



Rev Mex Med Forense, 2020, 5(suppl 1):80-88

ISSN: 2448-8011

**Proyecto educativo innovador “Conocerse a sí mismo
para renovar el mundo”
Propuesta Original**

Innovative educational project “Knowing yourself to renew the world”

Romo González, Tania *; Barranca Enríquez, Antonia **; Pérez Prieto, Salomé *;
Sánchez Zamudio, María del Carmen ****; Martínez Fuentes, Alexey ****

Recibido: 15 Oct 2019, Aceptado: 15 Nov 2019, Publicado: 15 Marzo 2020

* Instituto de Investigaciones Biológicas. Universidad Veracruzana, Región Xalapa

** Centro de Estudios y Servicios en Salud, Universidad Veracruzana, Región Veracruz

*** Facultad de Contaduría, Universidad Veracruzana, Región Veracruz

**** Facultad de Pedagogía, Universidad Veracruzana, Región Veracruz

Autor de correspondencia: Tania Romo González, tromogonzalez@uv.mx

INTRODUCCIÓN

La humanidad ha llegado a una encrucijada ético-política que ha facilitado la ocurrencia de una gran disparidad e injusticia social, un marcado deterioro

ambiental y una distorsión en la identidad de nuestra especie que ponen en peligro el bienestar de los soportes naturales de la vida y la viabilidad de futuras generaciones (Villaseñor-Galarza, 2015). Por lo que, un cambio profundo a nivel

personal y colectivo es necesario. Así que si bien la crisis es económica, política, social y ambiental, es sobre todo una crisis en la educación. Es decir, en las condiciones actuales es la educación la que debería tener una función determinante en la creación de la sensibilidad social necesaria para reorientar a la humanidad.

Según la propuesta de Naranjo (2007), esta crisis educativa es el resultado de la quiebra de un sistema viejísimo que fue durante algún tiempo funcional, pero que se ha tornado peligrosamente obsoleto, el sistema patriarcal. En términos de educación, este sistema implica no sólo que está al servicio de un implícito autoritarismo que pervierte nuestras intenciones democráticas, sino que conlleva una tiranía de lo racional sobre lo corporal, lo afectivo, lo instintivo y lo espiritual.

Además, la epistemología tradicional propone una determinada relación con el mundo y las personas, y esa relación es de oposición, defensiva o agresiva, en donde la realidad es vista como un conjunto de objetos captables y, por lo tanto, manipulables. Por eso, la ruptura con este modelo de conocimiento es una cuestión ética y política, un cambio en la manera de relacionarnos con el mundo y las personas, se trata de la formación humana y política de los ciudadanos (Assmann, 2002). En este sentido nuestra aspiración deberá ir encaminada a armonizar y equilibrar las partes intelectual, emocional, instintiva y espiritual de nuestra naturaleza humana. Se requiere entonces de un programa holístico, una educación de esa capacidad amorosa que es la base de la buena convivencia y la participación en la comunidad y que tan críticamente está faltando en el mundo (Naranjo, 2007),

pero también retomar la búsqueda espiritual de la trascendencia y el sentido. La propuesta sería encaminarnos a una educación verdaderamente más relevante para la vida que privilegie el autoconocimiento, lo que significaría, junto al propósito de una educación para la convivencia feliz, una reeducación importante de los educadores. Es decir, se abordaría la crisis de la educación considerando el desarrollo humano y sus inteligencias múltiples (verbal-lingüística, musical-rítmica, lógico-matemática, viso-espacial, corporal-cinestésica, interpersonal e intrapersonal y naturalista) mediante el autoconocimiento (Gardner, 1999).

Al respecto, desde el año 2006 se desarrolló una Experiencia Educativa del AFEL denominada “autoconocimiento y cuidado del alma” con el propósito de integrar el aprendizaje profesional y la promoción de estilos de vida saludables en los estudiantes de la Universidad Veracruzana. Los efectos obtenidos por la aplicación de la EE ya han sido medidos numéricamente y estadísticamente evaluados, para corroborar que, en efecto, la EE mejora significativamente los comportamientos de los estudiantes y los lleva a los niveles más altos en su salud y bienestar (Romo-González et al., 2013a; Romo-González et al., 2013b). Además el análisis indicó que el nivel de mejora en cada variable de respuesta fue de magnitud considerable y estadísticamente significativa, y que su incremento promueve un mejor rendimiento escolar de los estudiantes (Romo-González et al., 2013a; Romo-González et al., 2003c). Si bien los resultados han sido muy alentadores, ampliar el espectro de acción de esta EE en la Universidad Veracruzana, es imperativo. Por tanto, es necesario ampliar el grupo de trabajo para

poder dar una mayor cobertura, y ensayar otras estrategias que vayan en esta misma línea de aprendizaje complejo, pues de las cosas que hemos detectado es que la diversidad en el pensar, sentir y actuar de nuestra sociedad requiere de un abanico igualmente diverso de estrategias pedagógicas.

