

Recursos psicológicos ante el duelo. Intervención psicosocial en una comunidad semi rural

Psychological resources before the duel. Psychosocial intervention in a semi-rural community

Recursos psicológicos antes do duelo. Intervenção psicossocial numa comunidade semi-rural

Juan Carlos Ortiz Ruiz

0538373g@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0003-0072-7835>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo,
Morelia, Michoacán, México

María Elena Rivera Heredia

maria.elena.rivera@umich.mx

<https://orcid.org/0000-0002-5835-0789>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo,
Morelia, Michoacán, México

Ma. del Rocío Figueroa Varela

rocio.figueroa@uan.edu.mx

<https://orcid.org/0000-0003-0858-383X>

Universidad Autónoma de Nayarit, Tepic, Nayarit,
México

| Artículo recibido en enero 2023 | arbitrado en febrero 2023 | aceptado en febrero 2023 | publicado en mayo 2023

<https://doi.org/10.59993/simbiosis.v3i5.26>

RESUMEN

Palabras clave:

Pérdida; Recursos espirituales; Recursos afectivos; Intervención psicosocial

El objetivo de este capítulo es describir la experiencia de aplicación de un taller diseñado para fortalecer los recursos psicológicos afectivos ante la experiencia de duelo por muerte o separación de un ser querido. Los participantes fueron catorce habitantes de la colonia La Aldea, que forma parte del área semi rural del municipio de Morelia, Michoacán, en México, los cuales manifestaron vivir experiencias de pérdida vinculadas a separaciones y fallecimientos. El diseño del taller estuvo encaminado a favorecer la expresión emocional de los participantes, en torno a sus respectivas experiencias de duelo, mediante la expresión oral, como escrita. La evaluación se realizó cualitativamente, a través de observación, autorregistros y cuestionarios, en los cuales se muestran tanto las elaboraciones en torno a la pérdida que vivieron los participantes, principalmente a través de sus recursos espirituales, así como el fortalecimiento de los recursos psicológicos de tipo afectivo como la empatía, y los sociales como la conformación de redes de apoyo. La retroalimentación de los participantes señala agradecimiento e interés porque talleres similares continúen llevándose a cabo.

ABSTRACT

Keywords:

Perda; Recursos espirituais; Recursos afetivos; Intervenção psicossocial

The objective of this chapter is to describe the experience of the implementation of a workshop in order to strengthen affective psychological resources in the face of the experience of mourning due to the death or separation of a loved one. The workshop participants were settlers of La Aldea neighborhood, which is part of the semi-rural area of the municipality of Morelia, Michoacán, in Mexico. They had direct or indirect migratory experience. The design of the workshop was aimed at favoring the emotional expression of the participants, around their respective grieving experiences, through oral expression, as well as writing through self-records. The evaluation was carried out qualitatively, through observation, self-records and questionnaires which show both the elaborations around the loss that the participants experienced, mainly through their spiritual resources, as well as the strengthening of psychological resources, such as the empathy which is an affective resource, and the formation of support networks, which is a social resource. Feedback from participants indicates appreciation and interest that similar workshops continue to take place.



RESUMO

O objetivo deste capítulo é descrever a experiência de aplicação de uma oficina de fortalecimento de recursos psicológicos afetivos diante do luto pela morte ou separação de um ente querido. Os participantes foram quatorze habitantes do bairro La Aldea, que faz parte da zona semirural do município de Morelia, Michoacán, no México, que afirmaram ter vivido experiências de perdas ligadas a separações e mortes. O desenho da oficina visou favorecer a expressão emocional dos participantes, em torno de suas respectivas vivências de luto, por meio da expressão oral, bem como da escrita. A avaliação foi realizada qualitativamente, por meio de observação, autorregistros e questionários, que mostram tanto as elaborações em torno da perda que os participantes vivenciaram, principalmente por meio de seus recursos espirituais, quanto o fortalecimento dos recursos psicológicos de tipo afetivo como a empatia, e os sociais como a formação de redes de apoio. O feedback dos participantes indica apreço e interesse por workshops semelhantes continuarem a ser realizados.

Palavras-chave: Perda; Recursos espirituais; Recursos afetivos; Intervenção psicossocial

INTRODUCCIÓN

En el contexto de la pandemia por COVID-19 la Red para la promoción de la Salud, Educación y Bienestar psicosocial conocida como RED CORYMI (2021) como parte de un proyecto de investigación e incidencia financiado por CONACYT, buscó la forma de acercar servicios psicológicos a grupos vulnerables, especialmente a personas que viven en comunidades rurales y a personas con experiencia migratoria. En este trabajo se reporta el acercamiento que se tuvo con colonos de una localidad marginal del municipio de Morelia a quienes se les impartió un taller denominado: “Mis recursos psicológicos ante la ausencia de mi ser querido” cuyo facilitador fue el Mtro. Juan Carlos Ortiz Ruiz, el tema de este taller forma parte de la línea de investigación en la que se ha trabajado en los últimos años (Ortiz-Ruiz, 2022; Ortiz-Ruiz et al., 2021), sin embargo, en sus

estudios previos su abordaje estaba concentrado en la generación del conocimiento, mientras que la aplicación del taller que aquí se presenta, permitió poner dicho conocimiento en práctica y, beneficiar con ello, a una comunidad interesada en contar con más información y apoyo en aspectos emocionales.

El duelo

El duelo es una experiencia compleja, derivada de la pérdida de alguien o de algo significativo, comúnmente asociados con los fallecimientos de las personas amadas. Esto se explica por la tendencia de los seres humanos a establecer fuertes lazos emocionales, derivados de una necesidad humana de protección y seguridad. La pérdida de esos lazos emocionales, que implican diferentes formas de protección, seguridad, y de afecto, tienen mayor potencial de activar las reacciones de apego más intensas: como el llorar, gritar, o bien la expresión del enojo, la incredulidad y la agresividad (Gómez-Sancho, 2018). La pérdida genera manifestaciones cognitivas, emocionales, conductuales, y somáticas, que, si bien son diversas, se consideran normales (Bui, 2017; Worden, 2013).

La elaboración del duelo implicaría la construcción de sentido en torno a la persona fallecida o ausente, partiendo del reconocimiento de aquellos elementos que constituyen el vínculo afectivo entre la persona fallecida y quien le sobrevive (Neimeyer, 2002). La construcción de sentido de la pérdida tiene por finalidad atribuir significados a los sucesos dolorosos, ocurridos a través de la organización de las experiencias de manera narrativa (Aulet et al., 2019).

Los recursos psicológicos

Los recursos psicológicos son definidos como un conjunto de elementos y aptitudes, tangibles o intangibles, que ayudan al individuo a afrontar situaciones percibidas como estresantes o amenazantes; en este sentido, son factores de protección psicológica que ayudan a las personas a llevar a cabo procesos de evaluación y de afrontamiento ajustadas a las situaciones adversas que se les presentan a lo largo de la vida y en consecuencia, que permiten resistir y aprender de las vicisitudes de la vida, por lo que inciden de manera positiva en el bienestar y la salud de las personas (Vega-Vázquez et al., 2011).

