

MANEJO DEL ESTRÉS

E- Book- Mujeres



TABLA DE CONTENIDO

01	Bienvenida	18	Pausa activa
02	Historia de los actores	19	Dinámica
06	¿Quién es Cimara Segura?	20	¿Cómo manejar o controlar el estrés?
08	Historia	22	Empecemos con el Hexágono vital...
12	Encuadre conceptual	25	Recursos recomendados
15	Factores protectores y factores de riesgo	27	Glosario
16	¿Qué tan protector o tan riesgoso puede ser el estrés en los seres humanos	31	Agradecimientos
17	Reacciones fisiológicas, emocionales, cognitivas al estrés	34	Referencias
35	Rutas de atención		



Bienvenida

Este E-book es un recurso metodológico para las mujeres participes del proyecto CIMA el cual permitirá tener de primera mano las memorias de los temas aprendidos en los webinars, pretendiendo así, que puedan acceder al conocimiento de manera asincrónica. En esta guía pueden encontrar técnicas, herramientas y tips sobre cómo abordar el tema.

¡Permítete disfrutarlo!



Historia de actores

Cubo Social

Cubo Social es una consultoría social que tiene como principal propósito medir y potenciar el impacto de organizaciones latinoamericanas. Trabajamos en sinergia para diseñar, construir y operar modelos, métodos y herramientas que permitan a cada organización alcanzar su pleno potencial de impacto.

Sus principales servicios son:

- Evaluación del impacto social de programas y proyectos.
- Promoción de tendencias sociales como salud mental y diversidad e inclusión empresarial.
- Fortalecimiento de los emprendedores (individuo).
- Fortalecimiento del emprendimiento (organización).



¡Junt@s somos más fuertes!



03

The Trust for the Américas

The Trust for the Americas es una Organización sin fines de lucro afiliada a la Organización de Estados Americanos (OEA) cuya misión es promover alianzas para la inclusión económica y social en las Américas. Establecida en 1997, The Trust fue creado para la participación del sector público, el sector privado y las iniciativas de la sociedad civil en el desarrollo social y económico en América Latina y el Caribe.

Las iniciativas de la organización mejoran el acceso de las comunidades a oportunidades económicas, mejor seguridad ciudadana y oportunidades para la expresión democrática y la gobernabilidad. The Trust for the Americas ofrece a las organizaciones locales asociadas, instrumentos de capacitación, servicios, productos y asistencia técnica para servir mejor a las comunidades vulnerables de la región.

04



05

Pero antes, conozcamos ¿quién es Cimara Segura?

Cimara Segura es una mujer mexicana, se reconoce así misma como perseverante y fuerte, ha desempeñado posiciones de liderazgo a lo largo de su trayectoria comunitaria y académica, es por esto, que quiere utilizar su habilidad social para ser un referente de cuidado, confianza y gestión con otras mujeres que lo necesiten. Su pañoleta es sinónimo de lucha y su chamarra es una capa de heroína para acompañar la lucha de otras mujeres.

06



07

Historia

Indutex s.a.s una empresa del sector textil en el estado de Chiapas en México se encuentran abiertas convocatorias para contratar mujeres en búsqueda de su primer empleo, con el objetivo de ayudar a este segmento de la población a incorporarse a la vida laboral. Un día lunes del mes de febrero a las 7:00 am han citado de manera masiva a mujeres del estado de Chiapas y que cumplan con unos requisitos para concursar por una vacante...

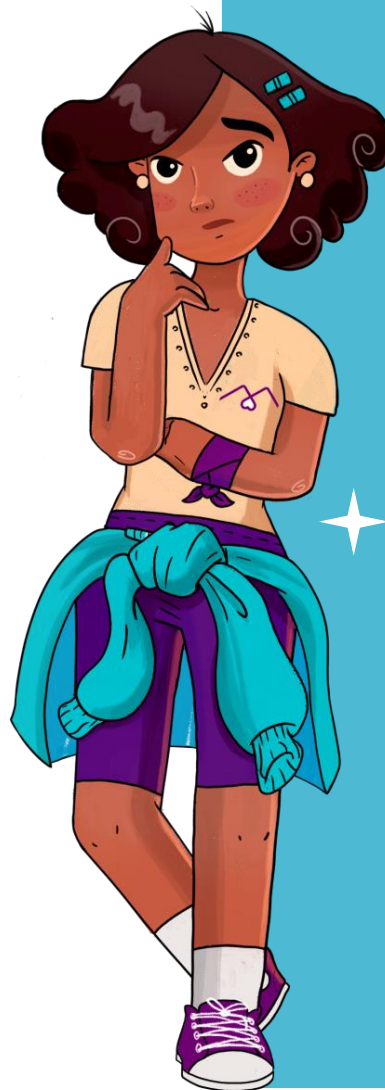
Maribel, una chica de 20 años que invirtió 2 años estudiando una carrera técnica en Asistencia administrativa, quien por dedicarse completamente a sus estudios no pudo obtener experiencias laborales significativas. Esto, aparte de ser un impedimento para encontrar un empleo estable o en su campo de experticia, la ha presionado por más de 6 meses, no sólo a ella sino a su familia.