OBJETIVOS

- Aplicar y evaluar el curso-taller “autoconocimiento y cuidado del alma en docentes y estudiantes de la Región Veracruz
- Proponer con base a la evidencia científica obtenida, programas para la
- formación integral que abonen al cuidado de la salud humana y planetaria
- Conformar una comunidad estudiantil que fomente la vida sana

ANTECEDENTES

El proyecto es un estudio de casos en el que se valoró el efecto del curso-taller sobre los estudiantes inscritos. El taller consiste en 15 sesiones, las cuales incluyen diversas metodologías en la que los participantes tienen la oportunidad de hacer una introspección persona y auto conocerse (Romo-González y González-Ochoa, 2017). Entre estas metodologías se usaron ejercicios de ecología profunda (Macy y Young-Brown, 1998), técnicas de respiración y meditación, ejercicios corporales, como son el Chi-kung (Chia y Li, 2001) y algunos ejercicios de bioenergética (Lowen, 1975). También se realizó terapia narrativa (White y Epston, 1993), para la generación de historias alternativas y fomentar de ésta manera el

diálogo grupal y sentido de comunidad, aunado a ejercicios de visualización y meditación guiados, con elementos de la Terapia del Esquema del Yo Espiritual (3-S, por sus siglas en inglés) en donde se trabajó con el modelo cognitivo-conductual y algunos elementos de la filosofía budista (Avants y Margolin, 2004). Todo esto, con la finalidad de que los estudiantes emprendan acciones preventivas, de cambio de actitud, de aumento en la percepción del riesgo, de búsqueda de sentido a su existencia y en la re-significación del sufrimiento, que le otorguen bienestar y salud.

METODOLOGÍA

Diseño experimental y selección de participantes

El presente estudio tuvo un diseño antes y después. Los participantes fueron 17 estudiantes de nivel licenciatura de las distintas entidades de la Región Veracruz que se inscribieron al curso-taller “autoconocimiento y cuidado del alma” en el periodo intersemestral enero 2019. El muestreo aleatorio de los participantes no se realizó porque la inscripción estaba abierta a toda la comunidad universitaria. Todos los estudiantes fueron invitados a participar en el estudio después de que se les explicó de forma breve el estudio y sus posibles efectos. Los estudiantes que aceptaron participar en el estudio firmaron un consentimiento informado.

Instrumentos de medición: cuestionarios

Inventario de Salud y Bienestar (Travis y Ryan, 1999). Este instrumento consta de una relación de 296 preguntas, las cuales se encuentran divididas en 12 secciones. Cada sección mide distintos

aspectos de la salud y el bienestar de la persona. La consistencia interna del instrumento fue determinado por el coeficiente alpha de Cronbach, resultando ser .93.

Valores en Acción, Inventario de Fortalezas (Peterson y Seligman, 2004). Este instrumento consta de 120 ítems distribuidos en 24 subescalas. El instrumento utiliza una escala Likert de 5 puntos que van desde 1 = muy parecido a mí a 5 = muy diferente de mí. La varianza explicada de VIA-240 fue 68.62%. El alfa de Cronbach para todas las escalas es $\alpha > .70$, con correlaciones test-retest durante cuatro meses que indican una buena fiabilidad test-retest, todas las $r_s \approx .70$.

Registro del Afecto positivo y del afecto negativo (Watson, Clark y Tellegan, 1988). Contiene 20 palabras que describen diferentes sentimientos o emociones. Cada persona selecciona una respuesta para calificar hasta qué punto ella/él generalmente tiene la experiencia de estos sentimientos, usando una escala de Likert de 5 puntos (1 = muy levemente, 5 = extremadamente). Los 20 elementos se distribuyen en 3 factores: F1 Afecto positivo (AP), F2 Afecto negativo (AN)-miedo/vergüenza y F3 Afecto negativo-ira/disgusto. Los coeficientes de alfa de Cronbach reportados son de 0.87 para AP y 0.89 para AN. La varianza explicada fue 48.98%.