Los recursos psicológicos se encuentran tanto en la persona, a modo de recursos individuales, como también en su contexto social inmediato. A pesar de que se trata de un constructo en constante revisión y sistematización, el modelo de recursos psicológicos planteado por Rivera Heredia et al. (2006), Rivera-Heredia y Pérez-Padilla (2012) y descrito con mayor detalle por Ramírez-Baeza y Rivera-Heredia (2018) presenta una clasificación basada en seis tipos de recursos psicológicos: 1) recursos afectivos, referidos al manejo que la persona tiene de sus emociones y la forma en que recupera el equilibrio en situaciones desbordantes; 2) recursos cognitivos, que refieren a las percepciones y creencias entorno al sí mismo, hacia los demás, y hacia la vida; 3) los recursos instrumentales, que contemplan las habilidades para relacionarse con los demás; 4) los recursos sociales se conciben como la red de apoyo y la capacidad de buscar ayuda, y el altruismo, 5) los recursos materiales, entendidos como los recursos con los cuales dispone la persona para la satisfacción de sus necesidades elementales, como lo son la alimentación, la vivienda,

y la vestimenta. Adicionalmente se incorporan 6) los recursos familiares (Rivera-Heredia & Andrade Palos, 2010), que se evalúan a través de las relaciones intrafamiliares con las dimensiones de unión y apoyo, expresión y dificultades.

Los recursos espirituales

Los recursos espirituales son otro tipo de recursos psicológicos, que pueden o no estar asociadas a las creencias religiosas, y constituyen estrategias de afrontamiento ante las angustias derivadas del sufrimiento, muerte, o de la soledad, al tiempo que se sustentan en una serie de elementos, como la creencia de la existencia de una realidad más allá de la experiencia ordinaria, en ritualizaciones que tienen por finalidad entrar en contacto con otro plano espiritual, o en la posesión de códigos morales o principios éticos, textos sagrados, con los que se promueve la generación de estados internos que pretenden armonizar al individuo con lo divino, y con la creencia en una forma de vida trascendente posterior a la muerte (Yofre, 2008). El afrontamiento religioso espiritual puede ser un factor protector para generar una respuesta resiliente ante situaciones de enfermedad o de discapacidad, debido a que propician una interpretación de las situaciones dolorosas, tanto en quienes padecen, como en quienes les acompañan. Sin embargo, también pueden generar respuestas como la culpabilidad y al autocastigo, lo que evidencia que los axiomas en los que se soportan las creencias religiosas, pueden orientarse por una parte hacia la comprensión, la empatía y el amor, o bien, hacia la persecución, la amenaza o el miedo (Huerta-Ramírez y Rivera Heredia, 2018). Esto implica, que la religiosidad puede favorecer el afrontamiento resiliente, o bien, pueda constituirse como un factor

que lo obstaculice (Simkin, 2017; Urchaga-Litago, Morán-Astorga & Fínez-Silva, 2019).

Se cuenta con antecedentes de intervenciones basadas en el fortalecimiento de los recursos psicológicos que se han empleado en población con diversos tipos de experiencias migratoria en el estado de Michoacán (Rivera-Heredia, 2021), sin embargo, ninguno de ellos estuvo enfocado en el proceso de duelo en personas que viven en una comunidad semi rural, por lo que este abordaje permitirá ampliar el

conocimiento sobre la utilidad y pertinencia de este enfoque y tema en este tipo específico de población.

Contexto del lugar donde se realizó la intervención y contacto inicial

La colonia La Aldea, de Morelia, Michoacán, se encuentra habitada por muchas personas que tuvieron que asentarse de manera irregular. Se perciben carencias de pavimentación así como de piso firme en las casas, y un entorno de violencia por robos, venta de droga, y violencia intrafamiliar.



Figura 1. Imagen de los alrededores de la Colonia La Aldea en el municipio de Morelia, Michoacán, en México

La líder de esta colonia, había manifestado ante personal del Sistema Municipal para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) su interés en que se llevarán a cabo pláticas o talleres con los pobladores. Su necesidad coincidió con la realización de un proyecto derivado de la RED CORYMI (2021), en el que se ofrecía impartir talleres para promoción del bienestar psicosocial a comunidades de alta vulnerabilidad social, principalmente rurales o migrantes, entre los que se encontraba el presente taller sobre manejo del duelo. Un integrante de la red es quien busca a un funcionario del DIF municipal ofreciendo la impartición de este taller y dicho funcionario lo deriva

con la líder de la colonia para que inicien conversaciones y vean la posibilidad de llevarlo a cabo.

Características de los participantes

La intervención se realizó a un grupo de 14 personas, 13 mujeres y un hombre con un rango de edad de entre 20 a 83 años, que asistieron de manera itinerante durante las cuatro sesiones (Tabla 1). Entre los participantes nueve tenían familiares migrantes directos (64.2%), tanto en el interior del país, como en EE. UU. Las experiencias de separación familiar estuvieron presentes en 13 de los 14 participantes

(92%), mientras que el tener familiares fallecidos en 10 de los 14 participantes (71.4%). Además, tenían

familiares que se dedicaban al trabajo agrícola, mientras que cuatro de los participantes tenían experiencia migratoria en el interior del país.

Tabla 1. Categoría 2 cosas positivas y negativas que he oído de MÍ

Nombre*	Sexo	Edad	Escolaridad	Ocupación	Sesiones asistidas	Con familiares fallecidos	Con separación familiar
Raquel	Mujer	34	Preparatoria	Trabajadora	4	X	X
Chelo	Mujer	48	Preparatoria	Trabajadora	4	X	X
Isabel	Mujer	28	Secundaria	Vendedora	4	X	X
Karla	Mujer	32	Secundaria	Trabajadora	2	X	X
Rosa	Mujer	54	Primaria	Vendedora	2	X	X
Laura	Mujer	58	Primaria	Trabajadora	2	X	X
Jessica	Mujer	23	Preparatoria	Trabajadora	1		X
Isela	Mujer	20	Licenciatura	Estudiante	1		X
Valeria	Mujer	26	Preparatoria	Trabajadora	1		X
Beatriz	Mujer	61	Sin estudios	Ama de casa	1	X	X
Lucia	Mujer	75	Sin estudios	Trabajadora	2	X	
Reyna	Mujer	83	Sin estudios	Ama de casa	2	X	X
Ricardo	Hombre	78	Sin estudios	Trabajador	3	X	X
Mago	Mujer	72	Sin estudios	Trabajadora doméstica	1	X	X

Nota: *Todos los nombres utilizados son pseudónimos.