Son las 6:50 am y Maribel se encuentra a las afueras de Indutex S.A.S. haciendo fila y a la espera de ser llamada a la primera etapa del proceso; durante 30 minutos estará en entrevista con tres personas quienes evaluarán su hoja de vida, su experiencia y las aptitudes de Maribel. Ella conoce lo que es estar en una entrevista laboral pero lo que aún no conoce es saber qué se siente pasar un proceso de selección. En su casa, su familia la encomienda a la virgencita de Guadalupe y la envían con un par de consejos sencillos de sonreír y ser amable para provocar una buena impresión, Maribel muy atenta a los consejos de su familia se prepara mentalmente durante todo el recorrido en el bus hacia Indutex S.A.S. ensayando posibles respuestas para esa primera etapa.

08

Durante la espera y a sólo unos minutos de entrar, Maribel comienza a sentir cosquilleo en sus manos, sudoración excesiva en su espalda y pecho, su corazón comienza a subir palpitaciones, el sudor cae de su frente, Maribel está sintiendo todo esto al mismo, pero no reconoce aún qué le pasa a su cuerpo, nunca lo había sentido y esto la asusta mucho, comienza a percibir la visión borrosa y siente que va a caerse, Maribel en una medida de emergencia alerta a la chica que está al frente en la fila y esta persona la toma en sus brazos y la sienta en el lugar.

Maribel empieza a oír una voz dulce que le dice: “lo que tu cuerpo está experimentando en este momento, es un ataque de pánico, hay muchos pensamientos muy rápidos en tu cabeza pero concéntrate en mi voz y lo que te digo, voy a contar del 1 al 5 y vas a tomar aire, vamos hacerlo juntas, 1... 2... 3... 4... 5, suelta suavemente el aire, vamos hacerlo otra vez 1... 2... 3... 4... 5, suelta lentamente el aire, deja tus ojos cerrados y concéntrate en mi voz, voy a cuidarte hasta que te estabilices.



Otra vez, 1... 2... 3... 4... 5, voy a seguir contando 6... 7... 8... 9... 10. ¡Muy bien! Voy a tomar tus manos para que no te sientas sola, estoy aquí. Vamos otra vez 1... 2... 3... 4... 5. Ahora concéntrate en tú corazón y siente cómo las palpitaciones cada vez son más y más lentas, concéntrate, no pares de respirar lento 1... 2... 3... 4... 5. Sigamos respirando un momento más, pronto empezarás a sentirte mejor. Concéntrate en respirar.

Después de unos 3 minutos Maribel comienza a sentir que su corazón se va calmando, va sintiendo sus manos y al abrir sus ojos comienza a notar colores y rostros. Ve el rostro de una mujer que se presenta como Juanita, ella le dice que lo que acaba de pasarle es un episodio de pánico y que en algunas situaciones pasa cuando hay niveles de estrés muy altos, también le explica que los ejercicios que hizo con ella hacen parte de unas prácticas de yoga y respiración, ya que ella es maestra de yoga. Finalmente, Juanita invita a Maribel a una de sus clases para conocer más acerca de los beneficios del yoga y cómo puede ayudarle a tener más control sobre su estrés.



Tema: manejo del estrés.

Cuestionate:

- *¿Qué crees que es el estrés?*
- *¿Por qué los seres humanos somos vulnerables a padecerlo?*

Escribe tus respuestas en tu lugar de preferencia, para que las recuerdes más adelante...