Perfil de inteligencia emocional (PIEMO, Cortés-Sotres, Barragán-Velásquez and Vázquez-Cruz, 2000). Este

cuestionario consta de 162 reactivos agrupados en 8 escalas, inhibición de los impulsos, empatía, optimismo, habilidades sociales, expresión emocional, logros, autoestima y nobleza. El coeficiente de alfa de Cronbach reportado es de 0.894.

Análisis de los datos

Para determinar los efectos del taller se compararon los cuatro cuestionarios utilizando la prueba t-para muestras pareadas para datos no independientes y medidos repetidamente en los sujetos de estudio (Zar, 1999). Por otra parte, también se obtuvieron las correlaciones de Pearson para así evaluar la asociación de las variables.

RESULTADOS

Los resultados mostraron que el taller tuvo un impacto significativo en la salud-bienestar, en el afecto negativo ira-disgusto, en algunas fortalezas de carácter de los profesores, en el y en la inteligencia emocional (Tabla 1). En lo que respecta al cuestionario de salud, no solo el global de salud y bienestar fue estadísticamente significativo después del taller, sino también la mayoría de las variables. En lo que respecta a las fortalezas solo se observaron cambios significativos en la fortaleza de carácter energía. Finalmente, del cuestionario de inteligencia emocional solo el coeficiente emocional, la expresión emocional y el reconocimiento de logros fueron significativos después del curso-taller (Tabla 1).