Aspectos metodológicos en torno al diseño e implementación del taller

Cabe recalcar que, desde un inicio, la líder de la colonia solicitó que el taller fuera diseñado de forma abierta y flexible para que los futuros asistentes acudieran a la sesión que pudieran, o que al menos cada sesión se entendiera por sí misma. Ella fue quien dio aviso a los vecinos de la colonia para que asistieran al taller y prestó su casa para la realización de las sesiones.

El taller tuvo por objetivo fortalecer los recursos psicológicos afectivos, empleados ante las

experiencias de duelo de los participantes. Se abordó específicamente el recurso psicológico del manejo de emociones que puedan resultar desagradables, como la tristeza, el enojo, el miedo, y la angustia. El método elegido para el diseño y comprensión del taller fue de tipo cualitativo y es denominado método fenomenológico (Creswell & Poth, 2018), dado que se trabajó con la expresión y los significados con los que los participantes daban sentido a su experiencia emocional.

El taller (ver Tabla 2) se diseñó y se planificó con 4 sesiones. Las primeras 2 sesiones tuvieron la finalidad de favorecer el contacto de los participantes con sus

propias emociones, identificándolas, simbolizándolas mediante la escritura, y expresándolas verbalmente a otros en un ambiente favorable para ello, esto con la finalidad de familiarizarles con la dinámica. Las dos sesiones posteriores tuvieron por finalidad contactar con las emociones generadas por la ausencia de un ser querido, y de igual modo, identificarlas, simbolizarlas y expresarlas verbalmente, con lo cual se espera tener un efecto integrador de sus experiencias, con su sentir y su expresión, y con ello abonar a la resignificación de la pérdida, tal como lo propone Neimeyer (2002).

Todas las sesiones trabajaron la misma secuencia hacia el interior de las mismas, que iniciaba con una exposición por parte del facilitador, seguido por la aplicación de autoregistros, para posteriormente realizar ejercicios de reflexión sobre los mismos, y continuar con una retroalimentación. Para finalizar se realizaba el cierre. La forma en la que se abordó el trabajo de los recursos psicológicos afectivos constó de instar a los participantes en abordar sus emociones en cuatro pasos, los cuales fueron: 1) identificación

de la emoción, 2) reconocimiento de la emoción (nombrar la emoción), 3) aceptación de que se siente la emoción, y 4) expresión de las emociones.

Los autorregistros, inspirados en la técnica de reestructuración cognitiva (Chávez-León, et al., 2014) y el trabajo de grupo focal (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2012) fueron elementos clave para la intervención, a través de los cuales se plantearon temas de reflexión a los participantes en torno a las emociones y a la experiencia de duelo. Ejemplos de ello pueden apreciarse en la Figura 2. Mediante el análisis de la expresión oral y escrita de las emociones planteadas, se espera que los propios ejercicios de expresión favorezcan el reconocimiento y la autorregulación de las emociones desagradables.

La evaluación del taller, en cuanto a evaluación de proceso, se realizó mediante los autorregistros respecto a la expresión emocional, y mediante observaciones basadas en los diarios de campo redactados después de cada sesión por el facilitador. Y la evaluación final se captó a través de la aplicación de una escala de satisfacción de los usuarios.

Tabla 2. Características del taller “Mis recursos psicológicos ante la ausencia de mi ser querido”

Nombre	Mis recursos psicológicos ante la ausencia de mi ser querido
Objetivo	Fortalecer los recursos afectivos de afrontamiento ante el duelo por la ausencia de un ser querido
Tipo de taller	Vivencial/psicoeducativo
Número de sesiones	4
Duración	8 horas
Materiales	Hojas y lapiceros para autorregistros
Nombre de cada sesión	1. ¿Qué emociones sentiste el día de hoy? 2. ¿Qué siento, qué pienso y qué hago? 3. ¿Qué es el duelo? 4. ¿Qué más siento por mi ser querido ausente?
Estructura general de las sesiones	Exposición por parte del facilitador Trabajo con un autorregistro Socialización del ejercicio Retroalimentación Cierre y evaluación de la sesión
Escenario de aplicación	El taller se realizó en el domicilio particular de la líder de colonia
Evaluación	Autorregistros Observación Cuestionario de satisfacción de usuarios

Fuente: Formato de las características del taller proporcionado por parte de la Red Corymi

Para favorecer un ambiente adecuado para la expresión emocional, se tomaron en cuenta los siguientes criterios, los cuales fueron planteados y acordados con los participantes: 1) Alentar su participación, 2) No excluir a ningún participante, 3) No juzgar lo expresado por ningún participante, dado que se habla desde la propia experiencia, y 4) Respetar los turnos para hacer uso de la palabra.

Consideraciones éticas

A todos los participantes se les entregó su respectivo consentimiento informado, y manifestaron verbalmente y por escrito su disposición a participar en el taller. Se les puntualizó de igual forma la confidencialidad de la información, y la disposición para omitir la información que considerasen especialmente delicada, o con la cual no se sintieran cómodos. En los informes escritos de esta intervención se reserva la identidad de los participantes mediante el uso de pseudónimos.

HALLAZGOS

Sesión 1. De todas formas, haya o no haya, una tiene que salir a trabajar

Observaciones. El taller se realizó en la casa de la señora Raquel, líder de la colonia. La casa es austera, y semi rural, debido a que tienen gallinas, perros, y un fogón de leña al aire libre, en el patio, donde estaba dispuesta la mesa del comedor, sillas y sillones (mueblería de segundo uso) para llevar a cabo el taller. Durante las cuatro sesiones, la asistencia de los participantes fue intermitente argumentando que tenían que llegar a sus hogares por la hora y hacer preparativos del hogar. Cabe recalcar que casi la totalidad eran mujeres, en la mayoría de los

casos, jefas de familia. Debido a este factor, Raquel, la líder de la colonia, había solicitado que las sesiones de los talleres fuesen no secuenciales. Se llegó a contar con la asistencia de 13 personas, siendo 4 las más constantes. Todo ello durante la contingencia sanitaria en el mes de Octubre de 2021.

Desarrollo de la sesión. Al iniciar la sesión, se repartió el material entre los asistentes, consistente en una copia de consentimiento informado, una copia del círculo de emociones, y una hoja de autorregistro de emociones. Se les invitó a revisar el círculo de las emociones, y mencionar las que sentían con mayor frecuencia. Los participantes reaccionaron de manera muy distinta al tema. La señora Reyna, adulta mayor, permaneció en silencio, observando y escuchando, mientras que el señor Ricardo, adulto mayor también, tendió a acaparar la palabra, argumentando que la felicidad era la mejor de las emociones, mientras que las emociones consideradas negativas, como el enojo o la tristeza eran causantes de enfermedades. Puso de ejemplo el virus del Covid-19: Eso es pura cosa del gobierno (...) pero sobre todo es de la cabeza. Muchos andan asustados y dicen que lo tienen y no lo tienen. Al respecto, la señora Raquel comentó: El cuñado de mi esposo, él murió de COVID y no pudieron verlo. Yo si conozco gente que se contagió y ya no salió del hospital. Sin embargo, Raquel puntualizó: De todas formas, haya o no haya (COVID) una tiene que salir a trabajar.