Encuadre conceptual

Para entender el estrés debemos comprender que es un fenómeno descrito y estudiado desde las ciencias de la salud. Y se entiende así, porque la salud es un proceso integral en los seres humanos, integral en términos de lo social, físico y mental.

En el campo de la medicina, el estrés es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional. El estrés produce cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca (National Institutes of Health- NIH).

Para las áreas del comportamiento humano, el estrés puede producir sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión. Las actividades de la vida cotidiana o determinadas situaciones como un acontecimiento traumático o una enfermedad producen estrés (APA, 2021).

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento. Miremos algunos:

Estrés agudo: es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado, resulta agotador. Exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas.

El estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarramiento muscular y problemas en tendones y ligamentos.
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable.
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar y dolor en el pecho.



Estrés agudo episódico: por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas.

Estrés crónico: si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta.

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional.

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí.

Factores protectores y factores de riesgo

Se pueden resumir en nueve los factores psicosociales protectores y de riesgo (vulnerables), tales como: **los rasgos de personalidad** (patrones configuracionales y funcionales de personalidad predisponente a la salud o a la enfermedad), **autoestima** (adecuada o inadecuada), **familia** (funcional o disfuncional), **creencias de salud** (erróneas o acertadas), **redes de apoyo social** (amparada o desamparada o desesperanza aprendida), **estilos de vida** (saludable o adecuada o no saludable e inadecuada), **calidad de vida** (percepción



satisfactoria o insatisfactoria), **grado de organización social** (riqueza y orden o pobreza y desorden) y **los estilos de manejo del estrés** (enfrentamiento de (de defensa o afrontamiento) (Espinoza, Pernas, & González, 2018).

¿Qué tan protector o tan riesgoso puede ser el estrés en los seres humanos?

El estrés sigue siendo parte inevitable de la vida, al que hay que ver como un reto y no como un castigo. El concepto de estrés, ha ido evolucionando, inicialmente se apejó a la concepción de una respuesta biológica desde el ángulo de la agresión cuyas consecuencias no podían ser agradables para el individuo, cuando diferenció los efectos buenos y malos del estrés en “eutrés” (motivador) y “distrés” (demanda excesiva

Distrés: es un estado de tensión psíquica (Malestar, disgusto, tristeza).

Eutrés: es un estado de tensión psíquica que favorece la activación para realizar actividades en búsqueda de placer (armonía, gratificación, éxito, entre otras).

El eutrés es la respuesta exitosa de adaptación y el distrés es el fracaso que se manifiesta en sentimientos negativos.

Reacciones fisiológicas, emocionales, cognitivas al estrés

Fisiológicas: son respuestas asociadas al sistema nervioso autónomo (aumento de la presión sanguínea, de la tasa cardiaca, de la actividad estomacal e intestinal, dolor de cabeza, entre otras).

Emocionales: sensaciones de malestar emocional (temor, el miedo, ansiedad, la excitación, la cólera, la depresión, pérdida de la autoestima, incompetencia). Los problemas de salud mental son generados o exacerbados ante la exposición de eventos estresantes.

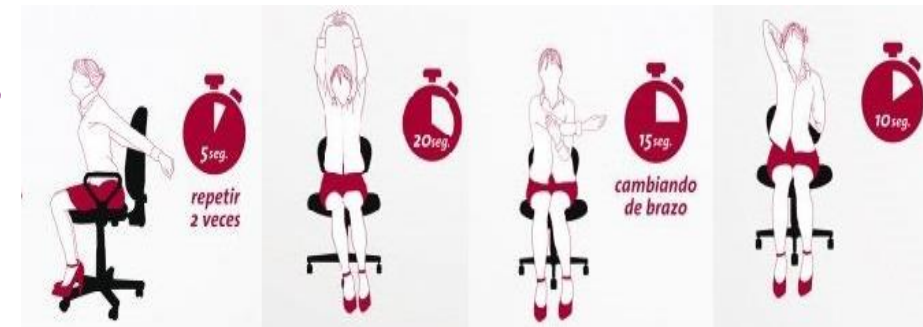
Cognitivas: la preocupación, la pérdida de control y la negación (puede aparecer disminución de la concentración, de la atención, pérdida de memoria, entre otros).



Pausa activa

Si llegaste hasta acá, detente un minuto y haz una pausa activa corta, busca algo de tomar, mueve las manos, la cabeza, ponte de pie y estira un poco el cuerpo para que se active. Luego de la pausa activa, continúa aprendiendo y disfruta de la guía.