Variable		Antes			Después			Coeficiente de cambio	P
		M	DE	EE	M	DE	EE		
SALUD Y BIENESTAR	Autorresponsabilidad y amor	2.58	0.26	0.09	2.96	0.31	0.09	0.13	0.009*
	Respiración	2.23	0.40	0.13	3.06	0.47	0.14	0.27	<0.001**
	Sensación	2.63	0.59	0.20	3.16	0.42	0.13	0.17	0.028*
	Comida	2.36	0.29	0.10	3.00	0.56	0.17	0.21	0.006*
	Movimiento	2.31	0.66	0.22	2.95	0.68	0.21	0.22	0.049*
	Sentimiento	2.73	0.72	0.24	3.28	0.42	0.13	0.17	0.048*
	Pensamiento	2.68	0.46	0.15	3.11	0.55	0.17	0.14	0.077
	Jugar/trabajar	2.62	0.49	0.16	3.04	0.49	0.15	0.14	0.075
	Comunicación	2.74	0.40	0.14	3.22	0.43	0.13	0.15	0.020*
	Sexo	2.76	0.84	0.28	3.32	0.60	0.18	0.17	0.101
	Encontrar significado	2.81	0.45	0.15	3.34	0.49	0.15	0.16	0.022*
Trascendencia	2.80	0.54	0.18	3.20	0.55	0.17	0.12	0.123	
AFECTO	Afecto Positivo	3.43	0.57	0.20	3.67	0.72	0.24	0.06	0.468
	Balance Emocional	1.28	0.34	0.12	1.71	0.50	0.17	0.25	0.062
	Afecto Negativo	2.82	0.75	0.27	2.25	0.52	0.17	-0.25	0.088
	Miedo/Vergüenza	2.73	0.91	0.32	2.30	0.72	0.24	-0.19	0.289
	Ira/Disgusto	2.93	0.64	0.23	2.20	0.52	0.17	-0.33	0.021*
FORTALEZAS DE CARÁCTER Y VIRTUDES	Amplitud de criterio	3.90	0.65	0.19	4.45	0.46	0.13	0.12	0.023*
	Amor aprender	2.85	0.73	0.21	3.28	0.60	0.17	0.13	0.123
	Creatividad	3.83	0.58	0.17	4.09	0.42	0.12	0.06	0.210
	Curiosidad	3.75	0.66	0.19	4.20	0.52	0.14	0.11	0.068
	Perspectiva	3.30	0.88	0.25	3.69	0.67	0.19	0.11	0.219
	Energía	3.55	0.64	0.19	4.15	0.54	0.15	0.15	0.018*
	Honestidad	4.38	0.49	0.14	4.62	0.33	0.09	0.05	0.178
	Persistencia	4.30	0.73	0.21	4.52	0.55	0.15	0.05	0.393
	Valor	3.53	0.75	0.22	3.95	0.34	0.09	0.11	0.080
	Amabilidad	4.22	0.60	0.17	4.49	0.48	0.13	0.06	0.216
	Amor	4.05	0.70	0.20	4.40	0.53	0.15	0.08	0.171
	Intelig soc	3.67	0.66	0.19	4.06	0.51	0.14	0.10	0.106
	Imparcialidad	4.30	0.59	0.17	4.55	0.50	0.14	0.06	0.260
	Liderazgo	4.07	0.44	0.13	4.29	0.44	0.12	0.05	0.214
	Trabajo en equipo	4.03	0.61	0.18	4.43	0.48	0.13	0.09	0.084
	Autocontrol	3.53	0.48	0.14	3.80	0.55	0.15	0.07	0.215
	Modestia	3.65	0.65	0.19	3.72	0.60	0.17	0.02	0.772
	Perdón	3.28	0.78	0.22	3.85	0.92	0.26	0.15	0.114
	Prudencia	3.90	0.57	0.16	4.12	0.54	0.15	0.05	0.324
	Aprecia belleza	3.82	0.62	0.18	4.18	0.73	0.20	0.09	0.190
Gratitud	3.90	0.67	0.19	4.29	0.63	0.17	0.09	0.145	
Esperanza	3.82	0.97	0.28	4.34	0.56	0.16	0.12	0.109	
Espiritualidad	3.70	0.77	0.22	3.94	0.69	0.19	0.06	0.421	
Humor	3.63	0.65	0.19	4.03	0.59	0.16	0.10	0.122	
Sentido de vida		103.31	22.39	6.21	118.08	14.64	4.06	0.13	0.058
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Inhibición de impulsos	8.75	3.19	0.92	10.36	2.27	0.61	0.16	0.148
	Empatía	10.92	1.98	0.57	12.14	1.41	0.38	0.10	0.078
	Optimismo	9.67	2.57	0.74	11.14	2.80	0.75	0.13	0.177
	Habilidad social	10.42	2.02	0.58	11.43	2.10	0.56	0.09	0.225
	Expresión emocional	9.25	2.09	0.60	11.14	2.48	0.66	0.17	0.048*
	Reconocimiento de logro	10.17	1.70	0.49	12.00	0.96	0.26	0.15	0.002*
	Autoestima	9.08	2.68	0.77	10.43	2.21	0.59	0.13	0.173
	Nobleza	7.92	2.54	0.73	8.50	2.18	0.58	0.07	0.534
Coeficiente Emocional		96.25	10.25	2.96	105.29	8.31	2.22	0.09	0.020*

Tabla 1. Medias, desviaciones estándar, error estándar, coeficiente de cambio y significancia de las variables.

