

Dra. Norma Alicia Ruvalcaba Romero

Explorando los caminos del bienestar

VOCES DE LA CIENCIA

Mi interés científico se remonta a mi infancia, siempre me ha fascinado explorar, aprender y comprender las causas tanto de los fenómenos naturales como de los hechos de la vida cotidiana. Tuve la fortuna, además, de contar con un entorno que promovía esa inquietud. Más tarde mientras estudiaba el bachillerato participé en las Olimpiadas de la Ciencia, hecho que marcó mi vocación para la investigación.

Específicamente para mi línea de trabajo, fue hasta que estudié el doctorado en la Universidad de Málaga en donde me adentré formalmente a la investigación en mi área disciplinar: la psicología. Mi tesis de doctorado buscaba identificar las relaciones entre la inteligencia emocional y los dominios de la calidad de vida, encontrando que dicha relación se encuentra mediada a través de las relaciones interpersonales, es decir, cuando se cuenta con las habilidades emocionales, las personas se relacionan mejor y eso incrementa la satisfacción con la vida.

En general mi línea de trabajo ha puesto de manifiesto la importancia de las competencias socioemocionales para el bienestar individual y colectivo, y cómo se conforman como un factor



protector frente a trastornos de la vida afectiva y conductas de riesgo en las distintas etapas de vida. Asimismo, han demostrado cómo se vuelven un elemento promotor de salud mental, promoviendo el desarrollo positivo, ya que las emociones están siempre presentes en la vida de las personas, por lo que el conocerlas y gestionarlas es una importante herramienta para el mejor funcionamiento en la vida cotidiana y para una mejor convivencia, especialmente en el entorno de violencia que lamentablemente prevalece en nuestros entornos.

También hemos trabajado en los factores que promueven una crianza positiva, en la evaluación de impacto de programas de intervención, en la importancia de las conductas prosociales y la cohesión social, en la identificación de las fortalezas de carácter, en el efecto protector de las emociones vinculadas al bienestar, en la validación de instrumentos que evalúan resiliencia, emociones y competencias socioemocionales, así como en la elaboración de instrumentos que permitan identificar relaciones bien tratantes en familia, escuela, espacios laborales y comunidad.

Un factor muy importante en mi desarrollo como investigadora ha sido la vinculación con otras personas que abordan la línea de indicadores positivos de salud mental, lo que ha ampliado el alcance de los trabajos, mismos que además se han concretado en el acompañamiento de distintos procesos de tesis. Hemos trabajado en colaboración con investigadores de prestigiosas universidades a nivel nacional e internacional, y precisamente el coincidir con personas extraordinarias y realmente comprometidas con dejar el mundo mejor que como lo hemos encontrado, ha sido de los aspectos más satisfactorios de mi labor.

Estoy convencida de que el último paso del trabajo de investigación no es publicar un artículo, sino poder llevar los conocimientos a la práctica real. En mi caso desde hace más de nueve años he tenido el privilegio de dirigir un

proyecto comunitario que me ha permitido a través de la promoción de espacios bien tratantes palpar en la realidad el impacto que tiene el desarrollo de las competencias socioemocionales en niños, niñas y adolescentes que viven en entornos caracterizados por la presencia de riesgos psicosociales; que sepan que pueden ser agentes de espacios seguros, verles fortalecerse, escuchar y ver sus sonrisas hace que valga la pena cada uno de los esfuerzos.

Estos proyectos han sido la principal forma de aplicar los resultados de investigación, principalmente a través de los procesos de educación emocional, que deben ser transversales y a lo largo de la vida lograr mejores ambientes familiares, escolares, laborales y comunitarios, a través de la identificación, manejo de las emociones y relaciones interpersonales constructivas y en general la promoción de ambientes bien tratantes para un desarrollo positivo de las infancias. Otra forma de aplicación del conocimiento sin duda ha sido coadyuvar con instancias gubernamentales encargadas de la atención de la salud y promoción del bienestar. También disfruto mucho cuando mis estudiantes pueden palpar en la vida práctica los resultados de sus propias investigaciones; definitivamente es parte de ir haciendo camino.

Entre los retos a los que nos hemos enfrentado, está fortalecer la idea de que la investigación en indicadores positivos no se refiere a la promoción casi comercial de la felicidad, sino en la identificación desde los marcos científicos de los mecanismos de interacción entre los factores que promueven el bienestar y no solo el estudio de las patologías. Actualmente, mi mayor desafío es llevar simultáneamente los procesos de gestión a la par de realizar las labores de investigación.

Mis recomendaciones para las y los estudiantes que tengan interés por involucrarse en procesos de investigación, sería que siempre mantengan la inquietud y la pasión por el tema que abordan y que además lo lleven a la aplicación, es decir, preguntarse cómo lo que hacemos puede sumar a que las personas vivan mejor, especialmente aquellas personas que tienen alguna situación de vulnerabilidad.



Dra. Norma Alicia Ruvalcaba Romero

Es profesora investigadora titular en el área de Salud Mental en la Universidad de Guadalajara. Cuenta con el doctorado en Inteligencia Emocional en la Universidad de Málaga. Cuenta con Perfil PRODEP, integrante del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores nivel II en el área de Educación y Ciencias de la Conducta. Integrante de la Sociedad Interamericana de Psicología, la Red de Educación Emocional y Bienestar, la Sociedad Mexicana de Psicología Positiva y la Asociación Mexicana de Psicología Social

Sus investigaciones se han centrado en el estudio de los indicadores positivos de salud mental. Ha participado como directora de tesis, ponente en eventos tanto a nivel nacional como internacional y cuenta con distintas publicaciones en el área de salud mental. Asimismo, se desarrolla como promotora de salud mental mediante el diseño, la implementación y la evaluación de programas de Bienestar y Calidad de Vida tanto para grupos académicos y profesionales como en poblaciones de vulnerabilidad social. Ha sido jefa de los Departamentos de Clínicas de Salud Mental, Psicología Aplicada y actualmente es directora de la División de Disciplinas Básicas para la Salud.

Para concluir, invito a que hagamos una reflexión sobre nuevas perspectivas... Definitivamente la psicología como ciencia debe ir alineada con las demandas del entorno cada vez más cambiante y complejo. El desarrollo y la integración de la tecnología en todos los ámbitos de vida no ha sido la excepción; actualmente, uno de los retos es incursionar en la investigación del impacto de las nuevas formas de aprender, relacionarse, pero también incluirla como parte de los procesos e innovación siempre en el marco de la metodología científica. 🍎

Referencias

1. Alva I, Ruvalcaba N, Orozco M, Bravo H. Resiliencia y competencias socioemocionales como factor preventivo de ansiedad en mujeres mexicanas. *Ansiedad y Estrés*. 2019;25(2):59-65.
2. Ruvalcaba N, Gallegos J, Fuerte M. Competencias socioemocionales como predictores de conductas prosociales y clima escolar positivo en adolescentes. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*. 2017;88(31.1):77-90.
3. Ruvalcaba N, Gallegos J, Borges A, González N. Extracurricular activities and group belonging as a protective factor in adolescence. *Psicología Educativa*. 2017;23:45-51.
4. Ruvalcaba N, Fernández-Berrocal P, Salazar J, Gallegos J. Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 2017;9:1-6.
5. Ruvalcaba N, Bravo H, Orozco M, Armenta F, Cárdenas A, Juárez LR. Soporte Social y Cohesión Familiar ante Factores de Riesgo durante el Confinamiento por COVID-19 en Estudiantes Universitarios. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*. 2023;12(32):10-28.