Estiramientos:



Dinámica

Estresómetro de síntomas

Posibles síntomas de estrés en el último año

Elige la respuesta de los síntomas que has experimentado:

- Acidez en el estómago.

Raramente Nunca	o	Algunas veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
--------------------	---	---------------	----------------	--------------------

- Dificultades para quedarse dormido/a.

Raramente Nunca	o	Algunas veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
--------------------	---	---------------	----------------	--------------------

- Palpitación o latido irregular del corazón.

Raramente Nunca	o	Algunas veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
--------------------	---	---------------	----------------	--------------------

- Disminución del deseo sexual.

Raramente Nunca	o	Algunas veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
--------------------	---	---------------	----------------	--------------------



- Falta de energía o depresión.

Raramente Nunca	o	Algunas veces	Frecuentemente	Muy Frecuentemente
--------------------	---	---------------	----------------	--------------------

Anexo: extraído de la escala sintomática de estrés SEPO ARO, 18 ítems de medición de síntomas de estrés.

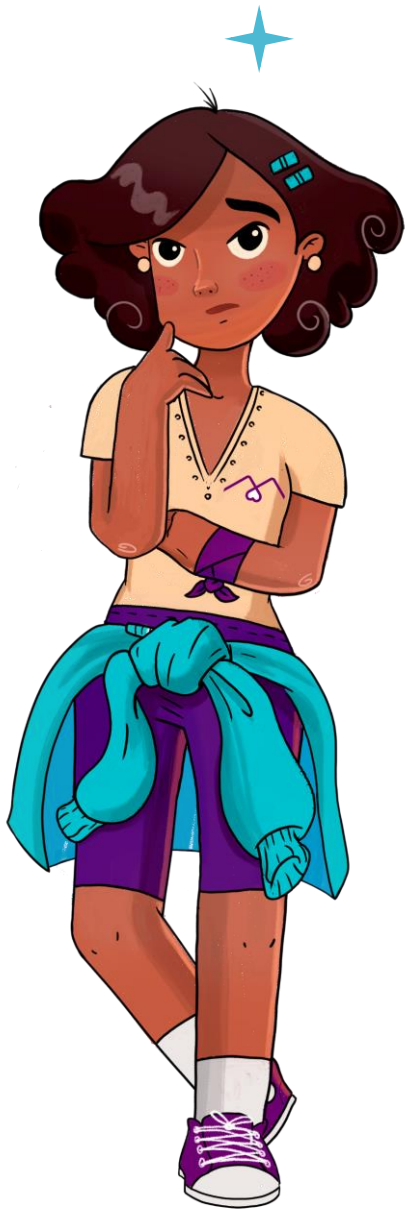
Cuenta tus respuestas, si 3 o más de tus respuestas estuvieron entre “**Frecuentemente**” y “**Muy Frecuentemente**” tú salud está en **alto riesgo** de padecer algún episodio asociado al **estrés**.

¿Cómo manejar o controlar el estrés?

El estrés se interviene de manera temprana y preventiva para disminuir el desgaste profesional y/o personal, teniendo en cuenta 3 aspectos:

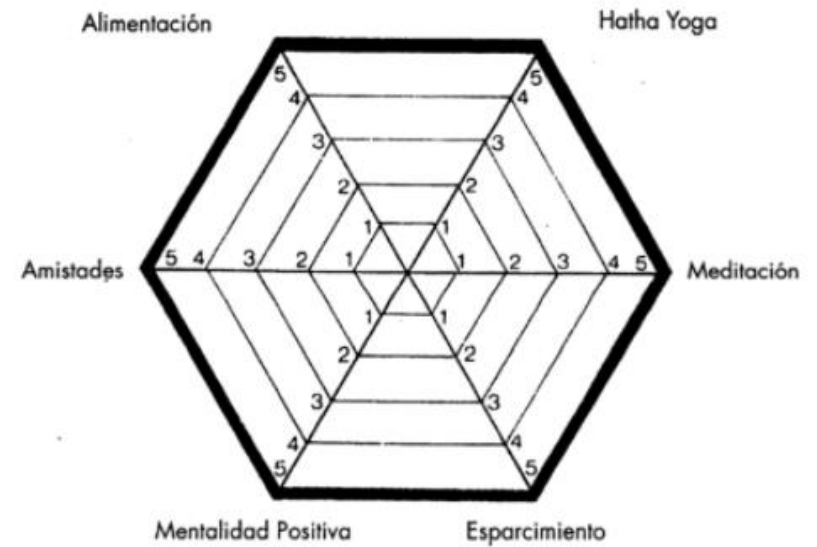
- **Afrontarlo de manera individual:** estrategias psicológicas-comportamentales para mitigar fuentes, neutralizar los efectos negativos.
- **Habilidades personales:** aprendizaje de habilidades sociales y estrategias relacionadas con el apoyo social.
- **Entorno:** eliminar o disminuir estresores del entorno institucional.