ANTES						DESPUÉS					
VARIABLE	N	NN	M	I	R	VARIABLE	N	NN	M	I	R
Gratitud	19	38	0.37	7.08	1	Sensación	34	68	0.67	22.67	1
Amplitud Criterio	15	30	0.29	4.41	2	Apere Belleza	29	58	0.57	16.49	2
Esperanza	14	28	0.27	3.84	3	Amabilidad	29	58	0.57	16.49	3
Imparcialidad	14	28	0.27	3.84	4	Trascendencia	29	58	0.57	16.49	4
Persistencia	13	26	0.25	3.31	5	Comunicación	27	54	0.53	14.29	5
Amor	13	26	0.25	3.31	6	Movimiento	26	52	0.51	13.25	6
Amabilidad	13	26	0.25	3.31	7	Encontrar significado	25	50	0.49	12.25	7
Trabajo Equipo	12	24	0.24	2.82	8	Curiosidad	25	50	0.49	12.25	8
Liderazgo	11	22	0.22	2.37	9	Esperanza	23	46	0.45	10.37	9
Autorresponsabilidad y amor	11	22	0.22	2.37	10	Ampl Criterio	23	46	0.45	10.37	10
Prudencia	11	22	0.22	2.37	11	Pensamiento	22	44	0.43	9.49	11
Comunicación	10	20	0.20	1.96	12	Amor	21	42	0.41	8.65	12
Creatividad	10	20	0.20	1.96	13	Gratitud	21	42	0.41	8.65	13
Sentimiento	9	18	0.18	1.59	14	Trabajo Equipo	20	40	0.39	7.84	14
Pensamiento	9	18	0.18	1.59	15	Sentimiento	20	40	0.39	7.84	15
Optimismo	8	16	0.16	1.25	16	Perdón	19	38	0.37	7.08	16
Energía	8	16	0.16	1.25	17	Comida	19	38	0.37	7.08	17
Sensación	7	14	0.14	0.96	18	Jugar/trabajar	19	38	0.37	7.08	18
Honestidad	7	14	0.14	0.96	19	Autorresponsabilidad y amor	19	38	0.37	7.08	19
Empatía	7	14	0.14	0.96	20	Creatividad	19	38	0.37	7.08	20
Respiración	7	14	0.14	0.96	21	Imparcialidad	19	38	0.37	7.08	21
Inhibición Impulsos	7	14	0.14	0.96	22	Perspectiva	18	36	0.35	6.35	22
Habilidad Social	7	14	0.14	0.96	23	Respiración	18	36	0.35	6.35	23
Ira/Disgusto	6	12	0.12	0.71	24	Coefficiente Emocional	17	34	0.33	5.67	24
Perdón	6	12	0.12	0.71	25	Persistencia	17	34	0.33	5.67	25
Trascendencia	6	12	0.12	0.71	26	Empatía	14	28	0.27	3.84	26
Sentido Vida	6	12	0.12	0.71	27	Liderazgo	14	28	0.27	3.84	27
Espiritualidad	6	12	0.12	0.71	28	Energía	12	24	0.24	2.82	28
Encontrar significado	6	12	0.12	0.71	29	Espiritualidad	12	24	0.24	2.82	29
Balance Emocional	6	12	0.12	0.71	30	Amor Aprender	12	24	0.24	2.82	30
Valor	5	10	0.10	0.49	31	Prudencia	12	24	0.24	2.82	31
Miedo/Vergüenza	5	10	0.10	0.49	32	Valor	12	24	0.24	2.82	32
Curiosidad	5	10	0.10	0.49	33	Reconocimiento Logro	11	22	0.22	2.37	33
Afecto Negativo	5	10	0.10	0.49	34	IntSoc	10	20	0.20	1.96	34
Movimiento	5	10	0.10	0.49	35	Humor	10	20	0.20	1.96	35
Autocontrol	4	8	0.08	0.31	36	Sentido Vida	8	16	0.16	1.25	36
Perspectiva	4	8	0.08	0.31	37	Optimismo	8	16	0.16	1.25	37
Sexo	3	6	0.06	0.18	38	Expresión Emocional	6	12	0.12	0.71	38
IntSoc	3	6	0.06	0.18	39	Habilidad Social	5	10	0.10	0.49	39
Jugar/trabajar	3	6	0.06	0.18	40	Inhibición Impulsos	5	10	0.10	0.49	40
Coefficiente Emocional	3	6	0.06	0.18	41	Autoestima	5	10	0.10	0.49	41
Amor Aprender	2	4	0.04	0.08	42	Afecto Negativo	4	8	0.08	0.31	42
Apere Belleza	2	4	0.04	0.08	43	Nobleza	3	6	0.06	0.18	43
Modestia	2	4	0.04	0.08	44	Autocontrol	3	6	0.06	0.18	44
Autoestima	2	4	0.04	0.08	45	Honestidad	3	6	0.06	0.18	45
Comida	1	2	0.02	0.02	46	Ira/Disgusto	2	4	0.04	0.08	46
Expresión Emocional	1	2	0.02	0.02	47	Balance Emocional	2	4	0.04	0.08	47
Reconocimiento Logro	1	2	0.02	0.02	48	Miedo/Vergüenza	1	2	0.02	0.02	48
Afecto Positivo	0	0	0.00	0.00	49	Afecto Positivo	1	2	0.02	0.02	49
Humor	0	0	0.00	0.00	50	Modestia	1	2	0.02	0.02	50
Nobleza	0	0	0.00	0.00	51	Sexo	0	0	0.00	0.00	51

Tabla 2. Correlación de las Variables Analizadas

CONCLUSIONES

Los resultados del curso-taller aquí presentado en 17 estudiantes de la región Veracruz durante el intersemestral enero 2019, mostraron que los efectos sobre los estudiantes fueron importantes para mejorar su salud y bienestar, lo que en consecuencia tiene efectos sobre su desarrollo humano. Esto es de gran importancia ya que las universidades no podemos seguir solo formando buenos profesionales, sino que tenemos la responsabilidad de educar para el bienestar y la felicidad. Este curso-taller les provee a los estudiantes de distintas herramientas y gesta habilidades físicas, pero también psico-emocionales, que además pueden ser replicadas en sus familias, su comunidad y su entorno.