El resto de las participantes compartieron experiencias agradables y desagradables en el hogar. Aunque de manera general, los asistentes manifestaron un rechazo a las vivencias emocionales relacionadas con la tristeza y el enojo, así como dificultad para manejarlas, debido a experiencias de maltrato, violencia y abuso sexual en el interior de

sus núcleos familiares. Sin embargo, al cierre de la sesión, los asistentes que permanecieron, hicieron comentarios sobre lo novedoso que les resultó platicar sobre sus emociones, destacando que eran personas que, a pesar de vivir en la colonia, no se conocían entre sí.

Sesión 2. No estaba sola, no me había dado cuenta de que mi esposo y mis hijos estaban ahí

Desarrollo de la sesión: La sesión inició directamente con el ejercicio de autorregistro, que tuvo la finalidad de explorar los pensamientos, y los comportamientos que hubiesen tenido al vivir emociones de alegría, tristeza y enojo. Las asistentes escribieron rápidamente el ejercicio, antes del tiempo previsto para ello. Se les preguntó al respecto para realizar una primera socialización del tema. Al respecto de la alegría, venía aparejada con experiencias relativas a la contemplación y a la tranquilidad de la naturaleza, a la apreciación aunque fuese brevemente de un entorno agradable. Otras asistentes hablaron de la alegría que sentían al compartir cotidianamente el cariño con sus hijos. Una participante más, habló de cómo disfrutaba trabajar en lo que se pudiera, por ganar dinero; describió la gratificación de sentirse capaz y suficiente para consigo misma por el hecho de ganar dinero. Posteriormente, el señor Ricardo, tendió de nuevo a acaparar la palabra. Mencionó de nueva cuenta que la alegría era la única emoción que valía la pena, y que él estaba siempre alegre, o buscaba sentirse alegre, porque las otras emociones traen enfermedades. Mencionó que a él le gustaba cantar, y contar chistes, y mantenerse activo, y que la gente lo reconocía por eso. Esto implica que él gestiona sus vivencias emocionales desagradables a través del canto, el chiste y su sentido del trabajo. Sin embargo, lo prolongado de sus intervenciones,

comenzaron a impacientar a las asistentes, y comenzaron a interrumpirlo.

Chelo comenzó a hablar abiertamente de sus experiencias: fui niña de la calle, dijo, y viví situaciones feas en mi propia casa, de las propias personas que esperas que te quieren y te cuiden. Aunque no lo mencionó explícitamente, parece ser que los asistentes entendieron que se trataba de experiencias de abuso sexual. Isabel dijo que ella había vivido una situación similar con su hija; que se encontraba desesperada e impotente por el hecho de querer ayudarla, y no tener claro cómo hacerlo, porque ella misma también lo vivió. En ese momento soltó el llanto, de manera contenida. La participante Chelo se levantó de su lugar, y fue a abrazarla. Lo hago porque creo que lo necesitas, dijo Chelo. Isabel se calmó, Chelo volvió a su lugar, e Isabel, retomando la palabra mencionó que lo único que ella pensaba que podía hacer era apoyar a su hija con la psicóloga, y que vendía pollos toda la semana, para tratar de juntar dinero para pagar las consultas psicológicas a las que llevaba a su hija. El señor Ricardo, que previamente había acaparado la comunicación, ahora se mostró atento. Le preguntó en dónde vendía sus pollos y en cuánto los vendía; Isabel le dijo dónde, y él mencionó que estaban a buen precio, y que iría a comprar. Isabel agradeció, y cerró su participación diciendo lo que más me desespera es estar sola, porque mi familia no me apoya con lo que vivió mi hija. Chelo intervino, y mencionó que ella también se sentía sola, y que esa sensación persistió desde niña hasta parte de su adultez, hasta que cayó en cuenta que no lo estaba, no estaba sola, no me había dado cuenta de que mi esposo y mis hijos estaban ahí acompañándome siempre.

En este punto se intervino, haciendo hincapié en

que justo a partir de estos patrones de pensamiento, como la generalización, una persona puede vivir años bajo la percepción de que se está completamente sola, cuando puede no ser así. Se habló de algunas de las distorsiones cognitivas asociadas a emociones de tristeza y enojo, como lo es la generalización, el cómo deben de ser las cosas, y el pensamiento dicotómico, y se les ejemplificó con algunas frases que delineaban dichas distorsiones. Sin embargo, se recalcó que es fundamental reconocer las emociones, y una manera de regularlas, es cuestionando los pensamientos que tienden a incrementar su intensidad. Dado que el periodo de tiempo inicialmente contemplado de socialización se alargó por las emotivas intervenciones de los participantes, se concluyó la sesión posterior a la exposición.

Sesión 3. No hay que “engrirse” con las cosas ni con las personas, porque no son de uno

Desarrollo de la sesión. Se abordó la temática del duelo. Se les repartieron hojas a los participantes en los que se explicó la definición de duelo y sus manifestaciones emocionales, comportamentales, cognitivas y somáticas más comunes, que si bien implican sufrimiento, se manifiestan de manera distinta en cada persona. Se les preguntó a los asistentes sobre lo que pensaban acerca del duelo. El primero en participar fue el señor Ricardo, quien comentó que el duelo es engrimiento¹. Su intervención fue prolongada, y la sintetizó con una frase final: no hay que engrirse con las cosas ni con las personas, porque no son de uno. Se reafirmó ese comentario en el sentido de que el engrimiento se puede entender como el apego, pero que a veces uno

¹ En el contexto de la conversación, el señor (Ricardo) se refirió al engrimiento como el acostumbrarse al trato que reciben las personas o los animales, de tal forma que se apegan a quien se los proporciona.

no se da cuenta que está engrido, hasta que pierde aquello que lo ingre, y que el duelo puede generarlo desde la ausencia total de una persona como el papá, la mamá, la pareja, o los hijos, hasta mascotas, trabajos, objetos de valor, o funciones corporales. Se puntualizó que cuando una persona pierde algo o alguien con quien se encuentra afectivamente vinculada, sobreviene un proceso de duelo, que es universal y que todos en algún momento de la vida los sentimos, pero que es importante reconocerlo, dado que sus manifestaciones más comunes se pueden confundir con enfermedades, o incluso pueden propiciarlas.