Empecemos con el hexágono vital...

- Vamos a identificar de manera didáctica y a puntuar de 1 a 5 tu estilo de vida en los siguientes aspectos: alimentación, yoga, meditación, esparcimiento, mentalidad positiva, amistades.



El hexágono vital – extraído de El manejo del estrés de Kertész & Kerman.

- 0 = Carencia total de atención.
- 1 = Muy poca atención.
- 2 = Algo mayor, pero insuficiente.
- 3 = Aceptable.
- 4 = Satisfactorio.
- 5 = Óptimo.

- Marca tu estilo de vida actual en esos 6 aspectos, sombree el área cubierta.
- Has identificado tu **área vital actual**.
- Luego determina los cambios y las mejoras que vas a realizar, aspecto por aspecto y anota la fecha. A los 3 meses, vuelve a trazar tu hexágono vital y verifica si esa área sombreada ha aumentado.

¡Vamos a conocer algunos tips para profundizar en el hexágono vital!

Para trabajar Hatha Yoga...

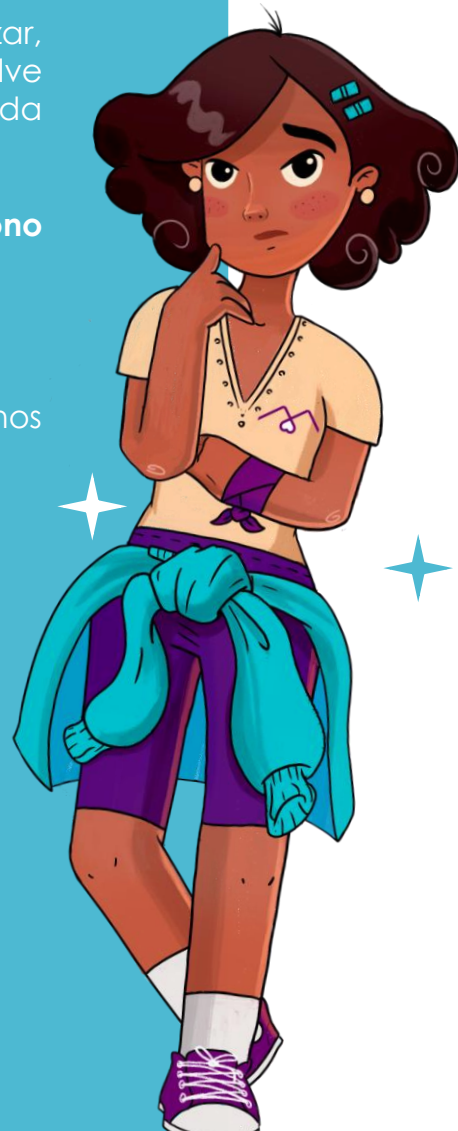
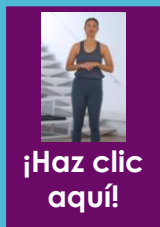
En este video queremos presentarte el yoga a través de unos ejercicios sencillos y fáciles.

¡Intenta seguir este video!

Título: Mi primera clase de yoga | Hatha para principiantes.

Duración: 40 minutos.

Enlace:



Escribe en tu cuaderno como te sentiste después de esta práctica de Hatha yoga, si te gusto, puedes seguir practicándolo...

Para trabajar la mentalidad positiva...

¡Aprendamos un poco de Mindfulness!

Aquí encontrarás información sobre la meditación Mindfulness y cómo practicarla para aumentar el beneficio psicológico.

Título: Cómo meditar con Mindfulness | La mejor explicación para principiantes.

Duración: 10 minutos.

Enlace:



Recursos recomendado

- **Libro:**

Título: El manejo del estrés.

