

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Departamento de Psicología, Educación y Salud

Desarrollo con inclusión

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)



ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara

2C01B Programa Intercultural y de Comunidades Indígenas II

Taller intercultural de psicología Aplicada en Tei M+ayema, Nayarit.

PRESENTAN

Programas educativos y Estudiantes

Licenciado en psicología, Humberto Femat Bartzik.

Profesor PAP: Irene Alvarado Saravia, Alejandra del Rocio Guillén Gonzalez, Laura Patricia Morales
Ruiz

Tlaquepaque, Jalisco, 07 de mayo del 2024

ÍNDICE

Contenido

REPORTE PAP. 2

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional 2

Resumen. 2

1. Introducción. 2

1.1. Objetivos. 2

1.2. Justificación. 3

1.3 Antecedentes. 3

1.4. Contexto. 3

2. Desarrollo. 3

2.1. Sustento teórico y metodológico. 3

2.2. Planeación y seguimiento del proyecto. 3

3. Resultados del trabajo profesional 4

4. Reflexiones del alumno o alumnos sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto. 4

5. Conclusiones. 6

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son una modalidad educativa del ITESO en la que el estudiante aplica sus saberes y competencias socio-profesionales para el desarrollo de un proyecto que plantea soluciones a problemas de entornos reales. Su espíritu está dirigido para que el estudiante ejerza su profesión mediante una perspectiva ética y socialmente responsable.

A través de las actividades realizadas en el PAP, se acreditan el servicio social y la opción terminal. Así, en este reporte se documentan las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo del proyecto, sus incidencias en el entorno, y las reflexiones y aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.

Resumen

Este proyecto se inició con la intención de aplicarlo en el verano 2024, con este reporte la intención es dejar herramientas pensando en la posibilidad de que algún estudiante de psicología interesado en el tema lo pueda desarrollar en algún futuro, este taller de psicología aplicada busca implementar ciertos valores que pensé que podrían ayudar a los adolescentes a tener un crecimiento más seguro, por medio de una exploración interna generada por el diálogo de valores como el respeto, la tolerancia, el autocuidado, autonomía, entre otros, y su transferencia en actividades físicas y artísticas, donde los jóvenes puedan tener un espacio seguro, tolerante, y abierto, donde puedan encontrarse a sí mismos sin temor a ser juzgados.

1. Introducción

En este reporte que se realizó durante primavera 2024, se realizó con la intención de generar un proyecto social que involucre la psicología deportiva y la perspectiva de la comunidad en chapalilla, para el desarrollo de un espacio seguro donde los adolescentes puedan explorar y reflexionar acerca de ciertos valores específicos los cuales son

1.1. Objetivos

En este proyecto se busca crear un espacio seguro a través de herramientas tomadas de la psicología deportiva por medio de la actividad física y su transferencia de valores para el desarrollo personal, donde los adolescentes de la comunidad de mesa de chapalilla puedan descubrir su personalidad de una manera segura, dinámica, y al igual que dialogar con sus compañeros estos valores que les permita descubrirse personalmente y su rol dentro de la comunidad de tsapara.

1.2. Justificación

La psicología deportiva es una disciplina que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, así como en el bienestar emocional y mental de los deportistas. No hay una única teoría de la psicología deportiva, ya que esta área se nutre de diversas corrientes y enfoques psicológicos. Algunas de las teorías y enfoques más destacados en la psicología deportiva incluyen:

Teoría del logro de metas, Teoría de la autoconfianza, Teoría del control del estrés, Teoría del aprendizaje social.

Este taller tiene como objetivo principal transferir la teorías más básicas de la psicología deportiva al igual que discutir ciertos valores que generen reflexión en adolescentes en la secundaria, y tener un espacio seguro donde puedan desarrollar su identidad de una manera segura y práctica, para mejorar significativamente el bienestar mental de los jóvenes de la comunidad, adecuándolo a su contexto, fortaleciendo su identidad cultural y brindándoles herramientas para enfrentar los desafíos de la vida.

1.3 Antecedentes

La secundaria intercultural Tei M+ayema es un proyecto que nace de la iniciativa de Ubaldo Vásquez para cubrir dos necesidades: educación nivel secundaria en la comunidad Mesa de Chapalilla, al igual que la importancia de educación bilingüe. Esta secundaria funciona gracias a acuerdos que la escuela sostiene con otras del municipio.

