

MARZO 2022 | EDICIÓN NO. 7

PSYCHE



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

No. 7

CONTENIDO

4-5

EL MITO DE QUIRÓN Y SU RELACIÓN CON LA PSICOTERAPIA

Conoce sobre el mito de Quirón, el centauro inmortal, y su estrecha relación con la psicología y el trabajo de un psicoterapeuta.

7-9

LAS EMOCIONES Y EL ARTE

Aprende todo sobre el rol del arte como medio para la expresión libre largo de la historia y su relación con la psique del ser humano.

11-13

DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO: UN ENFOQUE TERAPÉUTICO

Una introducción para entender la diversidad sexual y de género y cómo el tener las herramientas básicas en las sexualidades nos puede ayudar a conocernos mejor como personas y psicoterapeutas.

14-16

¿POR QUÉ SENTIMOS MIEDO?

¿Qué es el miedo?, ¿Qué puede detonarlo en nosotros? y ¿Existen formas de controlarlo? Y si sí, ¿Cuáles son? Aprende todo esto y técnicas para tratar con el miedo paralizante.



""En una era de movimiento, nada es más crítico que la quietud".

PICO IYER

DOCTORADO EN PSICOTERAPIA AVANZADA

Abril 2022

El esperado **Doctorado en Psicoterapia Avanzada** abrirá en **abril 2022**. El tiene una duración de 2 años con carga completa y la opción de cursarlo a tu ritmo escogiendo tu carga de materias. Tomarás materias como:

- *Técnicas Avanzadas en Psicoterapia y Sueños*
- *Tratamiento de Codependencia y Coadicción*
- *Psicodrama*
- *Tratamiento de casos con Violencia*
- *Psicotraumatología*

SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN DEL DOCTORADO PUEDES CONTACTAR AL INSTITUTO PARA QUE TE COMPARTAN LA GRABACIÓN DE LA SESIÓN INFORMATIVA SOBRE EL DOCTORADO O MANDAR TUS PREGUNTAS POR CORREO A MARTHA.CAMPOS@AMETEP.COM.MX

EL MITO DE QUIRÓN Y SU RELACIÓN CON LA PSICOTERAPIA



Por: Guillermo Jair Pérez Kuri

En el *Instituto Mexicano de la Pareja* tenemos un lema con el que trabajamos durante todo nuestro entrenamiento como psicólogos y constantemente escuchamos: “*Sana con lo que eres*” o “*Sana al sanador*”.

Como aprendices del alma y la psique, hemos estudiado y comprendido que, a partir de nuestro autoconocimiento y conciencia, podemos acompañar a otro ser humano. Esto por supuesto, incluye adentrarnos en nuestras heridas, explorarlas y poder trabajar en el dolor y sufrimiento productivo. Es así, como *Quirón*, el Centauro inmortal, tiene una estrecha relación con la psicología y el trabajo de un psicoterapeuta.

En la mitología grecolatina, *Quirón* es hijo del Titán *Cronos* y la Ninfa *Fílira*. Su concepción y nacimiento tiene una carga sumamente traumática, y evidencia una herida interna e incurable. Sucede que Cronos queda prendado de Fílira, una oceánide. Pero para que su esposa Rea no descubriera su infidelidad, Cronos toma la forma de un caballo y así copula con Fílira. De igual manera, Rea lo descubre y Cronos huye, dejando a Fílira sola con la responsabilidad. Ella se retira a un monte para afrontar el parto que ya parece difícil y tras muchos esfuerzos nace Quirón. Ella espantada por haber dado a luz a un centauro, ruega que la conviertan en árbol, con tal de no cuidar de su monstruoso hijo que además es fruto de una violación. El deseo le es concedido, y es convertida en un Tilo.

Quirón es hijo del mundo divino y el mundo terrenal, nunca conoció a su padre, y su madre lo rechaza. Es un bebé en estado de abandono. *Apolo*, el dios del sol, lo adopta, le da la inmortalidad y le enseña todo sobre las artes, la música y la medicina. Quirón se convierte en un maestro en todas las disciplinas solares propias de Apolo, conocimiento, sabiduría y experiencia y dedica su vida a enseñar a dioses, titanes, héroes, personas y animales. Se abre a todos los seres por igual se convierte en un conocido pacifista y promotor de la comprensión entre todos los seres. Qué curiosa similitud con la relación tan estrecha, única y profunda de un psicoterapeuta para con las personas que acompaña.

