

Aportes al bienestar y la salud de los trabajadores: Filmoeducación para el retiro laboral y la jubilación

Contributions for the well-being and workers' health: Filmoeducation proposal for work retirement

María de los Ángeles Aguilera Velasco^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-9912-705X>

¹Universidad de Guadalajara. Jalisco, México.

* Autor para la correspondencia: aaguileracd@hotmail.com

Recibido: 13 de noviembre de 2023

Aceptado: 5 de enero de 2024

Introducción

El cine en salas cinematográficas o en televisión dentro de los hogares o en aulas formales e informales, además de industria, es arte, medio de comunicación masiva, forma de entretenimiento y herramienta educativa en personas de todas las edades y niveles educativos. En la educación social se le considera fundamental.^(1,2,3) Inclusive se le atribuye la función de medicina social^(4,5) y mecanismo de construcción socio-cultural de la salud y la enfermedad.⁽⁶⁾ Tiene impacto en el estado de ánimo, la salud mental, las emociones y la empatía de los espectadores.

El enfoque pedagógico que utiliza las películas como material didáctico se denomina filmoeducación, educación cinematográfica o cine educativo. La filmoeducación aprovecha el poder comunicativo y emocional del cine para generar interés y motivación en los aprendices, permitiéndoles que identifiquen situaciones relevantes a través de los personajes, que les ayuden a comprender, reflexionar y analizar diferentes temas y realidades sociales.

La filmoeducación no es solamente el visionado de películas, sino el desarrollo de una metodología que requiere de un trabajo previo, para la elección adecuada de las películas, y posterior, para el fomento de la



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

reflexión, el debate, la elaboración de conclusiones, la síntesis de los aprendizajes y la proyección de cambio de prácticas. El éxito de la filmoeducación depende en gran medida de la filmografía elegida.

Desde hace décadas se ha demostrado ampliamente el impacto positivo de la filmoeducación en estudiantes de nivel básico, medio superior^(7,8,9,10,11) y superior.^(12,13,14,15,16,17,18,19,20,21) Además, resalta su utilidad en la enseñanza de la gerontología para enfatizar la mirada del envejecimiento activo desde la salud.⁽²²⁾ Sin embargo, aún falta explorar su efecto en los trabajadores próximos a jubilarse.

En aras de incidir en la educación para la salud de los trabajadores se creó la propuesta *Filmoeducación para el retiro laboral y la jubilación*.

Es una propuesta innovadora que ofrece la posibilidad de la formación autogestiva. Su material didáctico es una filmografía compuesta con más de 400 películas de todo el mundo, interpretadas por actores en edad de retiro laboral que ofrecen vivencias relacionadas con su trabajo, la forma de despedirse de él y vivir sin él. Debido a su gran accesibilidad, gratuidad y posibilidad de emplearse en pequeños grupos de trabajadores, o en grandes poblaciones de trabajadores, esta propuesta puede llegar a tener gran impacto en los conocimientos, el bienestar y la salud los trabajadores.

La propuesta ha evolucionado a través de cuatro momentos, los cuales se han publicado en cuatro libros.

El primer texto ejemplifica, a través de 57 filmes básicos, las siete etapas de la jubilación propuestas por Robert Atchley⁽²³⁾ y los tres principales problemas del retiro laboral.⁽²⁴⁾

Lo que representan las fases son los procesos de asumir el rol de retirado, llevarlo adelante y, finalmente, renunciar a él. Las fases subrayan que la jubilación es un proceso y no un estado final. Cabe aclarar que, aunque las siete etapas son secuenciales, no cabe ligarlas a edades cronológicas, no sólo porque la jubilación ocurre a diversas edades, sino también porque algunas personas pasan más tiempo que otras en determinada fase.⁽²⁴⁾

Las fases son las siguientes:

1. Prejubilación. En esta fase el individuo empieza a considerar su inevitable llegada y comienza a prepararse. A medida que se acerca la hora, dedica más tiempo y energía a fantasear sobre cómo será la vida después del trabajo. Las personas que se afligen por la jubilación en esta etapa por lo regular se encuentran más preocupadas por la salud y el ingreso que por la perspectiva de abandonar el empleo.⁽²⁴⁾

En esta fase se presenta el gran problema de trabajadores que no se pueden jubilar porque carecen de un sistema de seguridad social que los respalde. Es una problemática que afecta a la gran mayoría de trabajadores latinoamericanos, quienes se encuentran en el sector informal de la economía. Son personas

que, lamentablemente, trabajan hasta el final de su existencia. Por otra parte, el estancamiento en esta etapa provoca otros dos grandes problemas: la resistencia a jubilarse y la jubilación forzada.⁽²⁵⁾

2. Luna de miel. Es el primer periodo después de la jubilación. Muchas personas pasan por esta época de actividad intensa y por lo regular placentera. La jubilación no es sólo el fin del trabajo pagado y el tiempo de envejecer, sino el momento para nuevas actividades de ocio. Es una época en la que el retirado hace todo lo que nunca tuvo tiempo de hacer. Muchos pasan por este período con renovado vigor y brío. Pero como casi todas las lunas de miel, no suele durar para siempre.⁽²⁴⁾

Estancarse en esta etapa puede provocar derroche financiero, adquisición de enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares, si los trabajadores recién jubilados, en su estado de euforia, no vigilan su alimentación y ejercicio. También puede ocasionar pérdidas de las relaciones de pareja, familiares y de amistad, si no logran salirse de su egoísmo.⁽²⁴⁾

3. Descanso y relajación. Es cuando termina la luna de miel y llega el momento de asentarse. Atchley observó que muchas personas pasan por un periodo de poca actividad al retirarse, que suele ser temporal y a menudo les sigue un retorno a los niveles de mayor actividad. En esta etapa la actividad consiste en participar en organizaciones políticas y religiosas, colaborar con la comunidad, realizar pasatiempos, trabajo voluntario, ocupaciones recreativas y ejercicio.⁽²⁴⁾

Se corre el riesgo de estancarse en esta fase si los jubilados prolongan indefinidamente el descanso, lo cual provocaría falta de crecimiento y desarrollo personal, enfermedades relacionadas con el sedentarismo y la concepción cultural limitada de que jubilarse significa solamente descansar.⁽²⁵⁾

4. Desencantamiento. Según Atchley esta etapa no la experimentan la mayoría de personas. El desencanto es más frecuente entre quienes tenían las fantasías menos realistas sobre lo que sería la jubilación y entonces se desilusionan. Además, la mala salud y pérdida del cónyuge son las causas más comunes de insatisfacción con el retiro entre quienes reciben ingresos insuficientes.⁽²⁴⁾ El estancamiento en esta etapa principalmente provoca depresión.⁽²⁵⁾

5. Reorientación. En esta fase la persona jubilada examina su vida, explora sus opciones y comienza a establecer nuevos compromisos. Algunos individuos se reorientan volviendo al trabajo, cuando es posible. Otros emprenden carreras totalmente nuevas. Las nuevas carreras (o la reanudación de las anteriores) son importantes para que los jubilados conserven la independencia y el sentido de valía.⁽²⁴⁾

Es difícil encontrar estancamiento en esta etapa, porque se caracteriza por nuevos planes llenos de alternativas y opciones.⁽²⁵⁾

6. Rutina. Esta fase se refiere a las formas predecibles y ordenadas de hacer las cosas. Muchos adultos mayores sienten una necesidad creciente de rutinas, y a muchos les disgustan las interrupciones de sus hábitos. Una de las características finales de los retiros más felices es el establecimiento de rutinas. Esto no significa que la vida retirada no deje lugar a los cambios y las emociones, sino que indica que el retiro tiende a ser estable más que imprevisible. Atchley indica que muchos individuos pasan directamente a esta fase desde la luna de miel. Para ellos no hay períodos de luna de miel, ni descanso, ni desencanto, que los lleven a la reorientación. Por el contrario, hacen una transición suave de la prejubilación a las rutinas estables y satisfactorias.⁽²⁴⁾ Solo tal vez, ante un cambio grave, como por ejemplo la viudez, pueden transitar en reversa, de la rutina hacia

el desencanto. El estancamiento en esta etapa significa negarse a preparar la vejez, hecho que se lamentará algunos años después.⁽²⁵⁾

