

OCTUBRE 2025 | EDICIÓN NO. 32

PSYCHE



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

Conoce nuestras instalaciones

"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

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



instagram.com/institutomexicanodelapareja

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

02 EDITORIAL

03 Crisis Existencial Oscura

El profesor **Kam Chai** nos comparte su primera participación y su visión sobre las crisis existenciales. ¿Te gusta? ¡Espera la segunda parte en el próximo número!

06 LO TRANSPERSONAL La Certeza, más allá de la esperanza

La Doctora Ana Rosa profundiza en la manifestación, esta vez analizando la diferencia entre Certeza y Esperanza.

10 CUENTOS PARA SANAR La Casa del Silencio

El profesor **Francisco Ciprés** regresa con sus cuentos, con esta adaptación que preparó para poder trabajar en torno a la compasión activa y a reflexionar sobre la vida y la muerte ¿Tienes alguna propuesta de interpretación de este cuento?

13 UNA PAUSA

14 LA FARMACIA Adolescentes, Alcohol y Drogas

El Profesor **Francisco Crespo**, experto en adicciones y adolescencia, une estos temas que parecen inseparables y por lo mismo es urgente contar con información.

19 Narcisismo Digital

Nos complace dar la bienvenida a **María José González Alonso** con esta esperada colaboración, en la que con destreza, nos lleva a poner foco en nuestra relación con las redes sociales, el ego y el narcisismo..

22 QUÉ VER

Te invita a buscar esta película francesa - que estuvo presente en el ciclo de cine del mismo país recientemente en México - como herramienta para ejemplificar el apego, la construcción de vínculos en la adultez y la construcción contemporánea de familias o maternidades y paternidades poco convencionales.

23 QUÉ LEER

En esta ocasión **Gabba de la Mora** nos propone leer a Maggie Smith, poeta, escritora y editora norteamericana, quien aborda con sensibilidad y honestidad la experiencia del divorcio desde su vivencia íntima, haciendo de este libro una especie de compendios o viñetas que se pueden leer en conjunto o por separado.

Querida comunidad:

En esta edición No. 32, PSYCHE continúa su compromiso con el diálogo profundo entre la psicología humanista y la visión junguiana que nos inspira. Seguimos explorando el terreno de lo transpersonal, pero ahora con una nueva **CERTEZA**: la posibilidad de manifestar, de traducir en experiencia lo que antes sólo intuíamos en el alma.

Las crisis existenciales, tema que atraviesa silenciosamente cada proceso humano, nos invitan a detenernos, mirar hacia adentro y reencontrar sentido. Este número ofrece diversas miradas para acompañar esos momentos de transformación, tanto en la práctica clínica como en la vida cotidiana.

Encontrarán en nuestras páginas un **cuento** adaptado, ideal como herramienta para trabajar en consultorio, una herramienta simbólica que permite abrir caminos en el diálogo terapéutico. El profesor Francisco Crespo comparte una reflexión valiosa al reunir dos de sus áreas de especialidad — las **sustancias y la adolescencia**—, un tema urgente y profundamente humano.

Atendiendo a nuestro llamado de colaboración, María José González Alonso nos comparte un artículo necesario sobre **el narcisismo digital, los likes y los followers**, una mirada crítica al espacio donde tantos buscan validación y pertenencia.

Además, recomendamos **un libro** que aborda con sensibilidad la experiencia del divorcio desde la vivencia íntima de su autora, y una **película francesa** que nos invita a pensar en el **apego** y la construcción de vínculos, temas centrales en el quehacer clínico y en la vida afectiva.

Como cada edición, extendemos una cálida invitación a la comunidad académica, desde su visión de terapeutas, estudiantes o profesores del Instituto a participar con sus artículos y reflexiones. PSYCHE es un espacio vivo, hecho de voces que se atreven a mirar lo humano desde la profundidad del alma. Con gratitud y entusiasmo, los invitamos a seguir construyendo este puente entre el pensamiento, la emoción y la experiencia.

Ph. D. Carla Wolff

Instituto Mexicano de la Pareja

CRISIS EXISTENCIAL OSCURA

Por: Dr. Kam Chai

Antes de mostrarte las características de crisis existencial, quiero que te quites la idea de pensar que **es algo malo**, pues las crisis existenciales también se dan a personas que no saben que hacer con los logros, con los éxitos, con los triunfos, como por ejemplo iniciar una nueva relación, bajar los kilos que te habías propuesto, tener el puesto de trabajo anhelado, el viaje de tus sueños, etc.