Entre sus discípulos estuvieron *Asclepio* el dios de la medicina, el ave *Fénix*, *Aquiles*, *Prometeo*, y *Hércules*. Este último es el que dará un nuevo giro a la vida de Quirón. Hércules enemistado con la raza de los centauros, los persigue, y estos corren a esconderse en la morada de Quirón, hacia el que Hércules siente un gran respeto. Cuando Quirón se interpone entre el atacante y los centauros, apelando al entendimiento, a la justicia y a la paz, Hércules, cegado por el odio, dispara una flecha con el veneno de la Hidra e hiere a su maestro.

La flecha envenenada habría acabado con la vida de cualquier mortal, porque el veneno de la Hidra era incurable. Pero como Quirón era inmortal, la herida le producía un dolor fatal y una interminable agonía para la cual sus conocimientos no tenían remedio, de tal forma que, su inmortalidad se convirtió en un verdadero castigo. Esta experiencia lo lleva a ser conocido como: "*El Curador o Sanador herido*" ya que podía curar a todos los seres, salvo a sí mismo. Así es como Quirón ruega a los dioses que le ayuden a morir, puesto que la vida le resulta muy dolorosa. Apolo, su gran benefactor, le quita la inmortalidad y deja al centauro morir, según su deseo.

Aparte de ser una hermosa historia sobre temas como las armas, la eutanasia y el valor para defender la paz, la historia de Quirón habla de heridas internas y físicas contra las que no se puede luchar, excepto cuando acudimos a terapia. Quirón representa la herida; aquello en lo que somos irremediamente vulnerables y la naturaleza de las experiencias más traumáticas que confrontaremos a lo largo de toda nuestra vida. Puede ser también, un punto de miedo, de renuncia y bloqueos inconscientes, en el que nos autosaboteamos porque tememos afrontar lo que nos duele.

Una de las claves para poder trabajar o sanar nuestro Quirón es **vivir**. La experiencia es la clave para afrontar nuestras vulnerabilidades y vivencias traumáticas. Quirón requiere que veamos la herida, la reconozcamos, la aceptemos, la integremos y la amemos en el más alto nivel espiritual. "*El sanador herido*", puede ayudarnos a dar significado a lo que más nos ha dolido, transmutando el victimismo en el poder de la experiencia para cambiar las cosas a mejor. Como psicoterapeutas, no sólo ayudaremos a otras personas, puesto que comprendemos su dolor, sino qué además, afrontaremos lo que nos ha pasado de una forma más constructiva y productiva, dándole un sentido y un aprendizaje a ese momento que nos llevó al sufrimiento.



EL SOL VUELVE A NACER

UN PSICORITUAL CON ROSI KAVAN

COSTO: \$490

Un nuevo psicoritual con la mtra. Rosi Kavan que se llevará a cabo en la terraza del instituto.

En este ritual la energía del sol nos llenará de fuerza y motivación. Consagraremos y agradeceremos la abundancia, la salud, el amor y la vida que nos rodea.

**Nota: Traer ropa cómoda de color blanco, amarillo o naranja*



Las emociones y el arte

POR: ALICIA CHAMI
Y LAURA ANGÉLICA SÁNCHEZ



"Un hombre que no ha pasado a través del infierno de sus pasiones no las ha superado nunca." -Carl Gustav Jung

A lo largo de la historia, el arte ha jugado un papel importante en la vida del ser humano; desde los primeros tiempos, el arte ha sido una herramienta importante para comunicarse. En su significado formal, el arte (del latín 'ars') es *"el concepto que engloba todas las creaciones realizadas por el ser humano para expresar una visión sensible acerca del mundo, ya sea real o imaginario"*. Mediante recursos plásticos, lingüísticos o sonoros, el arte permite expresar ideas, emociones, percepciones y sensaciones. En la búsqueda de dar expresión a sus emociones más profundas, el hombre recurre a la pintura, la escultura, la literatura, la fotografía, el teatro, para manifestar aquello que su alma necesita. Dentro del arte podemos encontrar plasmadas todas las emociones que ha sentido el ser humano: desde el enojo, la tristeza, el miedo, la alegría y la euforia hasta los sentimientos que la sociedad recrimina incluyendo la vanidad, los celos y la locura.