7. Término de la jubilación. En la última etapa, el rol del jubilado no continúa invariablemente durante el resto de la vida, sino que a veces es interrumpido por enfermedades y quizá la pérdida de la independencia. En estos casos el individuo asume roles diferentes y más dependientes, por ejemplo, los de enfermo o incapacitado.⁽²⁴⁾

El estancamiento en esta etapa consiste en la resistencia para dejarse ayudar y preparar la muerte.⁽²⁵⁾

El segundo libro ofrece ejemplos fílmicos para la comprensión y aplicación de las aportaciones de 62 estudios científicos recientes en torno de cuatro teorías que explican la jubilación desde una perspectiva problemática (teorías de la crisis, desvinculación, actividad, psicoanalítica).⁽²⁶⁾

En tercer libro ofrece una filmografía para comprender y aplicar las aportaciones de 58 estudios científicos actuales sobre tres teorías que ofrecen una mirada amplia y positiva del retiro laboral (teorías de la continuidad, optimización selectiva con compensación, selectividad socioemocional).⁽²⁷⁾

Finalmente, en el cuarto texto, se integran lo más de 400 filmes, organizados por países, etapas y problemáticas de la jubilación.⁽²⁸⁾

Desarrollo

Aportaciones

El conocimiento de esta propuesta, en su conjunto, propicia el bienestar y la salud de los trabajadores próximos a jubilarse. Entre sus aportaciones destacan las siguientes:



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

1. Proporciona información y ejemplos sobre la importancia de planificar y prepararse para el retiro de manera adecuada. Algunas películas brindan importantes consejos y promueven la reflexión sobre el cómo ahorrar dinero, manejar las finanzas y establecer metas financieras claras para el futuro, lo cual puede reducir el estrés financiero y promover un mayor bienestar. Otras muestran la gran relevancia de contar con un plan de vida para el momento de jubilarse, pues no todo el bienestar tras la jubilación se reduce al aspecto financiero, sino que involucra una planificación integral con aspectos de salud física, mental, emocional, social y espiritual.
2. Ayuda a familiarizarse con los aspectos teóricos de las diferentes etapas del retiro laboral, sus ventajas y riesgos, desde que se concibe como una posibilidad en la etapa de prejubilación, hasta la etapa final de la jubilación o la entrada a la vejez y sus posibles problemáticas. De esa forma el trabajador puede proyectar y prevenir para sí mismo vivencias satisfactorias, realistas y fundamentadas.
3. Inspira a los trabajadores a ver el retiro como una etapa positiva de la vida. Algunas películas ofrecen ejemplos y testimonios de personajes con una transición exitosa al retiro laboral. Esto puede ayudar a enfrentar posibles temores o ansiedades sobre el retiro. Otras películas ejemplifican transiciones forzadas, resistencias al retiro laboral o problemas de adaptación a la nueva etapa, lo cual también resulta inspirador, pues promueve en los trabajadores el deseo de la prevención de esos males.
4. Ofrece ejemplos y consejos sobre la importancia de mantener estilos de vida saludables que impactan el retiro, como tener una dieta equilibrada, practicar ejercicio regularmente y mantener una vida social activa. Estos aspectos son fundamentales para mantener una buena salud física y mental durante la etapa como trabajadores y para el posterior retiro. A través de películas que abordan temas como la alimentación, el ejercicio físico, las horas de sueño, los viajes y el descanso, los trabajadores pueden ser incentivados a adoptar hábitos de vida saludables. Esto puede tener un impacto positivo en su bienestar general y en su rendimiento laboral.
5. Ofrece información y ejemplos de enfermedades físicas y mentales que se pueden padecer antes y después de jubilarse, no solamente en los trabajadores, sino también en sus parejas. Algunas películas muestran ejemplos inspiradores de cómo sobrevivir ante tales padecimientos y ofrecen rutas de actuación realistas. En otras películas y documentales los trabajadores pueden familiarizarse con diferentes situaciones y problemáticas relacionadas con la salud y la enfermedad en el ámbito laboral. Esto les permitirá tomar decisiones más informadas y adoptar medidas preventivas para cuidar su salud.
6. Ayuda a conciliar la vida laboral, personal, familiar y social, e inspira hacia nuevas formas de convivencia y participación. Por medio de algunos filmes, los trabajadores pueden reflexionar sobre el



