emocional.

Existen ya una cantidad cada vez mayor de personas y la mujer universitaria de la UNAM no es la excepción que se han reencontrado a sí mismas y que han logrado cambios sustanciales en su manejo de pensamientos y emociones, de tal manera que han literalmente reseteado parte del programa que poseían y reprogramado nuevos modelos en su vida, notándose claramente como evidencias su nuevo estado de ser, por lo que reafirmamos que la calidad de vida de las docentes, investigadoras, difusoras de la cultura es posible y que está en cada una el desear lograrlo para llegar a un estado de salud óptimo.

Una propuesta que se recomienda para el mejoramiento integral de la mujer universitaria son alcanzar tres triunfos diarios, uno físico como caminar, hacer ejercicio, comer algo saludable o dejar algo que le inflame; el segundo triunfo uno mental, una actividad que serene la mente como leer, escribir, pintar, tejer, lo que se le apetezca hacer y el tercer triunfo se alcanza con una actividad espiritual como meditar, orar, respirar profundo, etc. Es necesario para fortalecer la salud integral el celebrar más, aplaudir los triunfos propios y ajenos, y reír como una terapia de vida.

Referencias

- Anzola R. S. (2017). Ser maestro. Consejos y recomendaciones para la practica docente. México, Editorial Trillas.
- Baéz P. B. E. (2015). Ser estudiante, Orientación educativa, guía practica para el docente. México, Editorial Trillas.
- Bauman Z.(2018). Tiempos líquidos. Vivir en una época de certidumbre. México, Editorial Tusquets.
- CerrosR. E. y RamosT. E.Discurso de género y emociones en mujeres académicas de alto rendimiento. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://core.ac.uk/download/pdf/76598615.pdf
- Consultado en abril de 2024.
- Elizondo T. M. (2000). Asertividad y escucha activa en el ámbito académico. México. Editorial Trillas.
- Fernandez C. R.(2012). Cerebrando el aprendizaje. Recursos teórico prácticos para conocer y potenciar el “órgano del aprendizaje” 1ª edición Buenos Aires, Bonum
- García C. M; Río, L y Martín, B (2018) Cuadernos para la salud de las mujeres. N°0 Instituto andaluz de la Mujer.
- González C.O.; Flores F.M. (2000) El trabajo docente, enfoques innovadores para el diseño de un curso. Mexico. Editorial Trillas.
- Lipovetsky G. (2002) La era del vacío. Barcelona. Editorial Anagrama, Colección compactos.
- Lorenz K. (1984) Los ocho pecados mortales de la humanidad civilizada. Barcelona, España. Plaza & Janes editores.
- Matos () escribió “las emociones son reacciones psicofisiológicas
- Mora F.,(2002). ¿Cómo funciona el cerebro? Alianza Editorial, Madrid
- Mora F.,(2002). El reloj de la sabiduría. Alianza Editorial, Madrid
- Organización Mundial de la Salud. (2009) “Las Mujeres y la Salud: los datos de hoy, la agenda de mañana”. OMS.
- PNUD . . Informe sobre el desarrollo humano 2021/2022. Tiempos inciertos, vidas inestables Configurar nuestro futuro en un mundo en transformación. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Nueva York, Estados Unidos
- PNUD. Informe sobre el desarrollo humano 2020. La próxima frontera. El desarrollo humano y el Antropoceno. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Nueva York, Estados Unidos.
- Alonso P. M. (2019) Tus tres superpoderes. México, Editorial Paidós.
- Vázquez K. P. (2021) Se tu propio biodescodificador. México.Editorial Planeta.
- Zárata, A., Saucedo, R., Basurto, L., Hernández, M. (2006) “Principales problemas de salud en la mujer adulta. Un comentario sobre la manera de identificarlos”. Acta Médica Grupo Ángeles.

Autores:

Dr. Roberto Moreno Colín
Dra. Gabriela Sánchez Fabila
Dra. Cecilia Islas Vargas

Laboratorio de Anatomía de vertebrados y Educación Científica (LAVEC), FES Iztacala, UNAM.

Clínica Optometría, FES Iztacala, UNAM.