La libertad que nos genera el arte, la cual abre un espacio donde podemos ser o sentir lo que sea, es la que le permite al artista dejarse llevar por la fijación, lo delirante y por demencias productivas. Este elemento ha sido parte clave del tejido artístico y literario de la humanidad, el cual hizo rebasar a algunos de los más importantes creadores a la frontera de lo convencional para ir más allá, para fracturar los límites normalizados de la experiencia humana.





"Sueño causado por el vuelo de una abeja alrededor de una granada un segundo antes del despertar" (1944), Salvador Dalí

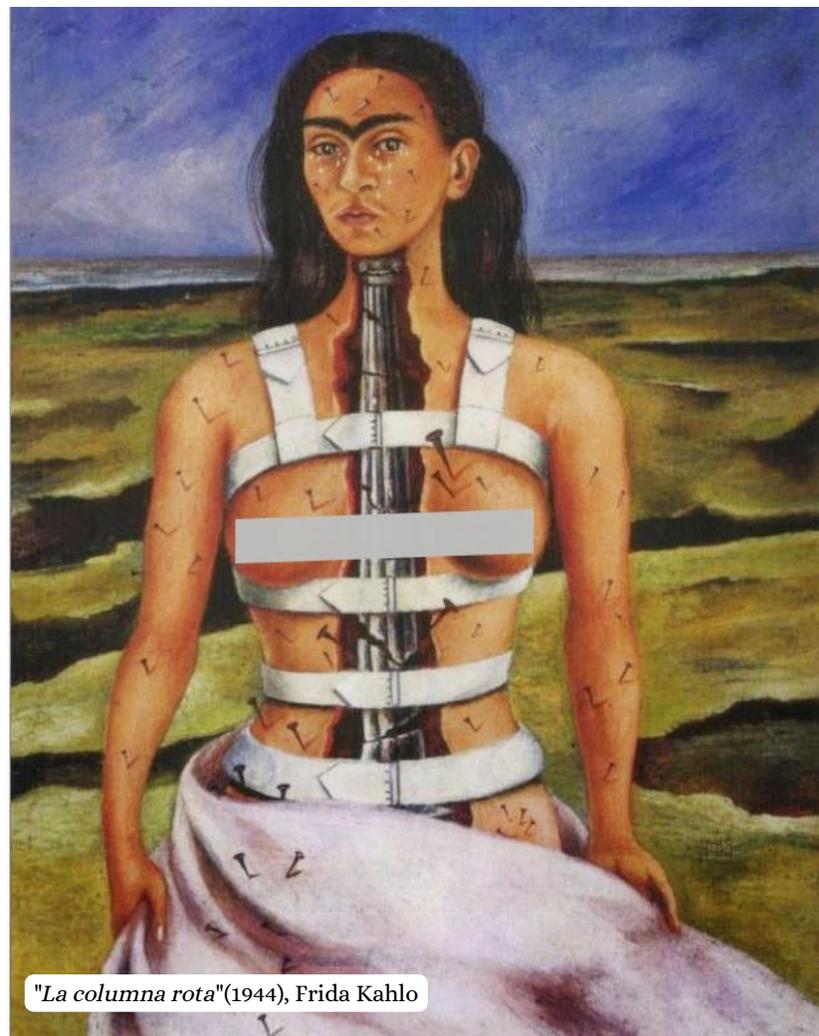
En la rama de la psicología, quien deja los antecedentes de que el arte es favorable para la psique humana es Carl Gustav Jung. Jung establece una técnica terapéutica de imaginación activa, que consiste en recurrir a las bellas artes como medio de equilibrar la psique y el alma del individuo. Como ejemplo de estas expresiones podemos ver en el área ensayística las obras de Hitchcock, Fleming y Fincher quienes plasmaron su depresión y genialidad, locura e ingenio en todas sus creaciones. En la rama de las artes plásticas, Salvador Dalí (1904-1989), utilizó la pintura para plasmar su inconsciente, el cual le interesaba sobremanera desde que tuvo contacto con Sigmund Freud. Dalí fue el precursor de un movimiento que impactó al mundo entero y que conocemos como surrealismo. El viaje es hacia el interior, hacia las entrañas de la mente atormentada o, en algunos casos, demasiado lúcida para aquellos que nunca se atrevieron a dejar atrás lo correcto y lo establecido. Es así como el arte denota expresiones mentales, emocionales, kármicas en un flujo visible totalmente materializado.