Alrededor de hace 3 años, el ITESO se ha comprometido con enviar alumnos a laborar en las actividades académicas que se desarrollan en esta secundaria, al igual que apoyar con las tareas de gestión pública y educativa que permitan al estado reconocer este modelo educativo.

La idea del proyecto social nace de la búsqueda creativa para la implementación de la psicología y la salud mental para el desarrollo de jóvenes individuos de maneras dinámicas, respetando la cultura ancestral Wixarika, por medio de la actividad física y la expresión artística, que los jóvenes disfruten, siendo una vía interactiva para ir implementando la psicología a los jóvenes de la comunidad.

1.4. Contexto

Contexto donde se llevó a cabo/Principales necesidades detectadas en la población

Los Wixárikas, habitantes de la Sierra Madre Occidental, mantienen sus tradiciones ancestrales a pesar de los cambios y desafíos. En Mesa de Chapalilla, Nayarit, suman alrededor de 1500 personas. Su lengua principal es el Wixárika, aunque también hablan español.

Su economía se basa en la agricultura, ganadería y artesanía, pero el acceso limitado a tierras y recursos naturales genera dificultades. La extracción de madera y la explotación minera amenazan su entorno natural y su forma de vida.

La educación intercultural, que vincula la educación con su lengua, territorio y cultura, fortalece su identidad cultural y autonomía. La Red CEWINA gestiona ocho escuelas interculturales, incluyendo dos secundarias y seis bachilleratos. El modelo Tatei Yurienaka 1yarieya es el único avalado nacionalmente.

Este taller se busca aplicar en una comunidad originaria en el estado de Nayarit llamada mesa de Chapalilla, La Yesca, Nayarit, esta comunidad es Wixarika y habitan alrededor de unas 500 personas; La población objetivo que se busca tratar con este taller son los jóvenes adolescentes que cursan en la secundaria Tei M+ayema.

1.5 Identificación de la(s) problemática(s)

Durante nuestro viaje a Chapalilla el objetivo de mi visita fue identificar áreas de interés al igual que rescatar información por medio de una entrevista aplicada a los adolescentes de primero y segundo de la secundaria Tei M+ayema, las principales áreas de interés que intentaré abordar durante la próxima visita que logré identificar con más frecuencia durante este viaje fueron Autonomía, aceptación de la diversidad, respeto y esfuerzo.

Se lograron identificar otras problemáticas, pero por cuestión de tiempo sólo podremos abordar estos 4 temas de interés.

- Descripción de sujetos (edades, grados, número de mujeres, hombres)

Estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la secundaria Tei M+ayema con edades de alrededor de 12 a 16 años.

- Diseño de intervención (pre- experimental de metodologías mixtas)

Para poder adecuar este taller lo mejor posible hice un cuestionario con la intención de recuperar lo más posible de información y que el taller sea bien recibido.

La intervención se diseñó teniendo en mente la ética del cuidado y el desarrollo positivo esto significa que el taller se hizo considerando las áreas de vulnerabilidad que logramos identificar por medio de una entrevista aplicada a los adolescentes de primero y segundo de secundaria, al igual de observaciones realizadas durante mi estancia en Chapalilla.

Se generaron 27 preguntas, en donde 14 están enfocadas a los adolescentes, 10 a los docentes de la comunidad, y 3 preguntas personales para mantener presentes a lo largo de la creación del taller.

- Descripción de instrumentos (tipo de instrumentos, características, que miden)

Cuestionario

Adolescentes

¿Cuáles son las actividades que más les gusta hacer aquí?

¿Qué crees que falta en la comunidad para que los adolescentes hagan más deporte?

¿Qué deportes o actividades te gustaría que se enseñaran en los talleres?

¿Cuáles son las principales preocupaciones tienes?

¿Qué crees que hace que participes en las actividades de la comunidad?

¿Qué apoyos adicionales crees que serían buenos para que puedas enfrentar dificultades familiares o personales?

¿Qué crees que hace falta en la escuela para que aprendas mejor?

¿Qué habilidades o conocimientos te gustaría adquirir para enfrentar los desafíos actuales y futuros?

¿Hay algo que necesites que no estás aquí en Chapalilla?

¿Crees que junto con tus amigos resuelven problemas? (Si la respuesta es sí preguntar ejemplos, si la respuesta es no, cuestionar el porqué).

¿Qué crees que tienes que hacer ahorita para el futuro de tu comunidad?

