

ABRIL-MAYO 2025 | EDICIÓN NO. 30

PSYCHE



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

**NUNCA ES TARDE PARA
COMENZAR DE NUEVO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

SÁBADOS

7:00 - 15:30 HRS.



56 1314 5581



DIRECTORIO EDITORIAL

CARLA WOLFF / *Directora General*

FRANCISCO CRESPO / *Coordinación Académica*

LUIS FARILL / *Coordinación de Eventos Especiales*

MELISSA BARRAGÁN / *Chief Designer*

GABRIELA DE LA MORA P. / *Coordinación, Diseño, Edición. | Medios*



[facebook.com/InstitutoMexicanodelaPareja](https://www.facebook.com/InstitutoMexicanodelaPareja)

[instagram.com/institutomexicanodelapareja](https://www.instagram.com/institutomexicanodelapareja)

<https://www.institutomexicanodelapareja.edu.mx>

CONTENIDO

02 EDITORIAL

03 REFLEXIONARIO

Arcanas del tarot.

Said Sigüenza nos organizó este viaje terapéutico para conocer la sabiduría y características de las arcanas, un homenaje a la energía femenina.

08 LO TRANSPERSONAL

La Psicología transpersonal y sus ventajas

La Doctora Ana Rosa nos guía en la relación que existe entre el tener certeza y las manifestaciones y en cómo poner consciencia cuando perseguimos un deseo u objetivo.

12 CUENTOS PARA SANAR

La Loba | Clarisa Pinkola E.

Extraído del libro **Mujeres que corren con los lobos**, en este número proponemos recordar el cuento de LA LOBA, muy útil para trabajar en terapia con los pacientes que "se perdieron" y están buscando encontrarse nuevamente.

13 UNA PAUSA

14 LA FARMACIA

La Marihuana en México

El Profesor **Francisco Crespo**, experto en adicciones y docente del Instituto, nos comparte su visión sobre el uso de la marihuana en México y puntos importantes a considerar frente a la discusión sobre la legalización de esta sustancia en nuestro país.

19 La Religión como Camino a la Espiritualidad.

Jessica Grumberger nos plantea, revisar los conceptos de religión y espiritualidad, para utilizarnos en el interminable camino del auto-conocimiento. ¿Tú qué opinas?

22 Neuropsicología Clínica. Conceptos, Aplicaciones y Avances

No te pierdas la interesantísima investigación de **Mery Zayat** sobre la Neuropsicología, sus avances y las aplicaciones que tiene hoy en día. Interesantísimo.

26 EN EL CONSULTORIO

El Triángulo Amoroso que sí funciona: pareja, terapia y género.

Gabba de la Mora abre hoy el consultorio para que nos preguntemos qué es la perspectiva de género y porqué es importante aplicarla.

29 QUÉ LEER

Para profundizar sobre los complejos materno / paterno desde una mirada más actual, no te pierdas este libro de Verena Kast propuesto por **Gabba de la Mora**.

30 QUÉ VER

Fernanda Segura propone esta película animada para adultos. ¿Ya la viste?

31 IMP INFORMA ¡Nos Mudamos!

Querida comunidad:

Con gran entusiasmo, les presentamos la edición **número 30** de nuestra Revista PSYCHE, un espacio que, a lo largo de estos años, se ha consolidado como un reflejo de la constante reflexión y crecimiento al que impulsamos en el Instituto. Como siempre, reunimos artículos y aportes tanto de docentes como de alumnos de nuestra comunidad, quienes, desde sus diversas perspectivas y áreas de interés, nos invitan a profundizar en los temas propuestos y nuestra práctica cotidiana.

En la sección Reflexionario, Said Sigüenza explora un tema fascinante: Las Arcanas en el Tarot. Nos sumergimos en la simbología de estas cartas, reflexionando sobre su conexión con el inconsciente colectivo y su relación con los procesos de transformación personal. Abre la puerta a una conversación sobre otra forma de autoconocimiento y la interpretación psicológica de lo arquetípico.

Por otro lado, en LO TRANSPERSONAL, la Dra. Abraham nos invita a reflexionar sobre la **Manifestación y Certezas**, propuesta que invita a la introspección y a la exploración de las fronteras entre lo físico y lo espiritual.

El profesor Francisco Crespo, especialista en adicciones, nos ofrece un tema de gran actualidad: La Marihuana en México, invitando a una reflexión abierta y responsable sobre esta sustancia.

Jessica Grumberger, nos presenta un interesante artículo sobre La religión como uno de los caminos a la espiritualidad y el autoconocimiento. Mery Zayat nos reta a conocer más sobre neurociencia, con un artículo sobre Neuropsicología Clínica, sus avances y la tecnología.

Y cerramos como siempre con recomendaciones de qué ver y leer, para que sigan ampliando sus horizontes y herramientas.

Tenemos la certeza de que cada uno de estos artículos contribuirá a nuestra comprensión del ser humano desde distintas perspectivas, aportando nuevas herramientas y enfoques para quienes estamos comprometidos con el estudio de la mente y el alma. ¡Que la disfruten!

Ph. D. Carla Wolff

Instituto Mexicano de la Pareja



ARCANAS DEL TAROT UN VIAJE TERAPÉUTICO

Por: Said Sigüenza

En esta ocasión en esta sección **Reflexionario** de la Revista PSYQUE, nos honramos de conmemorar y reconocer el papel de la mujer en la historia, la sociedad y la vida cotidiana. En este sentido, el Tarot se presenta como un **espejo simbólico** de la psique humana, donde las figuras femeninas no solo son representaciones de lo femenino, sino que también encarnan la fuerza, intuición, el liderazgo y la transformación. Las Arcanas del Tarot, en especial **las figuras femeninas** del mazo ofrecen un camino de integración psicológica y espiritual para comprender y honrar la esencia de lo femenino en todas sus formas.

Este artículo explora la historia del Tarot y su relación con la mujer, el simbolismo de las Arcanas femeninas, y cómo estos arquetipos pueden ser integrados en el camino personal y colectivo de empoderamiento y transformación.

HISTORIA

El Tarot, tal como lo conocemos hoy, tiene sus raíces en el siglo XV, cuando las primeras barajas comenzaron a circular en Europa. Aunque sus orígenes exactos siguen siendo debatidos, se cree que su simbolismo proviene de una mezcla de influencias egipcias, hebreas, cristianas y herméuticas.

REFLEXIONARIO

Desde su aparición, el Tarot ha estado intrínsecamente ligado a lo femenino. Durante siglos, las mujeres han sido guardianas de la sabiduría intuitiva y del conocimiento esotérico, roles que la historia oficial muchas veces ha invisibilizado. En la Edad Media y el Renacimiento, las mujeres que practicaban la adivinación, la alquimia o la herbolaria eran consideradas brujas y perseguidas. Sin embargo, su conocimiento perduró en la tradición oral y en la práctica de la cartomancia, convirtiéndose en un vehículo para la comprensión del destino y la psique.

En el siglo XX, con el auge del psicoanálisis y el **pensamiento junguiano**, el Tarot fue reinterpretado como una herramienta para el autoconocimiento. **Carl Jung, por ejemplo, habló de los arquetipos como patrones universales de la mente humana**, muchos de los cuales se encuentran representados en el Tarot. De esta manera, el Tarot **dejó de ser visto únicamente como una forma de adivinación y se convirtió en un medio para la exploración del inconsciente** y la transformación personal.