equilibrio entre su vida laboral y personal, pues algunas películas les muestran las consecuencias negativas del desequilibrio que va desde el estrés, la ansiedad y el agotamiento hasta infartos, embolias, aislamiento y soledad. Esto puede llevar a los trabajadores a reflexionar sobre la importancia de encontrar un equilibrio saludable entre estos cuatro aspectos de su vida, lo que a su vez puede beneficiar su bienestar y rendimiento laboral.

7. Ayuda en la identificación y en la comprensión de los riesgos laborales. A través de algunas películas se muestran de manera realista y emocional los diferentes tipos de riesgos y peligros a los que pueden estar expuestos los trabajadores en su entorno laboral. Esto ayuda a los trabajadores a identificar y comprender mejor los riesgos a los que están expuestos, y a tomar medidas para evitar accidentes y lesiones.

8. Fomenta la empatía y la solidaridad con trabajadores del ámbito formal hacia trabajadores del ámbito informal los cuales están excluidos por la seguridad social para jubilarse. Al ver películas que retratan situaciones laborales difíciles y problemáticas, los trabajadores del ámbito formal pueden desarrollar empatía hacia otros trabajadores desfavorecidos y entender mejor los desafíos que enfrentan. Esto puede promover un ambiente laboral y social más solidario, basado en el apoyo mutuo y el trabajo en equipo.

Nuevas aristas de investigación

En torno de la propuesta de filmoeducación para el retiro laboral y la jubilación se puede optar por dos líneas de generales de investigación: (1) la filmoeducación como una herramienta formativa, indagando su propio procedimiento y su proceso, (2) el impacto de la filmoeducación en la salud y el bienestar de los trabajadores, a través de la generación de aprendizajes, reflexiones, valores, habilidades, capacidades y prácticas.

En la primera línea de investigación se puede indagar, por ejemplo, la efectividad de la filmoeducación como herramienta de formación educativa, el efecto individual de las películas, o ciclos de películas, para la comprensión de las etapas y problemáticas del retiro laboral, comparando las películas que proyectan experiencias humanas difíciles y emociones intensas de los filmes que incitan hacia estilos de vida saludables y satisfactorios, así como la efectividad de las siete perspectivas teóricas del retiro laboral en la formación hacia el retiro laboral y la jubilación.

En la segunda línea de investigación se puede evaluar, por ejemplo, el impacto de la filmoeducación en la salud, calidad de vida, bienestar y rendimiento laboral de los trabajadores. Así como en el conocimiento, comprensión y prevención de enfermedades físicas y mentales. O el impacto en la reducción del estrés y



la ansiedad que caracterizan la etapa de prejubilación; en las emociones y estado de ánimo, donde pueden ser sentimientos que van desde la felicidad y la diversión, hasta la tristeza, la preocupación y el miedo. Es importante recordar que las reacciones emocionales pueden verse afectadas por factores individuales, como la historia personal y las experiencias anteriores. A través de la investigación se puede dar cuenta de estas variaciones y diferencias.