¿Cuáles son tus actividades físicas favoritas para realizar en tu tiempo libre?

¿En qué te ayuda hacer deporte?

¿Qué hace falta para que practiques tus deportes favoritos?

Cuestionario Docentes

1. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan los adolescentes en nuestra comunidad en términos de educación?
2. ¿Qué apoyos adicionales crees que serían buenos para los adolescentes que enfrentan dificultades familiares o personales?

3. ¿Cuáles son las necesidades educativas que sientes que no están siendo cubiertas adecuadamente?
4. ¿Qué tipo de apoyo o recursos crees que serían más útiles para los adolescentes en la comunidad?
5. ¿Qué beneficios crees que aporta la práctica deportiva a la salud física y mental de los adolescentes?
6. ¿Cómo podríamos integrar el conocimiento ancestral wixárika en las actividades deportivas de la comunidad?
7. ¿Qué iniciativas o programas deportivos te gustaría ver implementados en la comunidad para fomentar un estilo de vida activo y saludable entre los adolescentes?
8. ¿Qué cree que hace que participen los adolescentes en las actividades de la comunidad?
9. ¿Cuáles son las principales preocupaciones que tiene en cuanto a tu salud física y mental, y cuales crees que pasen en la comunidad?
10. ¿Qué cree que es lo que más falta en la comunidad hablando de salud mental?

Cuestionario personal

11. ¿Qué aspectos de nuestra cultura wixárika te gustaría aprender más o compartir con otros jóvenes de la comunidad? (Pregunta personal Humberto)
12. ¿Cómo podríamos integrar el conocimiento ancestral wixárika en las actividades deportivas de la comunidad?
13. ¿Qué tipo de equipos o materiales deportivos necesitarías para practicar tus deportes favoritos?

2. Desarrollo

2.1. Sustento teórico y metodológico

La psicología deportiva es una disciplina que se ocupa del estudio de los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, así como en el bienestar emocional y mental de los deportistas. Sin embargo, algunas de las teorías que se busca mantener presentes son:

Teoría del logro de metas: Esta teoría, propuesta por Edwin Locke y Gary Latham, sugiere que establecer metas específicas, desafiantes y alcanzables puede mejorar el rendimiento deportivo, y es aplicable a casos de la vida real.

Teoría de la autoconfianza: Esta teoría, desarrollada por Albert Bandura, se centra en la creencia que tienen los deportistas en sus propias habilidades para alcanzar el éxito.

Teoría del control del estrés: Esta teoría, propuesta por Richard Lazarus y Susan Folkman, se enfoca en cómo los deportistas afrontan y manejan el estrés que puede surgir en el contexto deportivo.

Teoría del aprendizaje social: Esta teoría, desarrollada por Albert Bandura, sugiere que los deportistas aprenden observando y modelando el comportamiento de otros deportistas y entrenadores.

Al integrar la psicología deportiva con los valores y prácticas culturales, se puede crear un programa de desarrollo deportivo que sea verdaderamente relevante y efectivo para la comunidad, los valores que se buscan implementar en el taller después de identificar las áreas de interés son:

RESPECTO: Preocuparse por el impacto de nuestras acciones en los demás

TOLERANCIA: Aceptar a los demás por lo que son, incluso cuando son diferentes, requiere de confianza, empatía, compasión, integridad y honestidad

COLABORACIÓN: Proceso dinámico e interpersonal en el que dos o más individuos se comprometen a interactuar con autenticidad y constructivamente para resolver problemas, aprender los unos de los otros y lograr metas preestablecidas.

ESFUERZO: Enfrentar las dificultades con el ánimo de superarlas para conseguir metas.

- Realización de una acción enérgica para conseguir algo.
- Relacionado con la perseverancia y la disciplina.

AUTOCONCEPTO: Percepción que tiene una persona de sí misma a nivel físico, social y espiritual

- En base a su experiencia de vida y las atribuciones que se hacen a sí mismos y a su conducta.
- Influye sobre la personalidad, en lo que se siente, piensa, aprende y valora
- Cómo se relaciona y cómo se comporta.