Las mujeres han desempeñado un papel crucial en la preservación y evolución del Tarot. Figuras como

Pamela Colman Smith, la artista detrás del famoso Tarot Rider-Waite-Smith, y más recientemente Mary K. Greer, una de las principales investigadoras del Tarot terapéutico, han ampliado la comprensión del Tarot como una herramienta terapéutica útil en la práctica clínica.

LAS ARCANAS DEL TAROT Y SU INTEGRACIÓN

El Tarot está compuesto por **78 cartas**, de las cuales **22 pertenecen a los Arcanos Mayores**. Dentro de este conjunto, varias cartas se representan a través de **las arcanas** en sus múltiples manifestaciones: intuición, creatividad, independencia, maternidad y transformación.

La Suma Sacerdotisa o La Papisa: Nuestra sabiduría intuitiva



Es la guardiana del conocimiento oculto y representa la intuición profunda, el misterio y la conexión con lo espiritual. Simboliza el poder del inconsciente y el conocimiento que no se obtiene a través de la razón, sino de la experiencia interna.

Podemos integrarla a través de la práctica de la introspección y la medi-

tación, confiar en la intuición en la toma de decisiones y mediante el rescate el valor del conocimiento ancestral y femenino.

Dice Jodorowzky, que si La Papisa hablara nos diría: *«He hecho una alianza con el misterio que llamo Dios. Desde entonces, en el mundo material no veo más que Su manifestación. Cuando contemplo mi propia carne, o la madera, o la piedra, descubro en ella la presencia del Creador. Cada matiz, cada tejido, cada variación de la realidad es una de Sus apariencias manifestándose en Su infinita variedad. Vivo en el mundo de la energía divina. Palpito con toda la materia. Bajo mis pies, todo el planeta se estremece; también es una manifestación Suya, sólo que más amplia. Vibro al compás del universo, con el fuego, los océanos, las tempestades, las estrellas... La energía de toda la creación viene a mí.»*

La Emperatriz: Donde yace nuestra creatividad y abundancia

La Emperatriz es el arquetipo de la madre, la creadora y la protectora de la vida. Representa la fertilidad, la belleza y la abundancia en todas sus formas. Su energía nos recuerda la importancia de nutrirnos individualmente y a los demás.

La forma de integrarla es mediante el fomento de la creatividad en la vida diaria, practicando el autocuidado y la autoestima, así como conectando con la naturaleza y los ciclos de la vida.

Y nuevamente, **Jodorowzky** nos comparte que, si **La Emperatriz** hablara, nos saludaría diciendo: *«Soy la creatividad sin finalidad precisa. Estallo en infinitud de formas. Soy yo, después del invierno,*



quien tiñe de verde toda la Tierra. Soy yo quien llena el cielo de pájaros, los océanos de peces. Cuando digo "crear", hablo de transformar: soy yo quien hace que se abra la semilla y brote el germen. Si empiezo a engendrar niños, puedo dar a luz a una humanidad entera. Si se trata de dar fruto, produzco todos los frutos de la naturaleza. Mi mente no se queda atrás: una palabra, un grito, y alumbró un mundo... Soy la mente creativa. Escuchadme y dejadme actuar en vosotros, pues os traigo la curación: cualquier problema, cualquier sufrimiento viene de un Yo trabado por la incapacidad de crear.»

REFLEXIONARIO

La Fuerza: Nuestra Valentía y el dominio personal

Esta carta representa la fuerza interior, la resiliencia y la capacidad de manejar las emociones con sabiduría. La mujer que doma al león en la imagen de la carta nos recuerda que la verdadera fuerza no reside en la violencia, sino en la compasión y la autodisciplina. De esta forma, podemos integrarla mediante la práctica de la autodisciplina emocional, al aprender a equilibrar la pasión con la razón y a reconocer nuestra propia capacidad para superar desafíos.

Si La Fuerza pudiera decirnos quién es, Jodorowzky nos dice que expresaría: *«Os esperaba. Soy el inicio del nuevo ciclo y, después de todo lo que habéis llevado a cabo, no podríais vivir si no me conocierais. Os enseñaré a vencer el miedo: conmigo estaréis dispuestos a verlo todo, a oírlo todo, a probarlo todo, a tocarlo todo. Los sentidos no tienen límites, pero la moral está hecha de miedos. Os haré ver la inmensa ciénaga de vuestras pulsiones, las sublimes y las tenebrosas. Soy la fuerza oscura que asciende en vosotros hacia la luz. Del centro de las profundidades, de los subterráneos de mi ser, brota mi energía creadora. Echo raíces en el cieno, en lo más denso, más terrorífico, más insensato. Como un*

horno ardiente, mi sexo exhala deseos que, a primera vista, parecen de naturaleza bestial, pero que no son sino el canto oculto en la materia desde el origen del universo.»

La Luna: Los momentos de transformación y el contacto con la Sombra

La Luna está asociada con los ciclos, lo oculto y el poder del inconsciente. Es una carta que nos invita a explorar nuestra sombra y a abrazar la incertidumbre como parte del proceso de crecimiento. Podemos realizar un proceso de integración a través del trabajo con los sueños y el inconsciente, teniendo presente que una de las constantes de la vida es la transformación y al cambio, así como conectar con lo femenino a través de rituales y ciclos lunares.



Según Jodorowzky, si la arcana de **La Luna** estuviera más cerca y pudiera hablarnos, nos diría: *«Me pedís que me explique, pero estoy tan lejos de las palabras, de la lógica, del pensamiento discursivo, del intelecto...»*

Me encuentro en un estado secreto e indecible, soy el misterio donde comienza todo conocimiento profundo,

cuando os sumergís en mis aguas silenciosas sin pedir nada, sin tratar de definir nada, fuera de toda luz. Cuanto entráis en mí, más os atraigo. No hay nada claro en mí. No tengo fondo, soy toda matices, me extendo en el reino de la sombra. Soy una ciénaga de riqueza inconmensurable, contengo todos los tótems, los dioses prehistóricos, los tesoros de los tiempos pasados y por venir. Soy la matriz. Más allá del inconsciente, soy la creación misma. Escapo a cualquier definición.»

La Estrella: La Esperanza y la Inspiración

Esta carta representa la esperanza, la conexión espiritual y la guía interior. La Estrella nos recuerda que incluso en los momentos más oscuros, siempre hay luz y posibilidad de renovación. Esta arcana nos da la posibilidad de integrarla a través de la fe en el propio camino, cultivando la gratitud y el optimismo, así como inspirando a otras mujeres a través del ejemplo y la solidaridad.

Y cerramos con el mensaje para el camino que estamos recorriendo de la arcana de La Estrella: *«Estoy en el mundo, soy del mundo, actúo en el mundo. Estoy en mí, soy de mí, actúo en mí. Separada y unida al mismo tiempo, ínfimo engranaje de una máquina cósmica, colaboro, recibo y doy, absorbo y reparto. Mi desnudez*

es completa: ningún principio me guía, ni más ley que la natural. Si digo «soy» es porque, en la infinita multiplicidad de los seres y de las cosas, he encontrado mi sitio, en el mundo y en mí misma, es lo mismo. Ya no necesito buscar, ni tengo imagen alguna de mí misma, estoy en mi sitio. Aquí, y en todas partes, voluntariamente atada.