Lo que ocurre, es que ese tipo de crisis se suprimen rápidamente porque socialmente se supone, que no deberíamos de pasar ese tipo de crisis que yo le llamaré, “crisis exitosas” (Kam Chai, 2018).

Pero en esta ocasión quiero escribir sobre esas crisis existenciales que son muy evidentes, esas que llegan de golpe sin que lo esperaras, esas crisis que te desestabilizan y sientes un “vértigo emocional” (Kam Chai, 2018), es decir, esas crisis que te dejan en el limbo, en la nada., que en este artículo les llamaré “crisis oscura” (Kam Chai, 2018) y no me refiero en un sentido peyorativo, si no a este tipo de crisis en las que literal, pareciera que estas en un lugar sin nada de luz y que no vez absolutamente nada y por lo tanto no sabes hacia donde moverte, no hay un camino, no hay una luz al final de algo, no hay nada.

Ahora bien, quiero explicar por qué le llamo **características existenciales**, en lugar de *síntomas existenciales*, es por razones muy sencillas: **un síntoma**, es señal de una enfermedad, es decir, algo que no está funcionando con la normalidad con la que debería y esto se entiende muy bien desde el campo médico y psicológico, pero desde la percepción de la existencia, ¿bajo qué criterios se puede hablar de una **existencia normal y/o anormal**? No existe, ¡no hay!

Y hablando de existencia, tampoco podemos polarizarla a un juicio moralista de si está bien, o está mal. La existencia del ser no está ni bien, ni mal, no es sana ni enferma, la existencia del ser, está aislada de esos conceptos deterministas, **la existencia del ser, es**. Así de amplio.



Las razones por las que he elegido llamarle características son las siguientes:

- No te sientes satisfecho*
- Sientes un gran vacío
- Falta de esperanza
- Ausencia del sentido de vida
- Confusión del presente y del futuro
- Crisis de identidad
- Soledad

Estas características pueden producir sentimientos de impotencia, miedo, frustración, enojo, tristeza, dolor, fatiga emocional, etc.

Ahora bien, es importante comprender que estas crisis oscuras tienen una temporalidad, puede que no conozcas el inicio, pero sí vas a conocer el final; es verdad que en algunos casos, estas crisis terminan llevando a la persona a suicidarse, a otras las lleva a destruirse poco a poco y otras destruyen la vida de otras personas, pues es lo único que da sentido a su existencia, el sentido del que carecen las personas que atraviesan por las crisis oscuras.

Aun cuando este tipo de crisis son las mas evidentes por sus características, en muchos casos se encubren con adicciones, promiscuidad, oniomania, obsesiones, entre otras cosas, por dos motivos: porque se dieron cuenta de

que están en la crisis oscura y rápidamente la encubrieron para así buscar evitar y postergarla lo más posible.

Finalmente, como psicoterapeutas ¿qué nos toca hacer con un / una paciente que atraviesa o está por enfrentar la crisis oscura?

En primer lugar no hay que estar “al frente”, pues no somos niñerxs de nadie, nuestro lugar es estar “al lado”, acompañando, no guiando, no empujando, solo acompañando y lo que el o la paciente tenga por descubrir de esta travesía, ampliando la razón, expandiendo su percepción, sentir su sentir para acompañarle y compartir la esperanza de tener certeza ante la incertidumbre, es decir, no tenemos seguridad de lo que vaya a ocurrir pero que nuestro paciente sepa que como su psicoterapeuta ahí estaremos hasta donde lo permita, pues estas crisis existenciales, no se superan, porque son experiencias del alma, estas crisis existenciales se viven, se enfrentan y se integran a la existencial del ser.



DICCIONARIO

Oniomanía:

También es conocida como el *trastorno de comprador compulsivo*, genera un impulso incontrolable de comprar productos que no se necesitan, a menudo para aliviar el malestar emocional, seguido de culpa y problemas financieros, sociales o emocionales.

Sus causas son complejas pueden incluir factores neuroquímicos (como desequilibrios en dopamina y serotonina), psicológicos (baja autoestima, ansiedad) o sociales (sociedad consumista).