AUTONOMÍA: Capacidad de las personas para tomar decisiones libres e informadas

- Poder ser y hacer en función de sus propias aspiraciones y deseos
- Fundamental para garantizar el ejercicio de sus derechos humanos en igualdad

Es importante tener en cuenta que la psicología deportiva es un campo en constante evolución, y se siguen desarrollando nuevas teorías y enfoques para abordar las complejidades del bienestar psicológico; Un taller de psicología deportiva en la comunidad de Mesa de Chapalilla, sería altamente relevante y beneficioso por varias razones:

Promoción del bienestar emocional: Un taller de psicología deportiva puede proporcionar herramientas y estrategias para manejar estas emociones de manera saludable y promover el bienestar emocional entre los deportistas.

Preservación de la identidad cultural: Al integrar prácticas y valores culturales en el entrenamiento deportivo y la enseñanza de habilidades psicológicas, se puede fomentar un sentido de orgullo cultural y pertenencia entre lxs adolescentes.

Desarrollo de habilidades de liderazgo: Al fomentar el liderazgo positivo y efectivo en el contexto deportivo, se pueden promover habilidades de liderazgo que también sean aplicables en otros aspectos de la vida comunitaria.

Promoción de la salud y el bienestar comunitario: Un taller de psicología deportiva puede ayudar a empoderar a los miembros de la comunidad para que se conviertan en modelos a seguir en términos de salud y bienestar físico y mental.

PROCEDIMIENTO

Convocatoria a los alumnos de primero, segundo y tercero de secundaria del turno matutino.

Talleres martes y jueves de 4:30 a 7:00 pm.

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

2.2. Planeación y seguimiento del proyecto

Plan de trabajo

Primer día nos enfocamos en respeto y autoconcepto, establecer límites y dinámicas para el siguiente día, después de eso haremos una actividad dinámica donde los chicos se tienen que expresar de una manera artista con la intención que nos platiquen acerca de ellos, de la forma que se les ocurra, puede ser una obra de teatro, dibujo, escultura, canción, baile, de la manera que ellos quieran pero buscando que se expresen artísticamente, la intención de esta actividad es conocer mejor a los adolescentes, ver como se describen los chicos a sí mismos, y cómo van entendiendo los valores que abordamos ese día, al finalizar podemos hacer una actividad dinámica donde juguemos captura la bandera con equipos mixtos y todos los chicos puedan jugar y divertirse un rato.

Segundo día se hará un rally donde habrá 5 estaciones, cada una de ellas veremos un valor diferente, con la excepción de la última donde juntaremos todas, los valores que abordaremos en el rally son, tolerancia, respeto, esfuerzo, aceptación de la diversidad, las actividades están pendientes de ser definidas, las opciones que se tienen son:

Puntos para mantener presente: es importante mantener un espacio de respeto durante el rally, si hay alguna falta de respeto se le sumaran +5 segundos por cada vez que suceda, cuando los chicos se motiven se les restaran -2.5 segundos, tienen que ser momentos claros, es importante estar pendiente de la interacción del equipo, el respeto entre los compañeros y los equipos, motivación positiva, estrategias para resolver el rally, tolerancia a la frustración, nivel de esfuerzo, y resolución de conflictos.

CARRERA DE ATADOS: en esta actividad los chicos deberán atarse de una mano y un pie con un compañero, para el rally se busca que sean por lo menos 4 adolescentes pero necesariamente tienen que ser equipos mixtos y por partes iguales, ósea que si son 4, 2 hombres 2 mujeres, no se pueden equipos impares, el punto de la actividad es que los jóvenes aprendan a trabajar en equipo y generar estrategias para terminar una carrera de relevos en donde 2 empiezan hombre y mujer, atados de las manos y los pies, deben correr lo más rápido posible y entregar un batón de relevo a sus compañeros que los esperan a la mitad de la pista, luego los chicos que relevan tienen que terminar la pista, la pista se crea dependiendo de la situación y el terreno que se tenga a la mano, pero personalmente la empezaría alrededor de la cancha de básquet, todas las estaciones están conectadas y cuando terminen una inmediatamente entran a la siguiente.

CARRERA DE SACOS: la carrera de atados debe tener una recta de alrededor de 15mts, todos los chicos de equipo tienen que cruzar la pista lo más rápido posible, pueden seguir a la siguiente estación una vez que todos hayan acabado.