Se les invitó a hablar sobre lo que pensaban de la pérdida y el duelo, o si querían compartir alguna experiencia relacionada. Esto dio lugar a varias intervenciones y un diálogo prolongado. Al respecto Raquel tomó la iniciativa, hablando de la pérdida de su suegra. Comentó que la relación fue complicada en un inicio, dado que la consideraba insuficiente para su hijo, insuficiente como esposa. Sin embargo, a raíz de una crisis

familiar en la cual su suegra enfermó gravemente, Raquel estuvo asistiéndola, mientras sus hijos permanecieron distantes. A partir de ese momento la relación entre ellas cambió. Su suegra le enseñó a cocinar, a manejar automóvil, y articularon una dinámica de apoyo mutuo en torno a las labores del hogar y la maternidad. Se generó tal vínculo de confianza entre ellas, que su suegra optó por heredar a Raquel la casa en la que actualmente viven con sus hijos y su esposo. Ella describe que aunque fue una relación compleja y ambivalente afectivamente, la extrañaba mucho.

La señora Reyna parecía estar atenta a lo que se decía, sin embargo ella no hablaba. Se le preguntó

acerca de lo que pensaba del tema, y si le gustaría comentar algo. Dijo que ella estaba solita, que sus hijos vivían en Apatzingán, Michoacán, y que no venían a verla desde hace años, ni se comunicaban con ella. Se le preguntó acerca de lo que sentía al pensar en sus hijos, y respondió que ya estaba acostumbrada a estar sola, y que se sentía tranquila estando así. Posteriormente se preguntó al grupo sobre si había ausencias en sus vidas, tomando en consideración lo que había comentado la señora Mago. La señora Chelo intervino y mencionó haber padecido cáncer, viviendo el curso de la enfermedad con la ausencia y el distanciamiento de su padre, de su madre y la mayoría de sus hermanos. Comentó que dicha experiencia le había hecho reconocer y valorar lo que tenía presente, como su vida, sus hijos, y su esposo. Compartió experiencias de la vida cotidiana para ejemplificar la interacción con su esposo y sus hijos, que la hacían sentir feliz y agradecida con Dios por poder estar con ellos a pesar de la amenaza permanente que representa la enfermedad. El deterioro de su estado de salud que padeció, le permitió reconocer la presencia afectiva de su familia.

Finalmente, se le preguntó a Isabel si quería participar. Habló de su hermano, diciendo que la forma en que murió fue terrible y dolorosa para su familia. Compartió que su hermano había sido descuartizado y lo habían entregado a la puerta de su casa en una bolsa de basura. Comentó que era joven cuando esto ocurrió. Ellos no supieron de él durante semanas, y después lo entregaron en esas condiciones. Mencionó más detalles del suceso de la problemática que derivó de una muerte de su hermano, pero a petición de ella se omiten dichos comentarios.

Para finalizar la sesión, se les preguntó qué pensaban de lo que se había dicho, sobre todo en torno a la diversidad de emociones que fueron expresadas por todos, como la tranquilidad, la tristeza, la angustia y la desesperación. Se recalcó que las pérdidas pueden generar manifestaciones emocionales simultáneas, a veces contradictorias, y que es recomendable darle su lugar a esas emociones, aceptar que se puede sentir dolor, angustia, desamparo, enojo. El vínculo afectivo y la historia de ese vínculo es lo que genera estas emociones.

Se les invitó a que hablaran de cómo se sentían al finalizar el taller. Dijeron que se sentían relajadas, y que era una experiencia nueva hablar de estos temas con personas que no conocían. Isabel mencionó que se sentía bien por el hecho de hablar de lo que le dolía, y le dijo a la señora Reyna, la voy a adoptar como mamá.

Sesión 4. Me siento agradecida por todo lo que me enseñó: planchar la ropa, cocinar y hacer tortillas. Así pude valerme por sí misma

Desarrollo de la sesión. La sesión comenzó directamente con el ejercicio de autorregistro, el cual tuvo por finalidad redactar recuerdos que provocaran emociones de alegría, nostalgia y agradecimiento; y una pregunta final, al respecto de ¿qué les dejó?, espiritual y materialmente hablando, el tiempo que convivieron con su ser querido ahora ausente. Esta última pregunta tuvo la finalidad particular de abonar a la resignificación de la pérdida, entendida como el reconocimiento de lo aportado por el ahora ausente a la vida de la persona afligida (Neimeyer, 2002).

Se les repartieron los formatos, y las asistentes comenzaron a llenar las hojas de autorregistro. La señora Reyna no tomó su hoja, dado que previamente había comentado que no sabía escribir. Le comenté

que podríamos esperar un poco para que contestaran los demás sus respectivos ejercicios, y comenzar con ella para escuchar sus experiencias. Ella estuvo de acuerdo. Unos minutos después, comenzamos. Comentó que el recuerdo que le generaba alegría era el haber convivido con su mamá, y por eso la extrañaba mucho, que a pesar de los años, es una pérdida que se tiene que vivir con ella, que no se puede superar. Respecto al agradecimiento, comentó: me siento agradecida por todo lo que me enseñó: planchar la ropa, cocinar y hacer tortillas. Así pude valerme por mí misma. Mencionó que regularmente le rezaba a su mamá, cuando no le rezo, no me siento a gusto.

Posteriormente Raquel habló nuevamente sobre su suegra. Durante trece años, su relación fue conflictiva, dado que se sentía no aceptada, y rechazada por su suegra, mencionado que inclusive le acercaba a otras mujeres a su hijo. Sin embargo comentó que en los últimos tres años de la vida de su suegra estrecharon lazos, dado que su suegra se vivía sola y rechazada por sus propios hijos, y ella como nuera, se mantuvo a su cuidado, acompañándole hasta su muerte. En los últimos 3 años de la vida de su suegra, se afianzaron los lazos entre ellas, forjándose un cariño y un respeto mutuo. Comentó que le agradecía que hubiera enseñado a manejar, porque hubo varias situaciones en las que ella tuvo que hacer uso de esa habilidad porque su esposo tomaba mucho alcohol, y gracias a eso pudo ayudar en situaciones de emergencia a su familia. También comentó que a menudo sentía su presencia en la casa.

A partir de ese comentario, las otras dos asistentes comenzaron a hablar de la presencia de la suegra en la casa, que la veían, y que la sentían. Isabel describió que era como si pudiera sentir y ver lo que la suegra

de Raquel sentía y veía. Comenzó a contar sobre la disposición de los cuartos, y sobre una preocupación fuerte de su suegra respecto a dos de sus hijas. Raquel asentía, y encontraba sentido a lo que decía Isabel. En un momento dado, le dijo que ella estaba ahí, atrás de Raquel, y que la estaba abrazando. Chelo se levantó, abrazó a Raquel, y después regresó a su lugar, diciendo que le había dolido la cabeza, es muy celosa tu suegra, comentó a Raquel. Isabel dijo que la suegra quería un altar, y que fuera dispuesto en uno de los cuartos. Raquel comentó que sí, era posible, porque ella pensaba no poner altar de muertos por la carestía, pero Isabel insistió en que su suegra quería su altar, y que ahora ella lo sabía.