La Certeza

MÁS ALLÁ DE LA ESPERANZA

Por: PhD Ana Rosa Abraham

En esta ocasión, en este artículo vamos a explorar la distinción fundamental entre **la esperanza y la certeza** como fuerzas impulsoras en el proceso de manifestación. Basados 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.

Vamos a examinar las implicaciones de esta diferencia en la vida cotidiana y a ofrecer 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? Jacobo Grinberg-Zylberbaum, en sus investigaciones sobre la conciencia y la realidad, nos invita a considerar 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 conciencia**. 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.
- 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 conciencias. 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 pueden 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.



Conclusión.

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
Editorial De Bolsillo | 232 págs.

ESTUDIA PSICOLOGÍA

¿SABÍAS QUE PUEDES
TRABAJAR EN: EDUCACIÓN,
SALUD O INCLUSO DEPORTE Y
NO SÓLO DANDO TERAPIA?

ESCRIBE AL:

 56 1314 5581

 Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres



La casa del Silencio

Adaptación de Profesor Francisco Ciprés
Fábula sobre la vida, la muerte y los olvidados

Cierta vez, en un rincón del mundo donde el viento hablaba bajito y los tejados eran más cielo que techo, murió un hombre bueno, pero pobre.

Su cuerpo fue llevado en una caja de madera sin barniz, envuelto en un manto que apenas era trapo, y puesto en la tierra con más piedras que flores.

Su hijo, un niño de ojos profundos como lagos sin luna, lloraba desconsolado frente al hueco de la tumba.

—¡Padre mío! —clamaba—. ¡Estás en una casa sin ventanas, sin fuego, sin pan!

Tu lecho es la tierra, tus sábanas son raíces.

¡Nadie te hablará, nadie tocará tu mano!

Vivías con poco, ¡pero ahora no tienes nada!

¡Qué cruel es esta nueva morada, más fría que la noche, más muda que el polvo!

Los árboles guardaron silencio. Las nubes se detuvieron a mirar.

Los adultos, de pie, bajaban la cabeza conmovidos.

Pero entre ellos, un niño llamado Dyuha —flaco como rama en invierno, y con los pies descalzos— tiró de la manga de su propio padre y susurró:

—Padre... ¿No es esa tumba como la casa nuestra?

También dormimos sin fuego, sin pan, sin ventanas.

También el viento canta en nuestras grietas.

¿Estamos acaso nosotros ya medio enterrados, aunque respiremos?

El viento, entonces, suspiró con más fuerza, como si llevara siglos esperando esa pregunta.

Antes de continuar con la lectura, te invito a hacer tu propia reflexión, a sacar tus propias conclusiones, interpretar un cuento es un arte que requiere de interiorización, hay significados que sólo se encuentran al paso del tiempo, luego de mucha meditación. Te ofrezco unas cuantas ideas que han surgido de mi interior y que pueden ayudarte a pensar y aplicar a tu propia vida.

Esta fábula encierra una reflexión poderosa, tejida a través de la inocencia de un niño que, con palabras simples, revela una gran verdad sobre la vida, la pobreza, la percepción y la dignidad humana.

El niño que llora ante la tumba de su padre expresa el dolor de la muerte desde una perspectiva material: se lamenta por la estrechez de la tumba, la ausencia de comodidades, la falta de compañía y alimento. Su lamento no solo es un duelo por la pérdida, sino también una queja sobre las condiciones de lo que considera una “morada indigna”.

Sin embargo, la intervención de Dyuha transforma completamente el significado del relato. Al identificar esa tumba —triste, vacía, y oscura— con su propia casa, desnuda sin quererlo una gran paradoja: que hay quienes en vida ya habitan espacios tan carentes como los que imaginamos propios de la muerte. Esta inocente observación revela el contraste brutal entre la mirada simbólica que damos a la muerte y la ceguera con la que aceptamos la miseria en la vida.

Desde una perspectiva espiritual, la fábula cuestiona nuestras prioridades y la sensibilidad selectiva que a veces tenemos: nos estremece la imagen de un muerto sin cobijo, pero normalizamos que los vivos sufran lo mismo día tras día. Es un llamado a despertar la compasión no solo hacia los que parten, sino hacia los que sobreviven en condiciones infrahumanas.