Autor: Raúl Puliti.

Resumen: la mujer y el hombre afrontan un ataque constante e insidioso contra su equilibrio psicofísico y, en consecuencia, contra su salud. Por ello, este libro es un clarísimo aporte en la materia, producto de observación personal, paciente, prolija y documentada, paso a paso, el autor logra internarse en conceptos claves, como lo son: el hexágono vital; métodos de alimentación, ayuno y régimen vital; hatha yoga; pranayama; meditación y concentración; esparcimiento; mentalidad positiva; amistades y bibliografía.

Enlace:



- **Podcast:**

Título: Psicología en positivo- Manejo del estrés: 4 puntos clave.

Autor: Antonio Martínez.

Descripción: este episodio habla sobre 4 puntos centrales para manejar el estrés. De una manera positiva, impidiendo así cualquier malestar que el mismo puede traer.



Duración: 16 minutos.

Plataforma: Spotify.

Enlace:



- **Documental**

Título: Del estrés a la felicidad.

Autor: Alejandro de Grazia.

Sinopsis: en un viaje junto a un monje budista de 92 años, el Hermano David y junto al monje tibetano Matthieu Ricard, quien ha sido calificado por la prensa como "el hombre más feliz del mundo". Y nos lleva por un viaje de preguntas simples y respuestas complejas. ¿Por qué estoy estresado? ¿Qué es la meditación? ¿Cuál es el propósito de la vida? ¡Buen viaje!

Disponible: Netflix.

Enlace:



Glosario

A continuación, encontrarás una pequeña sopa de letras donde deberás buscar palabras claves:

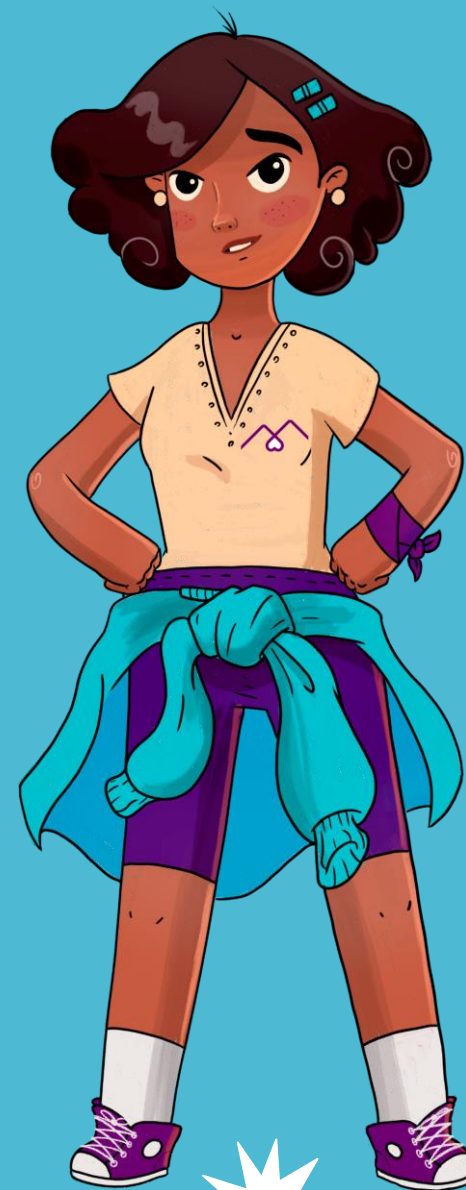
R	A	B	U	D	T	R	Y	U	I	O	P	E	L
E	F	C	C	O	G	N	I	C	I	O	N	S	K
S	E	I	O	E	T	K	L	A	W	Q	B	T	K
P	W	D	S	F	G	U	I	T	L	S	N	R	J
I	Q	E	R	I	H	J	N	K	Ñ	O	S	E	H
R	A	F	Y	U	O	B	C	W	I	E	Ñ	S	G
A	G	A	Ñ	A	I	L	T	C	J	I	O	L	F
C	J	G	A	M	O	O	O	R	T	I	L	A	E
I	K	H	V	I	V	M	H	G	A	L	D	I	D
O	L	I	Z	S	E	D	F	G	I	T	U	I	B
N	P	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N
C	O	J	U	A	E	B	I	U	I	U	O	Y	I
O	I	K	T	Y	J	K	L	Ñ	O	P	Ñ	I	O
N	U	L	W	D	V	B	N	G	F	E	R	T	S
C	Y	M	Q	A	Z	X	S	W	D	E	C	V	E
S	R	N	L	O	U	I	E	Z	U	N	I	G	R
I	T	B	U	G	F	D	S	A	L	Ñ	P	I	P
E	S	T	R	E	S	C	R	O	N	I	C	O	E
N	S	M	I	N	D	F	U	L	N	E	S	S	D
T	R	O	Z	E	F	G	H	J	U	O	N	M	B
E	Q	P	Q	C	X	D	A	D	E	I	S	N	A