Estoy en cada partícula de polvo, en cada territorio, cada curso de agua, cada estrella, cada parte de mi cuerpo. ¿Y cómo no respetaría al mundo, a mis huesos y mi carne? Toda esta materia no me pertenece, me fue prestada, sólo por un fragmento del tiempo. Y la respeto, porque es mi templo, el templo donde reside el Dios impensable. El espíritu es materia, y la materia es espíritu, el universo nace y estalla constantemente y, en su centro, ahí donde me arrodillé, estoy.»

El Tarot es un reflejo de la psique humana y, dentro de sus símbolos, encontramos la riqueza de lo femenino en todas sus manifestaciones, conectar con las Arcanas. Honrar a las mujeres es también reconocer su capacidad de crear, transformar y sanar. Y en este viaje, el Tarot nos ofrece un mapa simbólico para recordar que lo femenino es, y siempre ha sido, una fuente inagotable de poder y sabiduría.

Certeza

energía para la manifestación

Por: PhD Ana Rosa Abraham



Este artículo explora la distinción fundamental entre **la esperanza** y **la certeza** como fuerzas impulsoras en el proceso de manifestación. Basándose en las teorías del neurofisiólogo **Jacobo Grinberg-Zylberbaum**, se argumenta que la certeza, entendida como un estado de conocimiento profundo y arraigado, posee un poder transformador superior a la esperanza, que a menudo se asocia con la duda y la incertidumbre. Se examinan las implicaciones de esta diferencia en la vida cotidiana y se ofrecen perspectivas sobre cómo cultivar la certeza para manifestar una realidad deseada.

En la búsqueda de nuestros anhelos, a menudo nos aferramos a la esperanza, deseando fervientemente que nuestros sueños se hagan realidad. Sin embargo, ¿es la esperanza suficiente para manifestar nuestros deseos?

En sus investigaciones sobre la consciencia y la realidad, Jacobo Grinberg Zylberbaum nos invita a considerar a **la certeza como una fuerza mucho más poderosa.**



Energía Creadora: ¿Certeza o Esperanza?

La **esperanza**, si bien es una emoción positiva, a menudo está impregnada de incertidumbre. "**Espero que esto suceda**", decimos, revelando una duda subyacente. Esta duda debilita nuestra capacidad de manifestación, ya que el universo responde a nuestras vibraciones energéticas.

La **certeza**, por otro lado, es un estado de conocimiento absoluto. "**Sé que esto sucederá**", afirmamos, con una convicción inquebrantable. Esta certeza emite una vibración poderosa, alineando nuestra realidad con nuestros deseos.



La Teoría de Grinberg y la Manifestación

Grinberg sostenía que la realidad es una construcción de nuestra consciencia. Nuestros pensamientos y emociones, al ser energía, moldean la realidad que experimentamos. La certeza, al ser una energía de alta vibración, tiene un impacto directo

en la creación de nuestra realidad. Pero, **¿cómo cultivar la certeza desde esta visión?**

Conocimiento profundo:

- Sumérgete en el conocimiento de lo que deseas manifestar. Cuanto más comprendas, más certeza tendrás.



Visualización:

- Crea imágenes mentales vívidas de tu realidad deseada. Siente la emoción de ya haberla alcanzado.



Afirmaciones:

- Utiliza afirmaciones poderosas y positivas, formuladas en tiempo presente, como si ya fueran una realidad.

¡HECHO ESTÁ!

Acción alineada:

- Toma acciones que estén en armonía con tu certeza. Cada paso te acerca a tu manifestación.

Grinberg postuló la existencia de un **"campo neuronal"**, una matriz energética que interconecta todas las consciencias. Nuestros pensamientos y emociones modulan este campo, influyendo en la realidad que percibimos: No somos receptores pasivos de la realidad, sino creadores activos, y nuestra conciencia filtra y organiza la información del campo neuronal, dando forma a nuestra experiencia subjetiva.

A continuación, te presento afirmaciones inspiradas en Grinberg, que podrán acompañarte en tu trabajo cotidiano de sanación y despertar de conciencia.

Afirmaciones Sanadoras Inspiradas en Jacobo Grinberg:

Sobre la realidad y la conciencia:

- "Yo soy el creador consciente de mi realidad."
- "Mis pensamientos y emociones moldean mi experiencia."
- "Mi conciencia está conectada con el campo unificado, y de ahí obtengo mi poder."
- "La realidad que percibo es una proyección de mi conciencia, y puedo elegir proyectar bienestar."



Sobre la sanación:

- "Mi cuerpo y mi mente se sanan a sí mismos con facilidad."
- "Soy libre de creencias limitantes que bloquean mi sanación."
- "Visualizo mi salud perfecta y la manifiesto en mi realidad."
- "Siento la energía sanadora fluyendo a través de mi ser."
- "Libero todo dolor y sufrimiento, y abrazo la paz interior."



Sobre el potencial humano:

- "Mi potencial es ilimitado, y puedo lograr cualquier cosa que me proponga."
- "Confío en mi intuición y sabiduría interior."
- "Soy un ser de luz y amor, y merezco vivir en plenitud."
- "Me abro a la transformación y al crecimiento personal."

Sobre la certeza:

- "Yo sé que mi cuerpo puede auto sanarse."
- "Tengo la certeza de que mi realidad se alinea con mis deseos más profundos."

- "Mi certeza es mi poder, y la utilizo para crear una vida llena de bienestar."
- "Cada célula de mi cuerpo vibra en perfecta armonía."

Consejos para Utilizar las Afirmaciones:

- Repite las afirmaciones en voz alta o en silencio, con convicción y emoción.
- Visualiza la realidad que deseas manifestar mientras repites las afirmaciones.
- Escribe las afirmaciones y colócalas en lugares visibles para recordarlas durante el día.
- Utiliza las afirmaciones como parte de tu rutina diaria, especialmente durante la meditación o la relajación.
- Recuerda que estas afirmaciones son un complemento, y no un reemplazo de la atención médica profesional.

La certeza, a diferencia de la esperanza, es la energía primordial para la manifestación. Al cultivar la certeza, nos convertimos en co-creadores conscientes de nuestra realidad, alineando nuestros pensamientos, emociones y acciones con nuestros deseos más profundos.



PARA TU LIBRERO



La Construcción de la Realidad

AUTOR: Jacobo Grinberg-Zylberbaum

De Bolsillo

232 págs.



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

Diplomado en Astrología

IMPARTIDO POR:
MAESTRA ZINNIA SÁNCHEZ

Aprende cómo aplicar
la Astrología en la
vida cotidiana.