Las pinturas de Frida Kahlo, pintora mexicana (1907-1954), son una muestra clara del uso del arte como medio para sobrellevar dolor emocional y físico. La vida de la pintora no fue sencilla ya que en la niñez sufrió poliomielitis y más tarde, un accidente automovilístico cambió su vida.

El accidente ocasionó una fractura de columna que le generó dolor por el resto de su vida. A lo largo de su vida, tuvo 32 operaciones de columna, la cual la llevaban a pasar mucho tiempo inmóvil y en cama, que fue donde desarrolló su uso de la pintura para explorar su mundo interior. Pintar para ella fue una forma de superar tanto dolor, desdicha, y enojo.

"La Columna Rota" es uno de sus autorretratos más famosos. Ella lo pintó durante los cinco meses, que tuvo que llevar el corsé después de una de tantas cirugías. El detalle más obvio es la columna expuesta, que estaba quebrada y representa el dolor emocional y físico ante su salud tan frágil y quebrantada. Frida usó los clavos para simbolizar el sufrimiento, el cual es un tema que repite en casi todos sus autorretratos. Dentro de su obra, el malestar físico y del alma se entrelazan. Su pintura, es un grito contra el tormento cruel y una reivindicación con la vida, mostrándonos como las manifestaciones artísticas subliman el dolor. Para muchos, su pintura no posee un alto grado estético, pero el arte, en muchas ocasiones trasciende lo estético y brinda la labor de manifestar una expresión del alma. El arte solo es.

El arte logra hacer un surco en la psique del ser humano, en donde, se le da cabida a un espacio inmenso de posibilidades fortuitas que acompañan el espíritu de cada individuo en su máxima expresión.



"La columna rota" (1944), Frida Kahlo



Crédito foto: *El Universal*

**"Me pinto a mí misma
porque soy a quien
mejor conozco".**

**-Frida Kahlo, pintora y
artista mexicana**

Es un regalo a la humanidad al alcance de las posibilidades de aquellos que con su arte nos permiten abrirnos a ésta consciencia divina para que en ella logremos integrar lo que hemos dejado de lado, eso que no nos hemos permitido ver, reconocer, analizar, integrar y aceptar. Es un espacio de trascendencia mágica, donde la alquimia se presta para obtener el oro en el diamante, el sentido de vida en cada individuo.

El arte como medio de expresión nos regala muchas bondades. El arte puede ser una herramienta de autoconocimiento y creatividad y una salida a tus sentimientos más profundos. Asimismo nos puede permitir que salga y se reduzca la ansiedad de manera asertiva logrando un bienestar psicológico y emocional. La invitación a probar esta hermosa herramienta está abierta, no necesitas tener una técnica artística, solo las ganas de encontrar algo que tal vez estaba perdido en ti, porque en realidad la obra de arte, eres tú.

MAYO

4

CURSO DE ASTROLOGÍA

CON MILI PORTILLA

Un curso donde podrás aprender a fondo sobre todos los elementos que conforman la **Astrología**, con la maestra en Psicoterapia y experta en Astrología, Mili Portilla. Las clases se darán 1 vez por semana, los miércoles de 6:30 p.m. a 9:00 p.m. por Zoom. Es un curso que se dividirá en cuatro módulos y existe la opción de tomar el curso completo o por módulo. Se dará a los alumnos una constancia del instituto por módulo cursado.

Costo: \$2900/ módulo

Los **módulos** son los siguientes:

- 1) **Los signos del zodiaco: un viaje mítico:** A través de relatos, cuentos y leyendas conoceremos los signos y zodiaco.
- 2) **Dioses planetas y su influencia en el comportamiento humano:** Analizaremos las energías planetarias desde diferentes perspectivas a nivel colectivo, personal y social.
- 3) **El significado de las mansiones celestiales:** Conoceremos las diferentes experiencias del quehacer humano (pareja, hijos, dinero, amor, trabajo, etc.) en relación a los signos y los planetas.
- 4) **Alquimia y astrología:** Compartiremos consejos para transformar las energías planetarias a nuestro favor.