No esperes a que alguien muera para lamentar lo que nunca te esforzaste por cambiar en vida

La tumba del padre no es más miserable que la pobreza en la que viven muchos en vida. El cuento es una denuncia sutil y poética a la indiferencia social, a la costumbre de lamentarnos por lo inevitable (la muerte), mientras ignoramos lo transformable (la miseria, la exclusión, la falta de justicia). Es una invitación a abrir los ojos a lo evidente: muchas veces, los vivos ya están enterrados en vida por nuestra indiferencia colectiva.

Esta fábula nos llama a practicar una compasión activa y una atención despierta. No basta con conmovernos por las tragedias definitivas; debemos mirar a nuestro alrededor y preguntarnos: ¿Quiénes, a pesar de estar vivos, ya habitan espacios de abandono, hambre y olvido?

En la vida diaria, esto puede traducirse en gestos concretos: reconocer y ayudar al necesitado, valorar lo que tenemos, no trivializar la pobreza, ni encerrarnos en nuestras propias preocupaciones sin ver el sufrimiento ajeno.

La fábula no solo es una crítica a la miseria, sino también una enseñanza de humildad, empatía y despertar espiritual. Nos recuerda que vivir con dignidad es un derecho, y que mirar al otro con ojos sinceros puede ser el primer paso para cambiar lo que parece inamovible. A veces, la muerte nos parece cruel, pero más cruel es la vida cuando se le niega la dignidad. Hay quienes duermen bajo techo, y aun así, ya han sido olvidados por el mundo.



UNA PAUSA

**Estoy afuera con
candiles, buscándome
a mí misma.**

EMILY DICKINSON



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

13 | PSYCHE

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

Por: Profe. Francisco Crespo

ADOLESCENTES, ALCOHOL Y DROGAS



La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante este período, los jóvenes se enfrentan a presiones provenientes de distintos ámbitos, que pueden influir en sus decisiones y comportamientos, especialmente en lo referente al consumo de alcohol y drogas. Este artículo examina las principales causas de la inclinación de los adolescentes hacia estas sustancias, el impacto de las redes sociales y la influencia de sus pares, así como las acciones que pueden implementarse para proteger su bienestar.



Influencias en el consumo de alcohol y drogas

La **presión de los pares** es uno de los factores más significativos que influyen en los adolescentes, también conocida como **presión social**.

La mente en desarrollo tiende a buscar diferentes medios para encontrar un significado, un orden o una razón en la vida. Esto puede traducirse en la necesidad de pertenecer a un grupo y ser aceptado por los demás, ya que la sensación de formar parte de algo es una de las herramientas psicológicas más poderosas que existen.

LA FARMACIA

En muchas ocasiones, para lograr esa aceptación, los jóvenes —sin importar la edad— pueden estar dispuestos a hacer cualquier cosa, incluso sobrepasar sus propios límites o pasar por encima de su dignidad. En este punto, el amor propio no siempre opera de manera saludable.

Por ello, muchos jóvenes se ven impulsados a experimentar con alcohol o drogas, especialmente en entornos sociales donde el consumo es percibido como un símbolo de madurez o popularidad.

En cuanto a las **redes sociales**, las plataformas digitales han transformado la manera en que los adolescentes se comunican y se relacionan. A menudo presentan el consumo de alcohol y drogas de manera glamurizada, dando la impresión de que es una práctica común y aceptable. Las publicaciones que muestran fiestas, consumo excesivo o uso de sustancias tienden a normalizar estos comportamientos, motivando a los jóvenes a imitarlos.

Una mente en formación busca pertenecer y sentirse fuerte al hacer lo que los demás hacen. Es poco probable que el adolescente se detenga a reflexionar sobre las consecuencias o a mirar más allá de su necesidad de ser aceptado.



Por otro lado, los **factores familiares** desempeñan un papel crucial en la formación de actitudes hacia el consumo de sustancias. Los adolescentes que crecen en entornos donde el abuso de alcohol o drogas es habitual pueden estar más predispuestos a repetir esos patrones. La falta de comunicación, el escaso apoyo emocional y la ausencia de supervisión también incrementan el riesgo.