Chelo e Isabel hablaron de las zonas de la casa donde la sentían: el patio, y la cocina. Raquel empezó a llorar, empezó a llorar Chelo, y después Isabel. Isabel aseguró que la suegra se comunicaba con ella. Le pregunté a Isabel cómo era que se comunicaba, y ella dijo que le venían a la mente como flashazos, y que podía sentir lo que ella sentía, y ver lo que ella veía, puedo ver lo que ella vio, como desde sus ojos. Chelo, quien también decía que la veía, describió una vivencia similar.

Isabel de nueva cuenta habló de su hermano, y que ella sintió paz con el ejercicio. Explicó que lo había soñado al tiempo de haber muerto, cuando ella tenía 12 años. Que le decía que él estaba bien, que había muerto porque Dios quería a alguien de su familia con votos² y que estaba tranquilo porque sabía la situación por la que murió, y que había perdonado al hombre que lo mató, ahora él se encargaría en el cielo de enseñar a perdonar a quienes no podían

² Por el contexto de su intervención, Isabel se refirió a votos matrimoniales, es decir, a que su hermano se había casado por la Iglesia.

perdonar, comentó. Habló también de que, en el sueño, había una zona luminosa en el cielo, una zona intermedia de luz, y una zona oscura, y que en la zona oscura, estaban las almas de las personas difuntas a las que no les rezaban; a los de la zona intermedia les rezaban de vez en cuando, y las que estaban en la zona de luz eran a las que les rezaban constantemente sus seres queridos. Ella dijo que se sentía tranquila por él, porque sabía que estaba bien. Pidió hojas para hacer el ejercicio de la carta a la persona ausente, para poder escribirla con su esposo.

Chelo habló de la biblia, y que en el ejercicio le habían venido a la mente muchas personas, pero que eligió hacerle una carta a su salud, y a la enfermedad que está atravesando, el cáncer. Se aprovechó para darle unas hojas extra para escribirle a sus seres queridos ausentes, y a su yo del presente, del pasado y del futuro, dado que manifestó la inquietud de cómo se percibía a sí misma antes, ahora, y ante la incertidumbre de su futuro.

La sesión contó con una atmósfera muy cálida y cordial. Raquel preparó café, y ofreció unas piezas de pan, al tiempo que, preguntando por sus impresiones del taller, se aprovechó para cerrar con el tema del agradecimiento. Comencé agradeciendo por el café, el pan y por su puesto, por su presencia, su tiempo, sus palabras y su escucha. Ellas agradecieron la presencia del facilitador y se agradecieron entre ellas, por haberse conocido más y por haber encontrado un espacio en donde poder hablar y escucharse. La sesión finalizó con una breve retroalimentación sobre los recursos psicológicos, puntualizando que justo al compartir y hacer saber a otros sus emociones y experiencias, se están estimulando y fortaleciendo sus propios recursos, como lo es la expresión y regulación de las emociones, la empatía, y por supuesto, el lazo social entre ellas, que constituye los cimientos para la conformación de una red de apoyo, recurso psicológico muy valioso en entornos y situaciones de vulnerabilidad y adversidad. Se les repartió el formato de hojas para escribir una carta a su ser querido ausente, y cerramos la sesión.

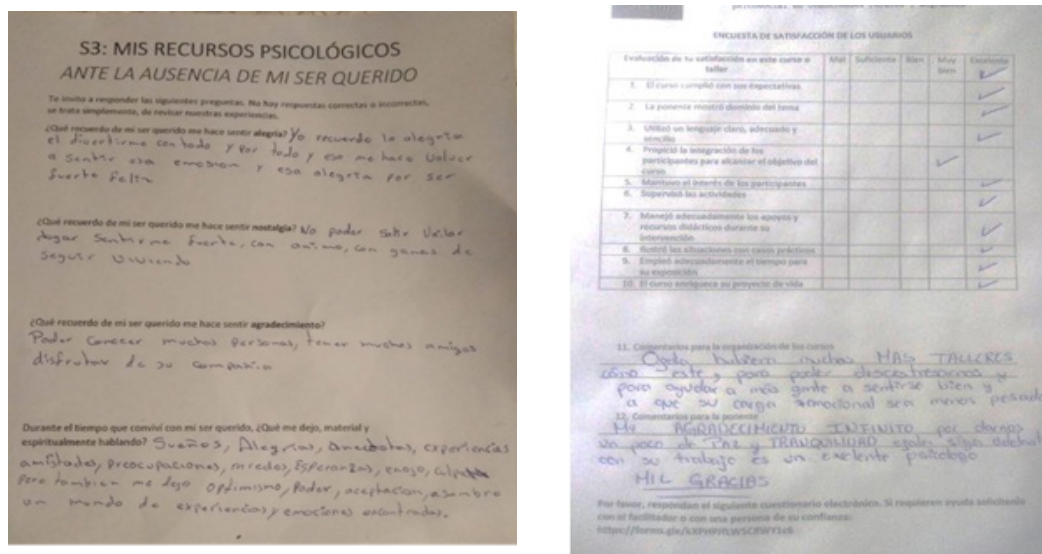


Figura 1. Ejemplo de autorregistro de una sesión y del cuestionario de Satisfacción de usuarios

Evaluación del taller y reflexiones finales

La flexibilidad del diseño del taller, adecuada para los múltiples cambios que ocurren en las dinámicas de trabajo en comunidad abierta, tal y como lo reporta Rivera Heredia et al. (2012), aunque tuvo la ventaja de adaptarse a las necesidades de esta población representó ciertas limitaciones respecto a las evaluaciones del taller, por lo que se optó por realizar ejercicios de expresión de emociones y de evaluación en cada una de las sesiones (autoregistros), y la posibilidad de evaluar los efectos de la misma quedó enmarcada en la observación. Dado que se prepararon ejercicios por escrito para cada sesión, de manera general, los participantes, a excepción de los adultos mayores, realizaron todos los ejercicios de escritura que se les propusieron, y todos compartieron sus experiencias emocionales en la medida en que se sintieran con la confianza para hacerlo. Entre los comentarios que expresaron al término del taller se encuentran:

Ojalá hubieran muchos más talleres como este, para poder desestresarnos y para ayudar a más gente a sentirse bien y a que su carga emocional sea menos pesada. Me gustaría recibir más sesiones porque son unas personas muy capacitadas. Me gustaría que recibieran la ayuda más personas.

En ese sentido, el taller cumplió con su objetivo primordial con quienes acudieron al mismo. Sin embargo, en el caso de las personas que asistieron sólo a una o dos sesiones, su ausencia puede explicarse tanto por sus demandas personales, como

por la resistencia, dificultad o indisposición a hablar de sus experiencias desde lo emocional, como quedó delineado en la primera sesión.