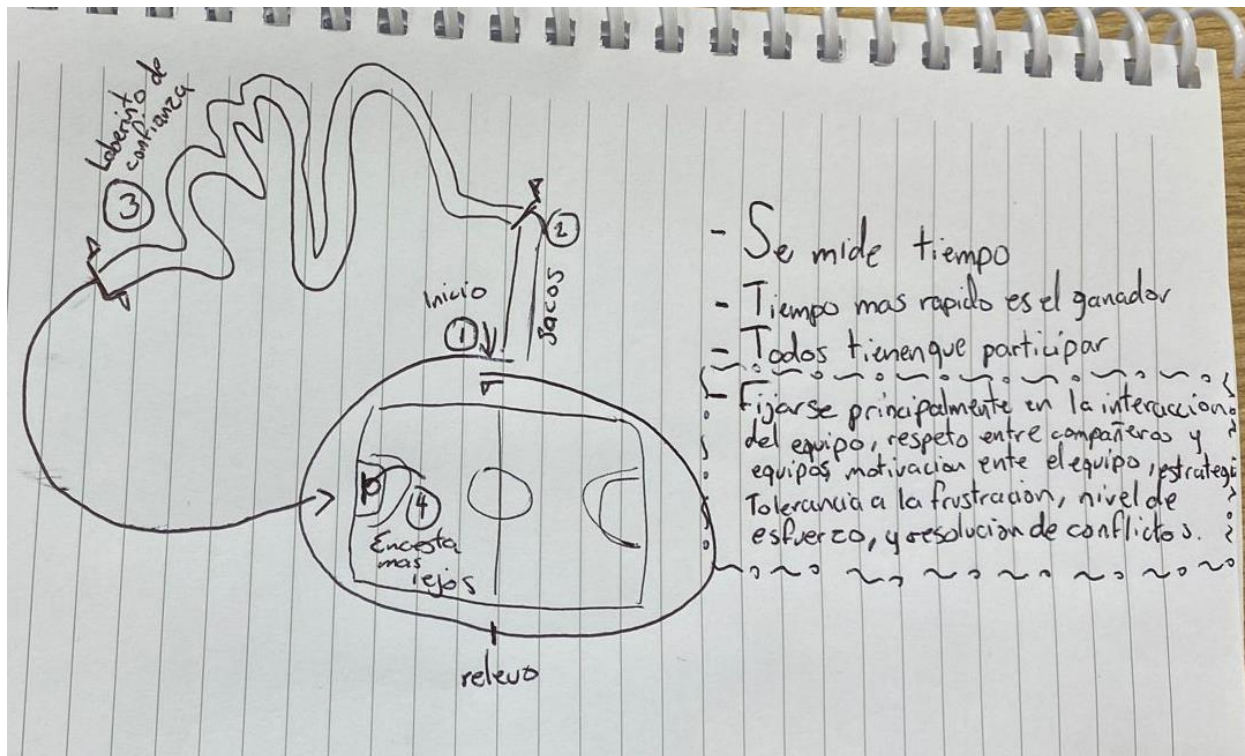
LABERINTO DE CONFIANZA: en esta estación se dividirá el equipo entre las personas que cruzaran el laberinto y las personas que los van a guiar, aquí respetamos la autonomía de los chicos y los dejamos organizarse entre ellos mismos, los que cruzaran el laberinto serán vendados y tienen que seguir una cuerda, los demás tienen que guiar a sus compañeros, dándoles indicaciones y direcciones, el punto del laberinto es que sea complicado y que requieran de la ayuda de los guías para completarlo, se busca subir bajar, saltar, cruzar, todo lo que se pueda para hacerlo más difícil y requiera esfuerzo y trabajo en equipo de los adolescentes para completarlo, pueden pasar a la siguiente estación una vez que todos hayan cruzado.

ENCESTA MÁS LEJOS: al terminar el laberinto los chicos tendrán que correr lo más rápido posible hacia la cancha de básquet, idealmente la estación 3 y 4 tiene algo de espacio entre ellas para que los chicos puedan correr lo más que puedan, cuando lleguen todos a la cancha se necesitaran organizar para encestar 4 veces seguidas, donde cada uno de los integrantes tengan que tirar, se empieza tirando directamente debajo del aro y poco a poco se va tirando hasta la línea de 3, la línea de 3 es el límite, ósea que la primer encestada debe de ser debajo de aro, la segunda entre la línea de tiro libre y la de fuera, la tercera en la línea de tiro libre y la cuarta en la línea de 3, para acabar todos deben de encestar el balón de manera continua, ósea 4 veces seguidas pero cada vez mas lejos, los chicos se tienen que organizar para lograr la manera mas efectiva para lograrlo.