Diversidad sexual y de género: Un enfoque terapéutico

Por: Said Sigüenza

Supervisado por: Mtra. María del Carmen Morales Rivera

Los seres humanos somos una estructura compleja conformada por una serie de engranajes para desarrollarnos integralmente; nos extendemos más allá de las definiciones de cuerpo, mente y espíritu. En esta ocasión hablaremos sobre la importancia del conocimiento acerca de la diversidad sexual y de género en la formación de psicoterapeutas. A todas las y los lectores, profesoras, profesores y estudiantes del IMP, los invito a abrir su mente a nuevos horizontes y a poder mirar con una percepción más amplia todo aquello que han aprendido a lo largo y ancho de su vida. *¿Qué pasaría si te abres a nuevas formas de observar la existencia?*

La diversidad sexual y de género es la posibilidad que tenemos los seres humanos de expresar y vivir nuestra sexualidad, así como de asumir expresiones, preferencias u orientaciones, identidades sexuales y de género (CNDH).

Tomando en consideración que hay mucha información, y puesto que no toda nos conduce hacia la educación sexual, se continúa perpetuando un estigma en la sociedad. Para profundizar en esto, es vital saber diferenciar y conocer de lo que estamos hablando.

La sexualidad se experimenta o se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones; para su estudio, engloba un conjunto de factores biológicos, psicológicos y sociales. Cuando hablamos de **sexo biológico** nos referimos a la diferenciación biológica entre hombre y mujer que abarca órganos sexuales internos, órganos sexuales externos, cromosómica, gonadal, cerebral y hormonal.

En la dimensión psicológica y social, se conjugan los aspectos emocionales, actitudinales, las ideas personales así como la influencia del entorno social y cultural en el que está inmerso el individuo. Por otra parte, de acuerdo a la *Asociación Americana de Psicología* (*American Psychiatric Association*), la **orientación sexual** es una atracción emocional, romántica, sexual y afectiva duradera hacia otros y la **identidad de género** es la percepción subjetiva que tiene una persona en cuanto a sentirse hombre, mujer o de un género no binario.

En 1973, la *Asociación Americana de Psicología* eliminó la homosexualidad de su clasificación de enfermedades mentales. Sin embargo, alrededor de la diversidad sexual y de género sigue habiendo estigmas y prejuicios notables que interfieren en el desarrollo pleno del individuo que se identifica con una orientación sexual o género distinto al modelo impuesto por la sociedad, y aquí es donde entra el trabajo de psicólogos y psicoterapeutas.

Para la realización de este artículo entrevisté a algunos psicólogos, psicólogas y psicoterapeutas. En el proceso, observé que los especialistas en psicoterapia, llegaron al mismo vértice de reconocer la importancia de tener conocimiento sobre herramientas básicas para la intervención psicoterapéutica con personas que tienen una preferencia e identidad distinta a la establecida. En la mayoría de los casos (exceptuando especialistas en sexología), comentan que al haber sido un tema no aceptado en su época tuvieron que indagar, explorar y buscar información por cuenta propia puesto que, en algunos casos, no la recibieron durante su formación académica.

La sexualidad es una de las dimensiones más amplias y fundamentales del ser humano. Entenderla y conocerla nos ayuda a entendernos y conocernos a nosotros mismos, y como psicoterapeutas, ayuda a entender mejor a la persona que se tiene al frente en consulta. El trabajo personal del psicoterapeuta sobre hacer consciencia de cómo se relaciona con su sexualidad individual y cuáles son las prácticas, ideas o creencias propias que giran en torno a esta, es de suma trascendencia para tener la capacidad y profesionalismo de guiar a otras personas, ya que parafraseando al Dr. Mariano Barragán, no podemos llevar a nadie a donde ni siquiera hemos llegado nosotros mismos.

Del mismo modo, los especialistas entrevistados sugieren que conocer el contexto y las problemáticas en torno a este tema ayuda al psicoterapeuta a generar mayor empatía y capacidad de comprensión, generar menos juicios y evitar la imposición de ideas propias. Una intervención psicoterapéutica sin herramientas básicas en las sexualidades podría reducir la visión y la manera en la que la o el paciente se relaciona con ese ámbito de su vida.