En la segunda línea de investigación también se puede explorar y determinar el impacto del cine en la promoción de habilidades sociales para mantener y fortalecer las redes de apoyo de los trabajadores; en la prevención de la depresión y la soledad involuntaria; en la decisión de jubilarse, ya que algunos trabajadores a través del visionado de películas podrán optar por la jubilación anticipada, la jubilación en tiempo, o resistirse a ella tanto como les sea posible. O en la planificación y la preparación para el retiro laboral, considerando aspectos financieros, salud física, mental, emocional, social y espiritual, en el conocimiento teórico de las etapas y problemáticas del retiro laboral, sus ventajas y riesgos; en la conciliación de la vida laboral, personal, familiar y social y en el conocimiento, identificación y comprensión de los riesgos laborales.

Dichas aportaciones y aristas de investigación pueden delimitarse y/o acrecentarse en la medida que los investigadores en salud en el trabajo dan cuenta de sus hallazgos, ya que la incorporación de nuevos filmes como material didáctico de la Filmoeducación es una tarea inacabada, no tanto por las nuevas películas que se estrenan cada año, sino por el encuentro con importantes filmes que están por allí rezagados en espera de ser redescubiertos.

Referencias bibliográficas

1. Astudillo W, Mendinueta C. El cine como instrumento para una mejor comprensión humana. Rev. Med. Cine. 2008 [acceso 25/09/2023];4(3):131-6. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/16546
2. Burn A. Emociones en la oscuridad: imagen y alfabetización mediática en jóvenes. Comunicar. 2010;18(35):33-42. DOI: <http://doi.org/10.3916/C35-2010-02-03>
3. Pereira MC. Cine y educación social. Revista de Educación. 2005 [acceso 25/09/2023];338(3):205-28. Disponible en: <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:c2752ac2-fb76-4cc3-9d95-ad1e91ef60c7/re33814-pdf>



4. García JE, García E. Medicina, cine y educación. Rev. Med. Cine. 2008 [acceso 25/09/2023];4(2):39-40. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/65
5. Moratal LM. Medicina y cine o el cine como medicina Rev. Med. Cine. 2006 [acceso 25/09/2023];2(3):77-9. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/174
6. Taberero C, Perdiguero-Gil E. El cine y las dimensiones colectivas de la enfermedad. Rev. Med. Cine. 2011 [acceso 25/09/2023];7(2):44-53. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/13767
7. Cappelletti GL, Sabelli MJ, Tenutto MA. ¿Se puede enseñar mejor? Acerca de la relación entre el cine y la enseñanza. Rev. Med. Cine. 2007 [acceso 25/09/2023];3(3):87-91. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/141
8. Baños JE, Aramburu JF, Sentí M. Biocinema: la experiencia de emplear películas comerciales con estudiantes de biología. Rev. Med. Cine. 2005 [acceso 25/09/2023];1(2):42-6. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/221
9. Grilli J. Cine de ciencia ficción y enseñanza de las ciencias. Dos escuelas paralelas que deben encontrarse en las aulas. Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias. 2016;13(1):137-48. DOI: <http://doi.org/10498/18019>
10. González L, Lauretti P, Flores Y. El cine: una estrategia de intervención en orientación educativa. REMO. 2008 [acceso 25/09/2023];6(14):46-51. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-75272008000300007
11. Evans P. La enseñanza de cine en el sistema educativo británico. Comunicar. 2007 [acceso 25/09/2023];15(29):27-9. Disponible en: <https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=29&articulo=29-2007-05>
12. Loscos J, Baños JE, Loscos F, De la Cámara J. Medicina, Cine y Literatura: una experiencia docente en la Universitat Autònoma de Barcelona. Rev. Med. Cine. 2006 [acceso 25/09/2023];2(4):138-42. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/195
13. Ciuffolini MB, Didoni M, Jure H, Piñero A. Cine y literatura como elementos para la mediación pedagógica: una experiencia desde la medicina familiar. Arch Med Fam. 2007 [acceso 25/09/2023];9(3):142-5. Disponible en: <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDARTICULO=17670>