CÍRCULO DE REFLEXIÓN: una vez que todos los equipos hayan finalizado se les pedirá a los jóvenes que se acerquen en la cancha de básquet donde nos sentaremos en círculo y podamos reflexionar acerca de la actividad pasada, es importante buscar conocer cómo se sintieron, que les pareció de la actividad, que fue bueno y que no, y descubrir si los chicos empiezan a relacionar los valores del taller con las actividades, en caso de que la transferencia no sea tan clara, es importante ayudarlos a relacionar las actividades con los valores.

Es importante que en el rally que los equipos que sean conformados sean partes iguales entre hombres y mujeres, al finalizar todas las estaciones del rally el primer lugar será el que tenga el menor tiempo en completar el rally y se ganan bolis para todos los integrantes del equipo, y haremos una reflexión entre todos para ver lo aprendido.

Imágenes de referencia:



Día 3, este día trabajaremos ya más específicamente un valor por día, con el valor del respeto siendo transversal, para poner un ejemplo, este día trabajaremos con esfuerzo, al inicio del taller es importante que todos los jóvenes estén sentados y poniendo atención, se dará una breve platica cerca de que es el esfuerzo y como lo puedo aplicar, una vez explicado se busca que por lo menos 2 jóvenes puedan repetir correctamente que es el esfuerzo, para las actividades de este día, serán actividades pesadas para los chicos porque requerirán de mucho esfuerzo,

empezaran haciendo lagartijas, sentadillas con salto, y abdominales, las mas que puedan durante 1 minuto, se les dará 1 minuto de descanso, y nuevamente tendrán que volver a hacer las actividades pero buscando superar su marca personal previamente hecha, ósea que si la primera vez hace 10 lagartijas, que intenten hacer 11, de esto serán 3 series, cada vez superando su marca personal por lo menos con una repetición más, es importante estar atento al auto diálogo de los chicos, su nivel de esfuerzo , y su motivación durante esta primer actividad, para la siguiente actividad los chicos se dividirán en equipos y se les dará un número limitado de materiales, como palos de madera, cuerdas o incluso sus propios cuerpos, para construir la torre más alta posible. Los equipos deben trabajar juntos para planificar la construcción, asignar roles y comunicar ideas, en caso de tiempo extra o dependiendo de la decisión de quien lo va a aplicar, se puede hacer también esta actividad, se dividen en equipos, un participante se hace el "herido" y se tumba en el suelo. Los demás participantes deben trabajar juntos para levantarlo y transportarlo a un lugar seguro sin tocarlo con las manos. Se pueden variar las situaciones de rescate, como simular un rescate en una montaña o en un río.

Por ultimo se juntan todos los adolescentes en un círculo para hacer una conclusión y reflexionar acerca de las actividades, y como lo relacionan con el valor del día.

3. Sensibilización ante las realidades

Durante mi participación en el proyecto, he experimentado un crecimiento significativo tanto a nivel personal como profesional. Al reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos, me doy cuenta de la transformación que he experimentado a lo largo del proceso.

En primer lugar, al comparar quién era antes y después del proyecto, puedo afirmar que he logrado un gran avance. Uno de los mayores retos que enfrenté fue darme cuenta de la cantidad de información errónea que poseía y lo poco que sabía sobre el tema. Este proyecto me ha permitido aprender mucho sobre las comunidades wixárikas, cultivando así mi curiosidad por las comunidades originarias y sus resistencias.

Cada comunidad enfrenta desafíos únicos para preservar su cultura, tradiciones y costumbres religiosas, lo cual me ha llevado a reflexionar sobre la importancia de la tolerancia y el respeto. Desde una perspectiva profesional, he desarrollado competencias importantes en sensibilización acerca de la situación de muchas personas en México y en la creación de talleres de psicología aplicada.

Aunque principalmente trabajé desde la disciplina de la psicología, también he fortalecido competencias interdisciplinarias al abordar temas diversos como la resistencia de las comunidades originarias y la problemática sociopolítica y económica del país. Socialmente, he podido desplegar una iniciativa de transformación de la realidad con creatividad y espíritu emprendedor. A través de talleres de psicología aplicada, dirigidos especialmente a jóvenes adolescentes, he buscado promover el crecimiento personal y la reflexión de valores importantes para la vida. Aunque mi capacidad para preparar y dirigir proyectos aún tiene margen de mejora, me siento motivado para seguir creciendo y enfrentar nuevos desafíos con confianza.