5 fascinantes módulos
MARTES 10:45 - 12:15



56 1314 5581



LA LOBA

Clarissa Pinkola Estés | *Mujeres que corren con los lobos.*

Hay una vieja que vive en un escondrijo del alma que todos conocen pero muy pocos han visto. Como en los cuentos de hadas de la Europa del este, la vieja espera que los que se han extraviado, los caminantes y los buscadores acudan a verla. Es circunspecta, a menudo peluda y siempre gorda, y, por encima de todo, desea evitar cualquier clase de compañía. Cacarea como las gallinas, canta como las aves y por regla general emite más sonidos animales que humanos. Podría decir que vive entre las desgastadas laderas de granito del territorio indio de Tarahumara. O que está enterrada en las afueras de Phoenix en las inmediaciones de un pozo. Quizá la podríamos ver viajando al sur hacia Monte Albán 3 en un viejo cacharro con el cristal trasero roto por un disparo. O esperando al borde de la autovía cerca de El Paso o desplazándose con unos camioneros a Morelia, en México, o dirigiéndose al mercado de Oaxaca, cargada con unos haces de leña integrados por ramas de extrañas formas. Se la conoce con distintos nombres: La Huesera, La Trapera y La Loba. La única tarea de La Loba consiste en recoger huesos. Recoge y conserva sobre todo lo que corre peligro de perderse. Su cueva está llena de huesos de todas las criaturas del desierto: venados, serpientes de cascabel, cuervos. Pero su especialidad son los lobos.

Se arrastra, trepa y recorre las montañas y los arroyos en busca de huesos de lobo y, cuando ha juntado un esqueleto entero, cuando el último hueso está en su sitio y tiene ante sus ojos la hermosa escultura blanca de la criatura, se sienta junto al fuego y piensa qué canción va a cantar.

Cuando ya lo ha decidido, se sitúa al lado de la criatura, levanta los brazos sobre ella y se pone a cantar. Entonces los huesos de las costillas y los huesos de las patas del lobo se cubren de carne y a la criatura le crece el pelo. La Loba canta un poco más y la criatura cobra vida y su fuerte y peluda cola se curva hacia arriba. La Loba sigue cantando y la criatura lobuna empieza a respirar. La Loba canta con tal intensidad que el suelo del desierto se estremece y, mientras ella canta, el lobo abre los ojos, pega un brinco y escapa corriendo cañón abajo. En algún momento de su carrera, debido a la velocidad o a su chapoteo en el agua del arroyo que está cruzando, a un rayo de sol o a un rayo de luna que le ilumina directamente el costado, el lobo se transforma de repente en una mujer que corre libremente hacia el horizonte, riéndose a carcajadas. Recuerda que, si te adentras en el desierto y está a punto de ponerse el sol y quizá te has extraviado un poquito y te sientes cansada, estás de suerte, pues bien pudiera ser que le cayeras en gracia a La Loba y ella te enseñara una cosa... una cosa del alma.

Enfrentamos el miedo y la vulnerabilidad para tener la vida que anhelamos.

BRENÉ BROWN



LA MARIHUANA en México

Por: Profe. Francisco Crespo

La marihuana, también conocida como **cannabis**, ha sido objeto de múltiples debates a nivel mundial y en México, donde su estatus legal ha evolucionado en los últimos años. Desde su criminalización hasta la reciente discusión sobre su legalización, la marihuana se ha convertido en un tema de gran interés tanto social como político. Exploraremos el consumo de marihuana en México, estadísticas actuales, formas de uso, las poblaciones vulnerables y tratamientos relacionados con su uso.



Estadísticas de Consumo en México

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2021 (ENCODAT) realizada por el Gobierno de México, el consumo de marihuana ha mostrado un aumento significativo en las últimas décadas. En 2021, aproximadamente el 11.2% de los mexicanos de 12 a 65 años reportaron haber consumido marihuana en algún momento de su vida. Esto representa un incremento respecto a años anteriores, donde las cifras se mantenían por debajo del 10%.

Entre la población juvenil, el aumento es aún más pronunciado. La encuesta reveló que entre los jóvenes de 18 a 25 años, el consumo fue reportado en un 20.2%, destacando que un porcentaje

LA FARMACIA

considerable de esta población considera la marihuana como menos “peligrosa” que otras drogas. La percepción social sobre la marihuana ha cambiado, lo que ha influido en el aumento de su consumo.

Desde una perspectiva psicológica, esto solo es una manera de aligerar sus consecuencias negativas y alentar el uso, **creando una creencia de que la marihuana no solamente no es mala, sino incluso beneficiosa** en muchos aspectos, incluyendo la recreación y el divertimento.

Formas de Uso y Presentación

La marihuana se puede consumir de diversas formas, lo que contribuye a su popularidad. Algunas de las maneras más comunes de uso incluyen:

- **Fumar:** Esta es la forma más tradicional de consumo y puede hacerse a través de cigarrillos (porros) o pipas.
- **Vaporización:** Utilizar vaporizadores para calentar la marihuana sin quemarla permite una inhalación más “saludable”, ya que se reduce la producción de toxinas por la combustión.

- **Comestibles:** Los alimentos que contienen marihuana (gummies, galletas, chocolates) son cada vez más populares y permiten una dosis precisa de **THC** (tetrahidrocannabinol, el principal componente psicoactivo del cannabis).

- **Aceites y tinturas:** Estos productos son concentrados líquidos que pueden ser utilizados para consumo sublingual o incorporados en alimentos.

- **Productos tópicos:** Hay una amplia variedad de cremas y ungüentos que contienen cannabis y son utilizados para aliviar el dolor y la inflamación sin efectos psicoactivos, .

Cada forma de uso puede tener distintas implicaciones en la salud y el estado psicoemocional del usuario, siendo importante que los consumidores estén informados sobre las dosis y sus efectos, y es precisamente aquí donde falla la lógica, ya que la mayoría de los consumidores, solo centran su atención en las bondades, negando o minimizando la inevitables consecuencias negativas que si son totalmente parte de su uso y abuso.

LA FARMACIA

Población Vulnerable

Ciertos grupos de la población son más vulnerables a los efectos del consumo de marihuana. Esto incluye:

- **Adolescentes y jóvenes adultos:** Esta población está en una etapa crítica de desarrollo cerebral, y el consumo de marihuana puede tener efectos adversos en la salud mental, incluida una mayor predisposición a trastornos como ansiedad y depresión, además de que hay estudios que reportan que el uso crónico puede provocar episodios psicóticos, principalmente esquizofrenia.
- **Personas con antecedentes familiares de adicción:** Aquellos que tienen antecedentes familiares de problemas con drogas pueden ser más propensos a desarrollar dependencia, no necesariamente por el componente hereditario, sino más bien por el medio ambiente adictivo en el que se desarrollan.
- **Pacientes con trastornos mentales preexistentes:** El uso de marihuana en personas con condiciones de salud mental puede exacerbar sus síntomas, especialmente en aquellos con esquizofrenia o trastorno bipolar.

- **Comunidades en situación de vulnerabilidad:** Los actores socio-económicos pueden aumentar la exposición y el consumo de sustancias, incluida la marihuana, en comunidades que enfrentan pobreza, violencia y falta de acceso a servicios de salud.

Tratamientos y Enfoques Terapéuticos

El consumo excesivo de marihuana puede llevar a la dependencia, lo que requiere atención profesional. Existen diversos enfoques para el tratamiento de la adicción a la marihuana:

- **Terapia Cognitivo - Conductual (TCC):** Esta forma de terapia se utiliza para ayudar a los pacientes a identificar y modificar patrones de pensamiento que contribuyen a su consumo.
- **Grupos de apoyo:** Programas como los de Marihuana Anónimos ofrecen un entorno de apoyo donde los individuos pueden compartir sus experiencias y estrategias de recuperación.