El acompañamiento psicológico en la diversidad sexual y de género de los especialistas entrevistados ha constado en trabajar diversos puntos: “Desde el acompañamiento en salida del clóset, búsqueda de lugares seguros y redes de apoyo, acompañamiento en el descubrimiento de la propia identidad de género, obviamente problematizar desde la perspectiva de género, las violencias culturales. También mediante talleres que permitan un espacio de inclusión e identificación, aceptación de sí mismx”, nos comparte una de las entrevistadas.

En la misma línea de acción proponen que otra manera de abordar el proceso de personas con una orientación sexual o identidad de género distinta a la establecida es, *“trabajando la validación de identidades, la culpa y la homofobia internalizada. También construyendo redes de apoyo y entornos sociales que validen y comprendan las experiencias de las/los consultantes”*.

En el trasfondo de cada una de las y los especialistas que nos brindaron su tiempo, espacio y experiencia, pude observar que se requieren dos componentes importantes para un trabajo psicoterapéutico profesional. Además de la formación, la sensibilidad y el respeto son fundamentales para tener la capacidad de guiar sin promover los estigmas o la discriminación.

Te invito a que reflexiones para reconocer qué tanto sabías de la importancia sobre la diversidad sexual y de género en el trabajo psicológico y psicoterapéutico, así como a preguntarte de qué manera podrías haber estado promoviendo estigmas internalizados. Y finalmente te invito a cuestionarte, ¿cómo te relacionas con tu propia sexualidad?



"Mi sexualidad es un maravilloso regalo".

—Louise Hay

¿POR QUÉ SENTIMOS MIEDO?

Por: Mery Zayat





Todos los seres humanos hemos sentido miedo alguna vez en nuestra vida. Lo común es experimentar esta sensación que nos invade el cuerpo cuando nos sentimos amenazados, cuando sentimos que corremos algún peligro o pensamos que podemos salir lastimados. El miedo puede ser inducido por múltiples causas; algunas compartidas por muchos como la muerte, el dolor y lo desconocido y algunas específicas como el miedo a los temblores o a los aviones que pueden estar conectadas a algún evento traumático. El miedo se manifiesta en diferentes magnitudes dependiendo de la situación y el grado de riesgo o peligro, sin embargo, no solamente se vincula a las reacciones físicas. También existe el miedo emocional, el cual se presenta en nuestra vida cotidiana, como por ejemplo el miedo al fracaso, a salir lastimados de una relación amorosa, a la traición, a no pertenecer a un círculo social, a decir lo que pensamos, a ser juzgados, a no cumplir con las expectativas de los demás, miedo a hablar en público, y así, podríamos seguir y seguir.

Si profundizamos en este tema, las preguntas principales que surgen e indagaremos son, *¿Qué es el miedo?*, *¿Qué puede detonarlo en nosotros?* y *¿Existen formas de controlarlo?* Y si sí, *¿Cuáles son?*

Existen varias razones por las cuales experimentamos miedo, esa sensación que a veces, puede llegar hasta a paralizarnos. Se cree que sentimos miedo como un mecanismo de defensa y de supervivencia que nos permite actuar ante situaciones adversas con rapidez. Su definición exacta, según el Diccionario Real Academia de la Lengua Española es, "*angustia por un riesgo o daño real o imaginario, presente, futuro o incluso pasado*" o "*recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea.*" La palabra miedo, surge de la palabra en latín "*metus*" la cual significa temor, y en esencia, se refiere a la emoción que surge del rechazo natural hacia un riesgo o a la amenaza. Su expresión máxima es el terror.

De igual forma, existen varias teorías de por qué sentimos miedo; hay quienes dicen que el miedo es algo aprendido, o quienes dicen que el miedo viene de un conflicto no resuelto. De acuerdo a la teoría de Sigmund Freud se puede clasificar el miedo en dos tipos: el *real* y el *neurótico*. El *miedo real*, es aquel que corresponde a la amenaza que sentimos. Es decir, el miedo es coherente al riesgo al que estamos expuestos. Podemos decir, que es un miedo racional que pone a la persona en alerta ante el peligro, y prepara al individuo para la huida. En cambio, el *miedo neurótico*, es cuando la intensidad de éste no tiene relación con el peligro, es decir, el peligro no es real y no supone una amenaza para la vida. Es un miedo que se experimenta ante algo que no existe, y es por tanto una sensación revivida con la imaginación. La persona comienza a experimentar inseguridad, su pensamiento va más allá, adelantándose a que pueda pasarle algo, pero no sabe ni qué le puede pasar ni qué es lo que le produce el miedo, experiencia que puede ser paralizante. En otras palabras, es cuando lo que nos asusta lo imaginamos o magnificamos.