En términos éticos, las principales decisiones que tomé estuvieron orientadas hacia el bienestar de los adolescentes y la búsqueda de hacer una diferencia positiva en mi comunidad. Esta experiencia me ha llevado a cuestionar mis conocimientos previos y a buscar cultivarse constantemente mediante la reflexión, la investigación y la sensibilización sobre diversos

temas.

A nivel personal, el proyecto me ha permitido conocerme a mí mismo y a la sociedad en un nivel más profundo. He adquirido una mayor comprensión de la diversidad y pluralidad en México, así como una apreciación por las comunidades originarias y sus formas de vida. En resumen, este proyecto ha sido una experiencia enriquecedora que me motiva a seguir aprendiendo, creciendo y contribuyendo de manera positiva a mi comunidad y al mundo que me rodea.

5. Conclusiones

Mi experiencia en el PAP fue increíblemente gratificante. Aprendí mucho sobre mí mismo, sobre la comunidad Wixarika y sobre el mundo en general. Este proyecto me ha inspirado a seguir trabajando por un mundo más justo y equitativo.

A pesar de no haber podido realizar la estancia de inmersión, este proyecto me ha dejado una huella profunda. Estoy seguro de que las lecciones que he aprendido aquí me seguirán siendo útiles en el futuro.

Mi experiencia en la comunidad Tsapara me brindó la oportunidad de presenciar de primera mano los desafíos que enfrentan sus habitantes a diario. Desde la escasez de agua hasta la falta de recursos, Tsapara se distingue no por sus riquezas naturales, sino por la calidez y fortaleza de su comunidad.

Al llegar, fui recibido con amabilidad y hospitalidad, lo que me permitió sentirme cómodo durante mi estancia. Los jóvenes, con su genuina curiosidad, me mostraron una forma de vida muy diferente a la que estoy acostumbrado, una que se caracteriza por la conexión con la naturaleza y el disfrute del presente.

Si bien mi interacción con los adultos mayores fue limitada, pude observar una fuerte unidad dentro de la comunidad. Mi contacto con el género masculino se limitó a los adolescentes y niños, mientras que las mujeres mayores participaban en juegos de voleibol por la tarde y compartían con nosotros de manera más esporádica.

En general, la vida en Tsapara, aunque difícil por las altas temperaturas que tienen, me pareció gratificante y llena de enseñanzas. Este estilo de vida alternativo nos invita a reconectar con la naturaleza y a trabajar en conjunto para mejorar nuestras condiciones de vida.

Sin embargo, no pude pasar por alto ciertos aspectos negativos, como el machismo arraigado en la comunidad y la discriminación hacia las mujeres. Los estereotipos de género se manifiestan incluso en la forma de vestir, lo que me llamó la atención, especialmente en el caso de los huaraches, donde la diferenciación por género es muy marcada, porque una de mis compañeras decidió comprarse unos huaraches, pero ella no sabía que eran para hombres, lo que causó conflicto con las chicas de la comunidad porque ellas usan un tipo diferente.

A pesar de estos aspectos, considero que mi experiencia en Tsapara fue reveladora y me permitió comprender mejor la realidad de muchas comunidades originarias en México.

Agradezco a todas las personas que me apoyaron durante este proyecto. No habría sido posible sin su ayuda y colaboración.

Fotografias:













Referencias bibliográficas:

- Teoría del logro de metas:

Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting and task performance <https://uk.indeed.com/career-advice/career-development/locke-and-latham-goal-setting-theory>. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Teoría de la autoconfianza:

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-efficacy>. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Teoría del control del estrés:

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping <https://www.mindtools.com/aari1kl/lazarus-and-folkmans-transactional-model-of-stress-and-coping>. New York: Springer Publishing Company.

- Teoría del aprendizaje social:

Bandura, A. (1977). Social learning theory https://en.wikipedia.org/wiki/Social_learning_theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Martínez, P., & González-Buxó, S. (2019). Psicología del deporte y la actividad física (5a ed.). Editorial Paidotribo.
- Carracedo, A., & Vicens, J. (2016). Psicología del deporte: Fundamentos y aplicaciones (2a ed.). Editorial Síntesis.
- Gutiérrez, M. J., & García-Mas, A. (2012). Intervención en psicología del deporte: Aplicaciones prácticas. Editorial Pirámide.