- **Medicamentos:** Aunque no existen medicamentos específicos aprobados exclusivamente para el tratamiento de la adicción a la marihuana, algunos fármacos como los antidepresivos y ansiolíticos pueden ser utilizados para manejar los síntomas que suelen presentarse durante el proceso de desintoxicación.
- **Educación y prevención:** Iniciativas dirigidas a informar a la población sobre los riesgos asociados al consumo de marihuana, especialmente en personas jóvenes, pueden ser efectivas para reducir su uso.

¿Quién usa marihuana?

Es una realidad que el usuario de marihuana puede ser cualquier persona, sin importar mucho sus antecedentes, estructura psicológica, su edad, emociones, su razón o motivador para drogarse, cualquiera puede usar marihuana, pero también es un hecho que no todas las personas usan drogas ni todas las personas que usan drogas usan marihuana, hasta en esos casos hay gustos, predilecciones y necesidades a cubrir.

En general y muy superficialmente explicado, se considera que para que una persona desarrolle una adicción,

debió haber experimentado una problemática en su formación y crianza, misma que le pudo haber provocado una falta de recursos psicológicos que le ayudaran a tener identidad y capacidad para relacionarse con su medio desde una perspectiva sana y funcional. Esto favorece la dinámica mental obsesiva, impulsiva y dependiente, componentes básicos de una adicción, pero aunado a esto, las preferencias, los gustos, las experiencias, el temperamento y el carácter, forman una columna vertebral complementaria para dar una personalidad especial y casi única a cada individuo adicto, misma que marca una necesidad que debe ser satisfecha, y señala un hueco que produce un dolor particular, dando lugar a una preferencia por la sustancia específica que hará las veces de satisfactor y/o analgésico, para que el adicto pueda resistir su vida y sortear sus demandas.

Desde este punto de vista, cada adicto elige su sustancia de predilección, no solo por el sabor o la facilidad de consumo o de adquisición, sino por el efecto neurológico y físico, seguido de los beneficios mentales/emocionales que resultan de la intoxicación por la sustancia.

LA FARMACIA

Se podría decir que los adictos son especialistas en su enfermedad, por ello eligen la sustancia que les es conveniente, ya sea para elevarse, bajarse, zafarse o simplemente dejarse ir.

Cada efecto tiene su acción, por lo que cada mente adicta busca ese determinado efecto, no es lo mismo experimentar una vida oscura, lenta, triste y sin sentido a tener una experiencia de vida llena de ansiedad, angustia e incertidumbre. Para cada estilo hay un químico que provocará una reacción neurológica que empiece con una cascada de “beneficios” transitorios y fugaces, pero efectivos al menos un tiempo, que asegure que el adicto reciba lo que busca: si está lento y triste, al usar querrá experimentar dinamismo y enfoque, por otro lado, si está angustiado y acelerado, deseará sentir tranquilidad o ampliar su capacidad de pensamiento.

En el caso de la marihuana, la personalidad que se ha forjado alrededor de esa mente adicta la cual incluye sensación de vacío existencial y la necesidad por entender su vida, necesita entrar a un nivel de pensamiento que lo lleve a una “estabilidad” que ofrezca paz. Es probable que el adicto a la marihuana tenga insatisfacción con su identidad,

una parte incompleta en su formación que le ofrece malestar por no entender la vida a simple vista e incomodarse con la realidad, que desde sus ojos, es cruda; el cannabis ayuda a relajar la mente y fluir en una realidad alterada, los sentidos se pasan y se lentifican, dando lugar a una visión anestésica del mundo y genera la falsa idea de entendimiento y creatividad. Todo esto es en verdad irreal e inocuo, es solo un punto de encuentro entre la frustración de la existencia, la intolerancia aprendida y la búsqueda incesante de escape y aletargamiento en medio de una vida demandante.

Con las variada formas de uso y presentación disponibles en el mercado, es importante que los consumidores estén debidamente informados sobre los efectos y riesgos, ya que en México el consumo sigue incrementando principalmente entre jóvenes.

La legalización y regulación de la marihuana continúa debatiéndose, y es crucial promover un acercamiento que considere tanto los beneficios potenciales como los riesgos para la salud física y mental. La educación, la prevención y el apoyo comunitario serán determinantes en cómo la sociedad mexicana enfrenta el futuro del cannabis.



La Religión como Camino hacia la Espiritualidad

Por: Jessica Grumberger

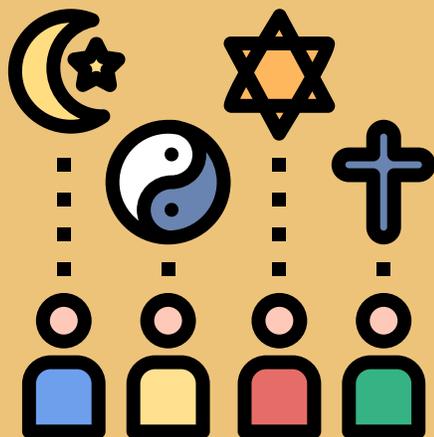
En esta ocasión quiero hablarte de un tema profundamente trascendental: la relación entre **religión y espiritualidad**. Muchas veces estas dos palabras se usan como si fueran intercambiables o significaran lo mismo, pero, aunque pueden estar profundamente conectadas, son conceptos muy distintos.

La religión, en su esencia, es un **sistema de creencias** y prácticas individuales que unen a los seres humanos en comunidades torno a un conjunto de principios espirituales, mientras que la **espiritualidad**, en su sentido más profundo, es **la experiencia personal y única de conexión con lo divino**, lo que trasciende la materia y nos conecta con el cosmos.

La religión, como camino hacia la espiritualidad, ha sido una de las formas más antiguas y sabias de guiar a las personas en su búsqueda de sentido, propósito y paz interior. Desde las grandes tradiciones monoteístas como el cristianismo, el judaísmo o el islam, hasta las diversas corrientes orientales como el hinduismo, el budismo o el taoísmo, cada religión ofrece un marco de referencia estricto mediante reglas, y preceptos, que permite a sus seguidores encontrar un camino hacia la trascendencia. Sin embargo, más allá de las estructuras externas y los dogmas, la verdadera espiritualidad que se cultiva en la religión tiene la capacidad de transformar el corazón humano y elevar nuestra conciencia hacia un plano superior.

La religión no es solo un conjunto de reglas y rituales; es una guía que nos ayuda a navegar los desafíos del alma. Nos proporciona una estructura, un lenguaje simbólico y una comunidad que facilita el encuentro con lo sagrado. A través de sus rituales, oraciones, meditaciones y ceremonias, la religión **nos invita a ir más allá de la cotidianidad y mirar hacia lo divino, lo eterno.**

En este sentido, la religión se convierte en un vehículo de transformación. Nos permite, por medio de sus enseñanzas, reconocer nuestra naturaleza divina, comprender el misterio de la vida y conectarnos con un propósito superior. Es cierto que muchas veces las personas asocian la religión con dogmas estrictos o estructuras rígidas, pero cuando la vivimos con una mentalidad abierta y un corazón sincero, podemos experimentar en ella un medio para vivir una experiencia profundamente espiritual, una oportunidad para sanarnos, crecer y elevarnos.