Cabe destacar primeramente, que la postura de los asistentes ante el COVID era de escepticismo por una parte, y por otra, tenía que ver con el hecho de asumir que tenían que trabajar y continuar su vida a pesar de esta pandemia, en donde se pudo constatar que los grupos sociales económicamente desfavorecidos por lo general continuaron trabajando, pues de no hacerlo no habrían podido sobrevivir (Orellana-Centeno & Guerrero-Sotelo, 2021; Palomera-Chávez et al., 2021) por lo que la demanda de seguir trabajando resulta imperiosa entre los colonos: de todas formas uno tiene que ir a trabajar, expresaban. Personas con eventos traumáticos a cuestas, que parecían interactuar bajo la lógica de que el COVID-19 no era ni su principal preocupación, ni un motivo suficiente para temer salir a trabajar por su sustento.

Al inicio del taller se identificaron dificultades respecto del manejo y la aceptación de emociones desagradables, particularmente con el enojo, la tristeza y el miedo, lo cual forma parte de los recursos afectivos (Rivera-Heredia et al., 2006). Sin embargo, destaca que dicha dificultad estaba presente en la mayoría de las participantes desde antes de que la contingencia sanitaria apareciera, lo cual pudiera explicarse como un factor cultural que favorece la expresión de emociones agradables y la contención y evitación de emociones desagradables. Y, en el caso de algunas participantes, deriva de experiencias traumáticas que fueron compartidas durante el taller.

Respecto a las experiencias de duelo entre las participantes, se encuentran situaciones de abandono, desprotección, separaciones, y fallecimientos. Los

participantes mostraron, al compartir sus vivencias, elaboraciones en torno a la pérdida, como lo es la actitud del señor Ricardo, quien junto con el rechazo personal que tiene respecto de las emociones desagradables, se puede apreciar, en contraste, su capacidad para disfrutar al cantar, al trabajar, y al contar chistes; todas ellas son elaboraciones que permiten gestionar dichas emociones generadoras de malestar (Aulet, et al., 2019; Neimeyer, 2002).

De igual modo, lo dicho por las participantes en torno al rezar, al sueño sobre el ser querido fallecido, y el sentir y escuchar al difunto (Walsh, 2020; Worden, 2013), pueden identificarse como manifestaciones del duelo, y como recursos espirituales que permiten continuar con el vínculo afectivo con los finados (Bui, 2017; Foster et al., 2011; Yoffe, 2008; Yoffe, 2015).

Es de recalcar que por la propia dinámica, se fortalecieron recursos psicológicos muy particulares, los cuales fueron la empatía, como consecuencia de expresar y escuchar no sólo sus emociones, sino las de los demás integrantes del grupo, así como sus experiencias asociadas; y la conformación de una red de apoyo, debido a que a partir de la expresión emocional, los asistentes pudieron identificar problemáticas compartidas, experiencias dolorosas similares, y encontrar formas distintas de transitar por ellas, mostrando conductas solidarias y de apoyo entre unos y otros. La respuesta ante estos procesos de identificación en las experiencias de los otros, generó un efecto de cohesión, principalmente entre las tres asistentes más constantes: Ahora ya no la sacan de aquí, comentó Chelo, refiriéndose a que Isabel ahora asistía de manera constante a la casa de Raquel. Esto plantea una evaluación positiva de la intervención (Figura 2). Adicionalmente, además de los recursos individuales, familiares y sociales identificados, ante

las experiencias de duelo emergieron los recursos espirituales (Walsh, 2020).

Es de señalar que los roles de género estereotipados sobresalen en algunos de los relatos y las actitudes de asistentes al taller, como por ejemplo en el acaparamiento de la palabra del hombre asistente, así como de los roles subordinados de las mujeres en los núcleos familiares; estos elementos sólo constituyen indicios de la necesidad de entender algunos fenómenos de la migración que vive la comunidad como un proceso situado en un contexto socio-histórico que perfila no solo el reconocimiento de los recursos psicológicos, sino de los otros recursos, necesarios para la sobrevivencia (Medina-Maldonado, Torres-Torres, y Navarro de Sáez, 2013; García Medrano, 2021).

Respecto a la retroalimentación final, al concluir las sesiones del taller, las participantes comentaron sentirse diferentes de cómo empezaron, sobre todo, quienes acudieron a más de 3 sesiones. El último ejercicio, de la carta al ser querido ausente, generó la percepción de que es posible hablar de la pérdida, y que ésta no sólo implica el dolor. Al igual que al inicio del taller, agradecieron el espacio para poder expresarse, y hablar de experiencias que difícilmente habrían compartido con personas que no conocían, pero con las cuales fueron sintiendo mayor confianza a medida que avanzaban las sesiones. Manifestaron el interés de continuar con actividades de este tipo. No sólo para abordar temáticas de duelo, sino también para hablar del consumo de sustancias, de violencia intrafamiliar, del manejo de la ira, para adultos, y por supuesto para los niños de la colonia.

Se contribuyó con este taller a abonar al reconocimiento de la experiencia emocional del duelo, específicamente a la aceptación de las emociones

vividas por los asistentes, en torno a sus pérdidas significativas, y es que en el taller no sólo se habló de la tristeza, el enojo y sus emociones derivadas, como la nostalgia y el rencor, sino también de emociones ligadas al agradecimiento, y el consuelo. En este sentido, el objetivo del taller, que estaba dirigido al fortalecimiento de los recursos psicológicos, conlleva el reconocimiento de la experiencia emocional de la pérdida en sus múltiples matices, y esto sí se logró entre los asistentes.

La experiencia de este taller que se impartió de manera presencial, cuenta con una alternativa a distancia, que es también un taller de tres sesiones grabadas conducidas por la Dra. Rocío Figueroa al que puede tenerse acceso mediante la página web de la Red Corymi (2021) y forma parte de la suma de esfuerzos para acercar los servicios psicológicos a los diferentes grupos poblaciones, sobre todo, hacia aquellos para quienes en el momento actual este tipo de oportunidades son de difícil acceso.

El trabajo en zonas marginales con población abierta, conlleva grandes retos, por lo que el presente capítulo abona a describir y sistematizar una experiencia de intervención psicosocial en una comunidad semi rural del municipio de Morelia, la cual puede enmarcarse dentro del campo de la Psicología Social Comunitaria, así como dentro del área de Psicología de la Salud, con intervenciones que buscan llevar el conocimiento psicológico a quienes tienen poco acceso al mismo, lo que también puede denominarse como un acercamiento a la búsqueda de justicia social.

Entre las limitaciones de este trabajo destaca que el diseño de investigación predominantemente cualitativo no permite contar con resultados que puedan ser generalizables a otra población, no

obstante si proporciona elementos para trazar la ruta de las características de la población, sus reacciones a las actividades propuestas y el cómo evalúan las mismas; dichos elementos se pueden retomar a futuro, en otro tipo de diseños de investigación con un mayor control de variables, cuyos resultados sean más contundentes y generalizables. No obstante, el beneficio del taller impartido en los participantes queda ahí, en el significado que le dan a la experiencia vivida.