14. Hernández P, Peña F. El cine como herramienta en la docencia de psiquiatría. Rev Hum Med. 2013 [acceso 25/09/2023];13(1):244-65. Disponible en: <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDARTICULO=41582>
15. Icart MT. Medicina y cine para la docencia y la investigación. Rev. Med. Cine. 2014 [acceso 25/09/2023];10(2):51-2. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/13566
16. Gómez AI, Estrada H. El cine y la comunicación de malas noticias. Rev. Med. Cine. 2016 [acceso 25/09/2023];12(1):21-32. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/14261
17. García D, Sánchez ME, Montoya M, Franco CY, Díaz R. El cine club como vía para el debate y tratamiento a la educación preventiva antidrogas en estudiantes de medicina. Rev. Med. Cine. 2016 [acceso 25/09/2023];12(4):236-9. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/15510
18. Moreta-Velayos FI, Moreta-Montero C, Montero-Sánchez N, De la Fuente-Hermosín I. Sesión de cine en atención primaria. Rev. Med. Cine. 2016 [acceso 25/09/2023];12(1):60-3. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/14270
19. Felippa MG, Osorio RI, Sabelli MJ, Reboredo S. El cine y la enseñanza de la enfermería materno infantil: un puente hacia los contenidos. Rev. Med. Cine. 2015 [acceso 25/09/2023];11(3):140-6. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/13321
20. Farré M. Señores docentes, más cine por favor. Rev. Med. Cine. 2013 [acceso 25/09/2017];9(2):51-2. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/13662
21. García JL, Gallegos D, Gómez C, Suberviola VJ, Blanes C, Costa AM. Reconocimiento y cine: nuevas formas de aproximarnos. Rev. Med. Cine. 2012 [acceso 25/09/2017];8(1):19-29. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/13752
22. Ogando-Díaz B. Geriatria y cine: una mirada desde la salud. Rev. Med. Cine. 2016 [acceso 25/09/2023];12(4):196-204. Disponible en: https://revistas.usal.es/cinco/index.php/medicina_y_cine/article/view/15505
23. Atchley RC. The sociology of retirement. New York: John Wiley; 1976. (archivo digital)
24. Aguilera MA, Soltero R, Acosta M, Franco SA, Pozos BE. Mirar y reflexionar la jubilación. Recomendación de películas para fomentar vivencias del ocio. Guadalajara: Página Seis. 2017 [acceso

25/09/2023]. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1NkbWF112vtlDv1Fmdc1QL1a4wn3ct7-g/view?usp=drive_link

25. Aguilera MA, Acosta M, Ordóñez CA. Filmografía actualizada para visualizar las etapas y las problemáticas del proceso de jubilación. Revista Lasallista de Investigación. 2021;18(1):202-35. DOI: <https://doi.org/10.22507/rli.v18n1a13>

26. Aguilera MA, Soltero R. Mirar y reflexionar la jubilación. Aportaciones científicas y cinematográficas para la autogestión de retiros laborales satisfactorios. Guadalajara: Grafisma Editores; 2021 [acceso 25/09/2023]. Disponible en:

https://drive.google.com/file/d/1kewS_YTd9EX9QHjCdyJ8oKYh7QX1QaUJ/view?usp=drive_link

27. Aguilera MA, Soltero R. Filmoeducación para el retiro laboral: preparación, transición y adaptación. Guadalajara: Grafisma Editores; 2022 [acceso 25/09/2023]. Disponible en:

https://drive.google.com/file/d/14IQE5cCeZCr9vVyuRt1YXveccHptJ2C4/view?usp=drive_link

28. Aguilera MA, Acosta M, Pozos BE, Franco SA. Filmoeducación cultural-regional para jubilaciones saludables y satisfactorias. Guadalajara: Grafisma Editores; 2023 [acceso 25/09/2023]. Disponible en:

https://drive.google.com/file/d/15hZi0J5GT2blo5CdRXBHRIhRG8hxAbmq/view?usp=drive_link

Conflicto de intereses

La autora declara no tener conflicto de intereses.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)