La espiritualidad, por otro lado, es una experiencia única y personal. No depende de instituciones ni de tradiciones externas, sino de **una vivencia interna y transformadora.** Es el despertar a la consciencia de que somos algo más que cuerpos físicos; somos seres espirituales con un propósito trascendental.

La espiritualidad busca una conexión directa con lo divino, sin intermediarios, y a menudo va más allá de las creencias religiosas tradicionales.



Sin embargo, no podemos negar que la espiritualidad y la religión están íntimamente relacionadas. Cuando se practica con devoción y humildad, la religión se convierte en un camino hacia la espiritualidad. Los rituales religiosos, las enseñanzas sagradas y las prácticas espirituales son medios a través de los cuales podemos abrir nuestro corazón y nuestra mente a lo divino. En este sentido, la religión se convierte en un mapa que nos guía en la exploración de nuestro ser más profundo, nos ayuda a trascender el ego y a conectar con la energía universal que permea todo lo que existe.

Uno de los aspectos más poderosos de la religión como camino hacia la espiritualidad es su capacidad para sanar. Las enseñanzas religiosas nos ofrecen un refugio para nuestras almas anhelantes, un lugar donde podemos encontrar consuelo y guía. Los sufrimientos, los traumas y las pérdidas que todos experimentamos en la vida se pueden abordar con una mirada más profunda cuando los observamos a través de la mirada de la espiritualidad. En lugar de verlos como obstáculos insuperables, la religión nos propone entenderlos como oportunidades para crecer, aprender y transformarnos.

El perdón, la compasión y la misericordia son enseñanzas centrales en muchas de las religiones, y son herramientas poderosas de sanación espiritual. Practicar estas virtudes nos permite liberarnos del resentimiento y del dolor, y nos abre a la paz interna. En este proceso, la religión nos ayuda a sanar no solo a nivel emocional, sino también a nivel espiritual, permitiéndonos re-conectar con nuestra esencia divina y redescubrir la paz que reside en nuestro interior.

La religión, en su más pura esencia, no es solo una cuestión de creencias o rituales externos, sino de autoconocimiento.

A través de las enseñanzas religiosas, aprendemos a conocernos mejor, a comprender nuestra naturaleza humana y a darnos cuenta de nuestras limitaciones y potencialidades. El camino espiritual que la religión ofrece nos invita a mirar hacia adentro, a enfrentarnos con nuestros miedos, nuestros deseos y nuestras creencias limitantes, para poder trascenderlas y abrazar una visión más amplia y más profunda de quiénes somos realmente.

Al integrar las enseñanzas religiosas en nuestra vida diaria, nos acercamos a nuestro propósito espiritual más elevado. Cada oración, cada meditación, cada acto de bondad es una oportunidad para despertar a nuestra verdadera naturaleza, para conectar con lo divino y para ser más conscientes de nuestra unidad con el universo.

Por eso, me parece que la religión, cuando se vive desde un lugar de amor y devoción, es una de las formas más poderosas de acceder a la espiritualidad. Nos ofrece las herramientas necesarias para transformar nuestra conciencia, sanar nuestras heridas emocionales y conectar con el misterio divino que nos rodea. La espiritualidad, como resultado de este camino religioso, no

es un destino, sino un proceso continuo de crecimiento, auto-descubrimiento y conexión con lo eterno.

Así, la religión no solo se presenta como una institución o un conjunto de normas, sino como un marco de referencia que ilumina el sendero hacia la plenitud y la paz interior.

En este viaje, cada paso que damos en fe, cada acto de amor y compasión, nos acerca más a la verdadera espiritualidad: un estado de consciencia profunda y liberadora que nos conecta con lo divino, con los demás y con nosotros mismos.



"El conocimiento profundo de las religiones permite derribar las barreras que las separan."
(Mahatma Gandhi)



 **Instituto Mexicano de la Pareja**
Cura con lo que tú eres

DIPLOMADO EN TANATOLOGÍA

REFUERZA TU PRÁCTICA TERAPÉUTICA CAPACITÁNDOTE PARA ACOMPAÑAR EN DUELOS

- VIERNES DE 9 A 11 AM
- DURACIÓN: 120 HRS.(2 HRS C/U)
- IMPARTE: DOCTOR KAM CHAI
- HÍBRIDO



NEUROPSICOLOGÍA CLÍNICA

CONCEPTOS, APLICACIONES Y AVANCES

Por: Mery Zayat

La neuropsicología clínica es una disciplina que estudia la relación entre el cerebro y la conducta humana, con el objetivo de evaluar, diagnosticar y tratar alteraciones cognitivas y emocionales derivadas de daños cerebrales. Este artículo aborda sus fundamentos teóricos, aplicaciones clínicas y avances recientes, resaltando su importancia en el tratamiento de trastornos neurológicos y psiquiátricos.

La neuropsicología clínica se sitúa en la intersección entre la neurociencia y la psicología, con un enfoque multidisciplinario para comprender cómo las disfunciones cerebrales afectan el comportamiento, el pensamiento y las emociones. Su relevancia ha crecido con los avances

en neuroimagen y la mayor comprensión de los trastornos neuropsicológicos.

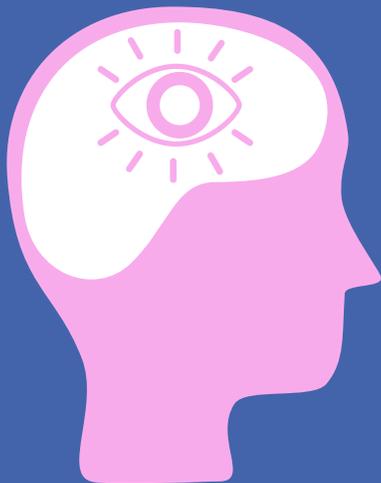
Un ejemplo de la importancia de la neuropsicología clínica se observa en pacientes con lesiones cerebrales traumáticas, como aquellos que han sufrido accidentes de tránsito. En estos casos, la evaluación neuropsicológica permite determinar las áreas cognitivas afectadas y desarrollar estrategias para su rehabilitación, ayudando a los pacientes a recuperar habilidades como la memoria y la capacidad de concentración.



Bases Teóricas de la Neuropsicología Clínica

La neuropsicología clínica se fundamenta en modelos teóricos como:

- **Conexionismo:** Postula que las redes neuronales están interconectadas para llevar a cabo funciones cognitivas. Por ejemplo, en el caso de una persona que ha sufrido un accidente cerebrovascular y pierde la capacidad de hablar (afasia), la rehabilitación se basa en estimular redes neuronales alternativas para recuperar el lenguaje.
- **Enfoque modular:** Considera que diferentes áreas cerebrales tienen funciones especializadas. Un caso representativo es el de pacientes con daños en el lóbulo occipital que presentan agnosia visual, es decir, la incapacidad de reconocer objetos a pesar de una visión intacta.



A través de pruebas neuropsicológicas, los profesionales pueden identificar disfunciones en atención, memoria, lenguaje y funciones ejecutivas, permitiendo intervenciones personalizadas.