Al sentir miedo ante una amenaza física, la falta de control puede generar angustia y ansiedad. ¿Qué podemos hacer en estos casos? Lo ideal es no "apanicarse", es decir, que nuestra reacción no sea desproporcionada, ya que esto no nos permite evaluar el peligro y buscar alternativas o soluciones. Cuando nos invade el pánico solemos paralizarnos, por lo que se recomienda estar preparados, es decir, tomar medidas preventivas ante los diferentes escenarios que se puedan presentar.

El placer, la tristeza, la depresión, el miedo, el enojo, la hostilidad, la ansiedad, son emociones que dan ciertas tonalidades a nuestra vida cotidiana, que enriquecen cada una de nuestras experiencias y nos permiten aplicar el conocimiento obtenido con pasión y carácter. Para entender una emoción como el miedo, es necesario entender primero la relación entre el sentimiento cognitivo representado en la corteza cerebral y los signos fisiológicos asociados regulados por las áreas subcorticales (Kandel, 2000). Un estímulo emocional con una intensidad significativa activa sistemas sensoriales que envían la información hacia el hipotálamo, el cual genera una respuesta capaz de modular la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y la frecuencia respiratoria. Al mismo tiempo, la información de este estímulo es llevada hasta la corteza cerebral, de modo que el estímulo y la información son llevados indirectamente desde los órganos periféricos (los cuales perdieron su estado homeostático debido al estímulo) y directamente desde el hipotálamo, la amígdala y las estructuras relacionadas.

Cuando tememos a algo, las reacciones físicas se expresan de distintas formas; el corazón nos late rápidamente (lo que conocemos como taquicardia) produciendo adrenalina, se nos sube la presión arterial, aumenta la glucosa en la sangre, comenzamos a sudar, estamos alerta, abrimos los ojos y se dilatan las pupilas, todo preparándonos para huir o escapar de la situación que nos amenaza.

Eric Potterat, psicólogo de la armada norteamericana creó cuatro técnicas de resistencia mental para enfrentar miedos paralizantes. Estas técnicas fueron creadas para soldados en las guerras, y las nombró las "4 Grandes". La primera es **establecer metas**, concentrándose en "metas específicas que permitan que el cerebro ponga orden en el caos y mantenga controlada la amígdala (el centro emocional del cerebro)." La segunda es la **visualización**. Digamos que es como si hiciéramos un simulacro mental. Eric Potterat dice así: "Si practicas primero en tu mente y luego haces un ensayo de lo que deberías hacer en un momento estresante, cuando tengas que enfrentarte con estas situaciones en la realidad será la segunda vez que lo hayas hecho frente a dicha dificultad, entonces tendrás una reacción de menor angustia".

La tercera técnica implica invocar **pensamientos positivos**, ya que al generarlos "aumenta la posibilidad de éxito para enfrentar las dificultades." Finalmente nos queda **activar el control**; esto lo podemos lograr haciendo respiraciones profundas. Lo vemos constantemente en el yoga y en la meditación u otras actividades para controlar la ansiedad y relajarnos. Las respiraciones largas llevan más oxígeno al cerebro, el cual deja de trabajar apropiadamente por el miedo. Al oxigenarse, mantenemos el control y nos podemos enfocar en solucionar o actuar ante la amenaza.

Así que, como podemos ver ¡no todo está perdido! Si conoces tus miedos empieza a trabajarlos. Hoy en día existen muchísimas técnicas para ayudarte a disminuirlos e incluso vencerlos, siempre y cuando nos enfrentemos a ellos con compasión por nosotros mismos, paciencia, amor propio, y lo hagamos dentro de contextos profesionales que nos puedan brindar la contención adecuada.



Es bueno dejar atrás cada día

como el agua que fluye

libre de tristeza.

El ayer se fue

y su historia ya fue contada.

Rumi