Por tanto, con estos resultados, el grupo de trabajo pretende formar en una segunda etapa estudiantes facilitadores de este curso-taller y en promoción de la salud, que amplíen la red y nos permita con pequeños pasos abordar la profunda crisis en la que nos encontramos los humanos de este siglo.

REFERENCIAS

1. Assmann H. Placer y Ternura en la Educación. Hacia una sociedad aprendiente. Narcea, Madrid 2002.
2. Avants, K., & Margolin, A. (2004). Development of Spiritual Self Schema (3-S). Therapy for the Treatment of Addictive and HIV Risk Behavior: A Convergence of Cognitive and Buddhist Psychology. *J Psychother Integr*, 14:3, 253-289.
3. Chabot D, Chabot M. Emotional Pedagogy. To feel in order to learn.
4. Incorporating emotional intelligence in your teaching strategies. Cánada: Trafford;
5. 2004.
6. Chia, M., & Li. J. (2001). *La Estructura Interna del Tai Chi*, Málaga: Editorial
7. Sirio.
8. Gardner H. *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. New York, NY: Basic Books. 1999.
9. Cortés-Sotres, Barragán-Velásquez, & Vázquez-Cruz. (2000). Perfil de
10. inteligencia emocional: construcción, validez y confiabilidad. *Salud Mental*, 25(5),
11. 50-60.
12. González MT & Landero R. Factor structure of the Perceived Stress Scale
13. (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*. 2007;10 (1):
14. 199-206.
15. Lowen, A. (1975). *Bioenergética*, Barcelona: Diana.
16. Macy, J., & Young, B., M. (1998). *Coming Back to Life*, Gabriola Island: New Society Publishers.
17. Naranjo C. *Cambiar la Educación para Cambiar el Mundo*. Indigo. Cuarto propio España, 2007.
18. Peterson C. & Seligman MEP. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC, EE.UU: American Psychological Association; Oxford University Press; 2004.
19. Romo-González, T., Ehrenzweig, Y, Sánchez-Gracida, O.D., Enríquez-

20. Hernández, C.B., López-Mora, G., Martínez A.J., et al. (2013). Promotion of individual happiness and wellbeing of students by a positive education intervention. *Journal of Behavior, Health and Social Issues*, 5(2), 79-102.
21. Romo-González, T., & González-Ochoa, R. (2017). *Manual para el cuidado del*
22. alma. *Quince sesiones de desarrollo humano saludable*. Herder: México.
23. Romo-González, T., Enríquez-Hernández, C. B., Riego-Azuara, N. A , Sánchez-
24. Gracida, O. D., López-Mora, G., Gantiva, C., Larralde, C. Body and Health, Mind and Wellness I: (2013 a). Effects of a Psycho-Educative Intervention for Healthy Human Development in Students of Nursing. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 1(2), 16-30.
25. Romo-González, T., Enríquez-Hernández, C.B., Riego-Azuara, N.A., Sánchez-Gracida, O.D., López-Mora, G., Gantiva, C., Esquivel-Velázquez, M. and Larralde, C. (2013b). Body and Health, Mind and Wellness: II. The Mechanisms Behind the Effects of a Psycho-Educative Intervention. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 1(5), 67-76.
26. Travis J, y Ryan S. *Libro Completo de Salud y Bienestar*. Madrid: Gaia ediciones; 1999.
27. Villaseñor-Galarza. *El gran giro Despertando al Florecer de la Tierra*. Octubre. 2015.
28. Watson D, Clark LA, & Tellegan A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988; 54(6): 1063-1070.
29. White, M., & Epston, D. (1993). *Medios Narrativos para fines terapéuticos*, Madrid: Paidós Ibérica.
30. Zar JH. *Biostatistical Analysis*. Nueva York: Prentice Hall; 1999.