Aplicaciones Clínicas

La evaluación neuropsicológica permite diagnosticar y diseñar tratamientos para diversas condiciones, tales como:

- **Trastornos neurodegenerativos:** En el Alzheimer, se pueden identificar déficits cognitivos tempranos mediante pruebas de memoria y orientación espacial. Un ejemplo común es el paciente que comienza a olvidar nombres de familiares cercanos o se desorienta en lugares conocidos.
- **Traumatismos craneoencefálicos:** Evaluación de secuelas cognitivas tras accidentes. Un caso frecuente es el de deportistas que han sufrido múltiples conmociones cerebrales y presentan dificultades para la toma de decisiones y problemas de concentración.
- **Trastornos del neurodesarrollo:** En niños con **TDAH**, la neuropsicología ayuda a diseñar estrategias de intervención, como programas para mejorar la atención y el autocontrol.

Un ejemplo sería un niño que tiene dificultades para seguir instrucciones en el aula y es evaluado con pruebas neuropsicológicas para determinar sus áreas de mayor afectación.

- **Accidentes cerebrovasculares:** Rehabilitación de funciones afectadas. Un paciente que ha sufrido un infarto cerebral en el hemisferio derecho puede presentar dificultades para reconocer la parte izquierda de su cuerpo, requiriendo terapia especializada para mejorar su percepción espacial.
- **Trastornos psiquiátricos:** La neuropsicología se ha integrado en el tratamiento de trastornos como la esquizofrenia y la depresión crónicas, permitiendo abordajes más eficaces. Por ejemplo, los pacientes con esquizofrenia pueden mostrar **déficits en funciones ejecutivas** como la planificación y la toma de decisiones, lo que justifica la necesidad de intervenciones neurocognitivas específicas.

Los tratamientos incluyen rehabilitación cognitiva, terapia conductual y estrategias compensatorias personalizadas para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Los avances en tecnología han mejorado significativamente la eva-

luación y rehabilitación neuropsicológica. Entre los desarrollos más relevantes se encuentran:

- **Neuroimagen funcional:** Técnicas como la **resonancia magnética funcional** (MRI) permiten identificar patrones de activación cerebral en pacientes con trastornos neurocognitivos. Un caso de aplicación es la detección de áreas cerebrales afectadas en pacientes con daño cerebral traumático para diseñar planes de rehabilitación específicos.
- **Inteligencia artificial y aprendizaje automático:** Los modelos computacionales pueden predecir la progresión del deterioro cognitivo en enfermedades neurodegenerativas mediante el análisis de grandes volúmenes de datos. Por ejemplo, en la enfermedad de Parkinson, algoritmos de IA pueden analizar cambios sutiles en el habla o en la motricidad fina para predecir la evolución de la enfermedad.
- **Realidad virtual y rehabilitación cognitiva:** Pacientes con daño cerebral pueden entrenar funciones cognitivas en entornos virtuales, mejorando su memoria espacial y capacidad de planificación. Un ejemplo es el uso de entornos simulados donde los

pacientes practican actividades diarias como hacer compras en un supermercado virtual.

- **Neurofeedback:** Se emplea en el tratamiento del TDAH, permitiendo a los pacientes regular su actividad cerebral mediante retroalimentación en tiempo real. En la práctica, los niños con TDAH pueden jugar videojuegos diseñados para mejorar su atención, donde el avance en el juego depende de su capacidad para mantener la concentración.

Estos avances han transformado el enfoque de la neuropsicología clínica, facilitando intervenciones más efectivas y adaptadas a las necesidades individuales de los pacientes.

En conclusión, la neuropsicología clínica es una disciplina en constante evolución que desempeña un papel clave en la evaluación y tratamiento de diversas alteraciones cognitivas y emocionales. Gracias a los avances tecnológicos y científicos, se han desarrollado nuevas estrategias para mejorar la calidad de vida de los pacientes con trastornos neurológicos y psiquiátricos.

La integración de herramientas innovadoras, como la neuroimagen y la inteligencia artificial, ha potenciado la precisión diagnóstica y la efectividad de las intervenciones terapéuticas.

Seguramente, en el futuro cercano, la neuropsicología continuará expandiéndose y consolidando su impacto en la práctica clínica y en la investigación del funcionamiento cerebral.



PARA TU LIBRERO



La vida secreta de la mente.

AUTOR: Mariano Sigman

Editorial DEBATE

288 pags.



PAREJAS, TERAPIA Y GÉNERO: UN TRIÁNGULO AMOROSO QUE SÍ FUNCIONA

Por: Gabba de la Mora

"Lo personal es político", decía el feminismo de los años 70 y tenían razón. Pero hoy sabemos que también es clínico, vincular y estructural.

El **género** atraviesa nuestras vidas desde antes de nacer. Define expectativas, roles, oportunidades y también limitaciones. En el contexto de la Psicología, y particularmente en la práctica de la **Psicoterapia de Pareja**, la perspectiva de género se vuelve una herramienta esencial para comprender los vínculos íntimos desde una mirada crítica, ética y transformadora.

Más allá de identificar diferencias entre hombres y mujeres, la perspectiva de género **permite analizar cómo las relaciones de poder estructuran nuestra manera de ser, vincularnos y construir identidad**. El género no es un rasgo individual, es **un constructo social** con implicaciones en todo que hacemos y se espera de nosotros, pero también en la forma en que se establecen las relaciones, Tener perspectiva de género significa reconocer que el género atraviesa nuestras experiencias y condiciona nuestras oportunidades, derechos y formas de habitar el mundo

Incorporar esta mirada en nuestra vida y en la práctica terapéutica, implica



cuestionar la neutralidad de nuestro discurso clínico, identificar desigualdades que tenemos normalizadas y ampliar nuestro propio marco o referente de comprensión del sufrimiento psíquico y dentro de las relaciones.

Cuando nuestra práctica psicoterapéutica está enfocada en atender parejas, es importante recordar que las relaciones de pareja no existen desde el vacío o desde cero. Se configuran en un contexto social y cultural que **define lo que se espera de cada miembro según su género.**

Estas expectativas —muy frecuentemente desiguales— moldean desde la forma en que se reparte el trabajo doméstico y emocional, hasta cómo se expresa el deseo, la autonomía, la crianza y el poder y las expectativas de la relación.

En este sentido, la perspectiva de género permite:

- Desnaturalizar roles tradicionales (como el mandato de cuidado exclusivo en mujeres o la desconexión emocional en varones).
- Identificar violencias normalizadas, como el control económico, la manipulación emocional o el silenciamiento del deseo.

- Acompañar procesos de cambio en parejas que se enfrentan a tensiones por redefiniciones de género, por ejemplo en vínculos igualitarios, parejas LGBTQ+, o disidencias sexoafectivas.
- Evitar la revictimización clínica cuando una de las partes ha vivido violencia o desigualdad estructural

Como señala la psicóloga española Coral Herrera: **“El amor romántico, sin crítica feminista, puede ser un espacio de reproducción de la desigualdad”.**

Para terapeutas de pareja, trabajar sin perspectiva de género implica el riesgo de tratar como **“problema de comunicación”** lo que en realidad es una **asimetría de poder.** O de neutralizar conflictos que tienen sus raíces estructurales, es decir: de desigualdad profunda, avalada y sostenida por las normas sociales, culturales o históricas, como el machismo o los roles mismos de género. Esta neutralidad aparente puede ser una forma de complicidad con el status quo, o este sistema normalizado, establecido desigual. **No nombrar, es permitir que continúe.** En otras palabras: la neutralidad en contextos de desigualdad no es imparcialidad, es validación del desequilibrio.