- **Estrés:** viene del latín stringere que significa oprimir, apretar, atar, que en francés dio origen a estrechar, rodear con el cuerpo, con los miembros, apretando con fuerza, acompañado de sentimientos opuestos; ya que es posible estrechar a alguien en su corazón sofocándolo al mismo tiempo; sofocar nos conduce a oprimir, apretar: angustia, ansiedad, sentimiento de miseria que oprime el corazón, el alma y nos lleva a la angustia.
- **Fisiológico:** es el estudio científico de las funciones y mecanismos físicos y químicos que se desarrollan dentro de un sistema vivo, responsables del origen, desarrollo y progresión de la vida.
- **Emoción:** reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación de las personas cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.



- **Cognición:** es la facultad de un ser vivo para procesar información a partir de la percepción, el conocimiento adquirido y características subjetivas que permiten valorar la información.
- **Respiración consciente:** método para conseguir estados de tranquilidad y relajación cuando el sistema se encuentra alterado, consiste en inspirar profundamente y expulsar el aire con lentitud, algunas técnicas de respiración se acompañan de música o historias para lograr estados de relajación profunda.

- **Mindfulness:** una filosofía de vida que incluye prácticas de respiración y meditación
- **Alimentación:** es la actividad por la que mediante tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos.
- **Estrés crónico:** es un tipo de estrés y es uno de los más devastadores para los seres humanos
- **Depresión:** es un trastorno psicológico que afecta el estado de ánimo, este trastorno es diagnosticado por un profesional de la salud especializado en psiquiatría, quién bajo unos criterios médicos y apoyado en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) define el grado del trastorno en el que se encuentra una persona, pudiendo variar entre estados leve, moderado y profundo.
- **Ansiedad:** es un trastorno psicológico que afecta el estado de ánimo que se caracteriza por estados de preocupación generalizados este trastorno se asocia a rasgo de personalidad y posteriormente a trastornos de la personalidad. Actualmente, las personas con este trastorno psicológico y que son diagnosticados y reciben atención médica a tiempo tienen pronósticos positivos y consiguen tener niveles elevados de bienestar a lo largo de la vida.



Agradecimientos

Agradecemos a las mujeres beneficiarias del proyecto **CIMA** por creer en los espacios de capacitación y disponerse a nutrir sus conocimientos para luego aplicarlos en el campo laboral y personal.



“Lo maravilloso de aprender algo,
es que nadie puede
arrebatárnoslo”.

- B. B. King (1925-2015).



Referencias

American psychological association (25 de febrero de 2021)
Los distintos tipos de estrés.
<https://www.apa.org/topics/stress/tipos>

Espinoza, A., Pernas, I., & González, R. (2018). Consideraciones
teórico metodológicas y prácticas acerca del. Humanidades
médicas , 697-717.

NIH- National Institutes of Health (25 de febrero de 2021)
Diccionarios.
[https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/
diccionario-cancer/def/estres](https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/estres)

Velásquez, F. (junio de 2012). Manual actitud en el servicio y
sentido de responsabilidad. Obtenido de
[http://www.cmicvictoria.org/wp-
content/uploads/2012/06/Manual-Actitud-en-el-servicio-y-
sentido-de-responsabilidad.pdf](http://www.cmicvictoria.org/wp-content/uploads/2012/06/Manual-Actitud-en-el-servicio-y-sentido-de-responsabilidad.pdf)

Luan, L. (Xuan Lan Yoga). (2022, Marzo y 14). Mi primera clase
de Yoga/Hatha para principiantes (Video). YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=AGjOuaFCQrg>

Rutas de atención

¡Hola soy Cimara! Quiero dejarte por aquí un QR que puedes escanear y así conocer las rutas de atención para mujeres en diferentes Estados de México.