Se concluye este trabajo con el comentario de una de las participantes, que se convierte en un impulso para continuar impartiendo talleres de este tipo en comunidad abierta: Mi agradecimiento infinito por darnos un poco de paz y tranquilidad, ojalá siga adelante con su trabajo.

REFERENCIAS

- Aulet, A.; Herrero, O.; Neimeyer, R. (2019). Ser tú o ser yo, esa es la cuestión. Elaboración del duelo por la muerte de una madre. *Revista de psicoterapia*, 30 (114),155-170. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7134553>
- Bui, E. (2017). Grief: From Normal to Pathological Reactions. En E. Bui (Ed.), *Clinical Handbook of Bereavement and Grief Reactions*, (pp. 85–101). Humana Press. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-65241-2>
- Chávez-León, E.; Benitez-Camacho, E., y Ontiveros-Urbe, M. P. (2014). La terapia cognitivo conductual en el tratamiento de la depresión del trastorno bipolar tipo I. *Salud mental*, 37(2), 111-117. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252014000200004&lng=es&tlng=es
- Creswell, J. W. y Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches*. SAGE
- Foster, T. L., Gilmer, M. J., Davies, B., Dietrich, M. S., Barrera, M., Fairclough, D. L., Vannatta, K, y Gerhardt, C. A. (2011). Comparison of Continuing Bonds Reported by Parents and

- Siblings After a Child's Death from Cancer. *Death Studies*, 35(5), 420–440. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553308>
- García Medrano, A. E. (2021). Construcción social de familia y de roles de género en el hogar en diferentes generaciones. Tesis de Grado. Universidad Autónoma del Estado de México <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/111724>
- Gómez-Sancho, M. (2018). El duelo y el luto. Manual Moderno
- Hamui-Sutton, A. y Varela-Ruiz, M. (2012). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2 (1), 55-60. DOI: 10.1016/S2007-5057(13)72683-8
- Huerta-Ramírez Y. y Rivera Heredia M.E. (2018). Resiliencia, recursos familiares y espirituales en cuidadores de niños con discapacidad. *Journal of Behavior, Health and Social Issues*. Doi: 10.1016/j.jbhsi.2018.01.005
- Medina Maldonado, V. E., Torres Torres, L. M., & Navarro de Sáez, M. (2013). Grupo Focal de discusión como herramienta para el estudio de las relaciones de género en miembros de una comunidad urbana. *Enfermería Global*, 12(29), 436-44
- Neimeyer, A. R. (2002). Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo. Paidós
- Orellana-Centeno, J.E. y Guerrero-Sotelo, R. N. (2021). Impacto socioeconómico de la COVID-19 en el escenario mexicano. *Acta Odontológica Colombiana*. 11(2), 127-135. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/actaodontocol/article/view/97196>
- Ortíz-Ruíz, J. C. (2022). Duelo y recursos psicológicos ante el fallecimiento de migrantes en EUA. Experiencias desde Chucándiro, Michoacán. [Tesis para obtener el grado de Maestría en Psicología]. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
- Ortíz-Ruíz, J. C., Rivera-Heredia, M. E., & Pintor-Sánchez, B. E. (2021). Experiencias de pérdida ambigua y duelo: familiares de migrantes mexicanos fallecidos en Estados Unidos. En A. V. Parra-González (Coord.) *Políticas públicas en defensa de la inclusión, la diversidad y el género: III Migraciones y Derechos Humanos*; (pp. 281-291). Universidad de Salamanca. <https://doi.org/10.14201/OAQ0298>
- Palomera-Chávez, A., Herrero, M., Carrasco-Tapias, N. E., Juárez-Rodríguez, P., Barrales-Díaz, C. R., Hernández-Rivas, M. I., Llantá-Abreu, M. del C., Lorenzana-Montenegro, L., Meda-Lara, R. M., & Moreno-Jiménez, B. (2021). Impacto psicológico de la pandemia COVID-19 en cinco países de Latinoamérica. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 53, 83-93. DOI: 10.14349/rlp.2021.v53.10
- Ramírez-Baeza, R., & Rivera-Heredia, M.E. (2018). Crecer ante la adversidad de la violencia en el entorno. Segunda parte: resiliencia y recursos psicológicos. En O. Esparza Del Villar, P. Montañez, I. Carrillo, & M. Gutiérrez (coords). *Fenómenos de la Violencia en México y su repercusión psicológica en la población*. (197-226). Universidad Autónoma de Ciudad Juárez
- Red Corymi (2021). Proyecto de investigación Fortalecimiento de la salud física y emocional de los trabajadores agrícolas en comunidades de alta intensidad migratoria ante el COVID-19 en el Occidente de México, <http://www.redcorymi.org/redcorymi.html>
- Rivera-Heredia, M. E., (2021). Intervenciones dirigidas al fortalecimiento de los recursos psicológicos de los familiares de migrantes. Experiencias de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana, en Armenta, C., Dominguez, A. C., Cruz del Castillo, C. *La Psicología Social en México*. (63-76) Universidad Iberoamericana y Asociación Mexicana de Psicología Social. https://ibero.mx/sites/all/themes/ibero/descargables/publicaciones/psicologia_social_mexicana.pdf
- Rivera-Heredia, M. E., & Andrade-Palos, P. (2010). Escala de evaluación de las relaciones intrafamiliares (E.R.I.). *Uaricha, Revista de Psicología*, 14, 12-29. Disponible en red: <http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/issue/view/40/36>
- Rivera-Heredia, M. E., Andrade-Palos, P., & Figueroa, A. (2006). Evaluación de los recursos de los adolescentes: validación psicométrica de cinco escalas, en Asociación Mexicana de Psicología Social (414-420), XI Congreso de Psicología Social, volumen 1. Asociación Mexicana de Psicología Social.
- Rivera-Heredia, M.E., Cervantes-Pacheco, E.I., Obregón-Velasco, N., & Martínez-Ruiz, D.T. (2012). “Lo que todo migrante necesita saber”: experiencia de una intervención sobre migración y salud en una comunidad

- rural, en López-Barbosa, L.A., Aboites, G. y Martínez-Gómez, F (compiladores). Globalización y agricultura. Nuevas perspectivas en la sociología rural. Saltillo, Coahuila: UAAAN–UadeC.
- Rivera-Heredia, M. E., & Pérez-Padilla, M. L. (2012). Evaluación de los recursos psicológicos. *Uaricha*, 9(19), 1-19. http://www.revistauaricha.umich.mx/ojs_uaricha/index.php/urp/article/view/285/240
- Simkin, H. (2017). La salud mental en la psicología de la religión y de la espiritualidad. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara* 2(2). P.p. 169-204. Doi: 10.32351/rca.v2.2.33
- Urchaga-Litago D., Morán Astorga C., Fínez-Silva J. (2019) La religiosidad como fortaleza humana. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*, 1(1). P.p. 309-316. <https://www.redalyc.org/>