Como ejemplo, algo que se ve en el consultorio: una pareja en donde él interrumpe constantemente, invalida las emociones de ella (*mira cómo se pone, su drama*) y toma todas las decisiones, si como terapeutas decimos “*ambos tienen que aprender a escucharse mejor*” sin señalar la dinámica de poder, estamos neutralizando y sin querer, sosteniendo el machismo.

Por el contrario, una intervención con enfoque de género se basa en el respeto, la escucha activa, el cuestionamiento de los mandatos y el acompañamiento consciente de procesos de transformación individual y de los vínculos.

En el mismo ejemplo anterior, la intervención del terapeuta sería decirle al hombre “Muchas veces nos han enseñado que cuidar o hablar de emociones no es parte de lo que ‘deben hacer los varones’. ¿Cómo te hace sentir eso? ¿Te permite estar como te gustaría en esta relación?”

Incluir la perspectiva de género en la Psicoterapia de pareja no es solo una elección teórica, es una postura ética. Permite la construcción de espacios más seguros, justos y transformadores. Nos desafía como profesionales a repensar nuestras propias creencias y a mirar con otros ojos lo que muchas veces fue normalizado.

Al fin y al cabo, como terapeutas, no solo acompañamos a las parejas a resolver conflictos: las acompañamos a reescribir sus historias con dignidad, equidad y libertad.

¿No sabes por dónde empezar para trabajar con perspectiva de género? Aquí te van unos tips:

Incorporar esta mirada no significa saberlo todo, sino estar dispuestos a cuestionar, escuchar y desaprender.

1. Cuestiona lo “neutral”. La supuesta objetividad en Psicología muchas veces reproduce sesgos. Pregúntate *¿Estoy considerando las desigualdades de género en esta pareja o vínculo?*

2. Escucha sin asumir roles

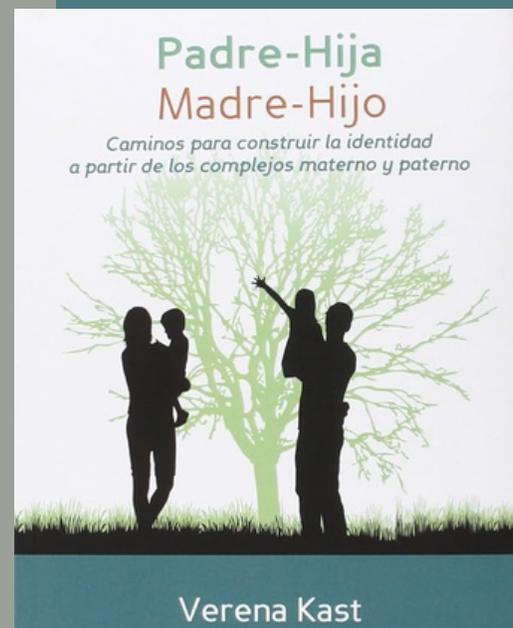
No des por sentado que la mujer es la emocional y el hombre el racional, o que la violencia solo se presenta de ciertas formas. Evita caer en estereotipos.

3. Lee y escucha otras voces con autoras y autores que trabajan desde los distintos feminismos, los estudios de género y la diversidad (Rita Segato, bell hooks, Marcela Lagarde, J. Butler, etc.)

5. Acompaña desde la ética, no desde el juicio. Genera consciencia crítica y un espacio seguro para todos.

IMP RECOMIENDA QUÉ LEER

Padre-Hija Madre-Hijo
VERENA KAST | Edit. Elefteria | 201 págs.



Este libro: **"Padre-hija madre-hijo: Caminos para construir la identidad a partir de los complejos materno y paterno"**, explora la influencia de los complejos paterno y materno en la formación de la identidad, desde la perspectiva de la psicología analítica. El aporte que Verena Kast hace con esta lectura, es traer a la mesa una visión más actual de estos complejos, que fueron inicialmente estudiados por Freud y Jung, y los analiza desde una perspectiva renovada, **incluyendo a la mujer en la esfera de la influencia paterna y materna.**

El libro profundiza en cómo estos complejos pueden afectar a la persona, tanto positiva como negativamente

La autora realiza un énfasis particular en los complejos maternos positivos que durante tanto tiempo han sido devaluados y todavía permanecen en la sombra. Si bien no se da una solución para evitar los complejos negativos, a través de casos se clarifican todos los tipos de complejos para que poder trabajar en liberarnos de su impacto negativo y poder alcanzar independencia y felicidad y lograr que nuestras relaciones con los demás sean mejores y más cercanas.

Recomienda: **Gabriela de la Mora.**

IMP RECOMIENDA

QUÉ VER

MEMORIAS DE UN CARACOL

Apple TV



“La vida se entiende mirando hacia atrás, sin embargo se vive caminando hacia adelante”, dice Grace Prudel, la protagonista de *Memoir of a Snail* (*Memorias de un Caracol*, 2024). En esta tragicomedia animada para adultos, se muestra cómo Grace le hace a una de sus mascotas -un caracol de nombre Sylvia- el recuento de su vida desde que estaba en el útero de su mamá junto con su hermano gemelo. Escena tras escena Grace va narrando cómo su vida había sido una serie de tragedias y eventos desafortunados (particularmente el haber sido separada de su hermano cuando aún eran niños), llegando hasta la edad adulta, época en la cual hace la única amiga que tuvo en su vida: la señora Pinky, quien desarrolla Alzheimer y eventualmente muere bajo los cuidados de Grace. Al morir, le deja a Grace una carta con un poderoso mensaje que la hace reflexionar y darle un giro total a su vida. La película es una magnífica representación de las jaulas que cada uno de nosotros va construyendo a lo largo del tiempo, generalmente sin darnos cuenta, y que muchas veces puede llegar a un punto donde no recordamos cómo ni cuándo empezó, solo sabemos que hoy nos sentimos atrapados en ella y creemos que no podemos salir más; sin embargo, es posible salir de la jaula aunque al principio no lo parezca. Asimismo, nos da un vistazo de los efectos de la soledad, una epidemia que invade silenciosamente al mundo.

Fun Fact: la película está hecha en *stop-motion*, una técnica de animación que aparenta el movimiento de objetos estáticos a través de la toma de fotografías del mismo objeto en posiciones ligeramente distintas. Fue nominada en la 97 entrega de los Premios Oscar como Mejor Largometraje Animado

Recomienda: **Fernanda Segura**



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

¡Nos Mudamos!

"Todo lo que cambia nos recuerda que estamos vivos. En el movimiento y en el fluir, se abre la posibilidad de despertar."

El Instituto Mexicano de la pareja tiene una nueva sede, en donde estamos seguros se escribirán muchas grandes historias y lo haremos juntos. ¡Bienvenidos!



PASEO DE LA REFORMA
#2693 TORRE A.
COL LOMAS DE
BEZARES



55 5257 0152



56 1314 5581



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA DE PAREJA Y ADULTOS

ESPECIALÍZATE, ALCANZA TUS METAS Y
"CURA CON LO QUE TÚ ERES"



56 1314 5581

INSCRIPCIONES ABIERTAS





Instituto Mexicano de la Pareja

Cura con lo que tú eres

<https://www.institutomexicanodelapareja.edu.mx>