Las personas **aprendemos de lo que vemos, no de lo que nos dicen**. Los comportamientos que se repiten en casa —incluso cuando se consideran “normales” — se convierten en modelos que los niños adoptan para entender cómo actuar. El consumo desmedido de alcohol o medicamentos, así como la práctica de la violencia o la agresión, son esquemas que tienden a reproducirse en la vida de los jóvenes. Por eso, el entorno familiar puede ser tanto un límite como un facilitador de actitudes sanas o dañinas.

LA FARMACIA

Curiosidad y búsqueda de nuevas experiencias

Aunado a lo anterior, la curiosidad y la búsqueda de nuevas experiencias son características propias de la adolescencia. Esta etapa está marcada por la exploración y el deseo de descubrir lo desconocido.

Esa curiosidad natural puede llevar a algunos jóvenes a probar sustancias como una forma de sentirse más desinhibidos o de escapar de la presión académica y social. Sin embargo, esta combinación — necesidad de explorar, deseo de pertenecer y entorno social— puede resultar peligrosa.



Peligros del consumo de alcohol y drogas

Desde una perspectiva general, los peligros del consumo de alcohol y drogas en la juventud pueden tener consecuencias graves y duraderas. Entre las más importantes se encuentran:

Deterioro cognitivo. El cerebro del adolescente aún está en desarrollo

por lo que el consumo de sustancias puede afectar la memoria, la toma de decisiones y la capacidad de aprendizaje.

- **Adicción fisiológica.** El inicio temprano en el consumo aumenta el riesgo de dependencia a largo plazo. La adolescencia es un período crítico en el que el cerebro se adapta con rapidez a las sustancias, incrementando la probabilidad de desarrollar adicción, tolerancia o síndrome de abstinencia.

Consecuencias en la salud mental

El uso y abuso de alcohol y drogas está estrechamente relacionado con **trastornos de salud mental**. Puede agravar síntomas existentes o predisponer a su aparición. Entre los más comunes se encuentran **la ansiedad, la depresión, los trastornos de conducta y, en casos extremos, los episodios psicóticos**.

Estos trastornos suelen alimentarse mutuamente con el consumo de sustancias, creando un ciclo difícil de romper.



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tñ eres

Problemas legales y sociales

Los problemas legales y sociales tampoco son ajenos a estas conductas. Los adolescentes que consumen drogas o alcohol con frecuencia se involucran en comportamientos de riesgo que pueden derivar en conflictos con la autoridad, sanciones legales y deterioro de sus relaciones familiares y sociales.

Acciones de protección

Como parte de las acciones de protección para reducir la posibilidad de que estos problemas se desarrollen o se agraven, es importante considerar varios elementos clave.

Educación y conversación abierta.

Promover el diálogo sobre el consumo de alcohol y drogas es fundamental. Padres y educadores deben ser proactivos al informar a los adolescentes sobre los riesgos asociados con estas sustancias y crear un ambiente donde los jóvenes se sientan cómodos expresando sus dudas y preocupaciones.

Fomento de habilidades para la toma de decisiones.

Enseñar a los adolescentes a tomar decisiones informadas y responsables

les ayuda a resistir la presión del grupo y a establecer límites personales frente al consumo.

Fomentar el autoconocimiento les permite identificar quiénes son, qué quieren y qué es lo mejor para lograrlo, sin dejarse llevar por la opinión de los demás.

Estas estrategias se fortalecen con el acompañamiento de profesionales de la salud mental especializados en adolescencia, auto-regulación emocional y autogestión de impulsos. Ellos pueden ayudar a los jóvenes a mirar más allá del interés momentáneo y comprender la conveniencia de sus decisiones, centrándose en su propio valor y bienestar presentes.

Fomento de actividades positivas.

Es crucial incentivar la participación en actividades extracurriculares, deportivas o artísticas. Estas experiencias ofrecen alternativas saludables y un sentido de comunidad que disminuye la necesidad de buscar aceptación a través del consumo de alcohol u otras drogas.



Supervisión y apoyo familiar.

El acompañamiento constante por parte de los adultos es esencial. Estar presente, accesible y disponible para los adolescentes fortalece los lazos de confianza. La supervisión adecuada y el apoyo emocional reducen significativamente la probabilidad de que los jóvenes cedan a la presión social o experimenten con sustancias. Uso de recursos de prevención.

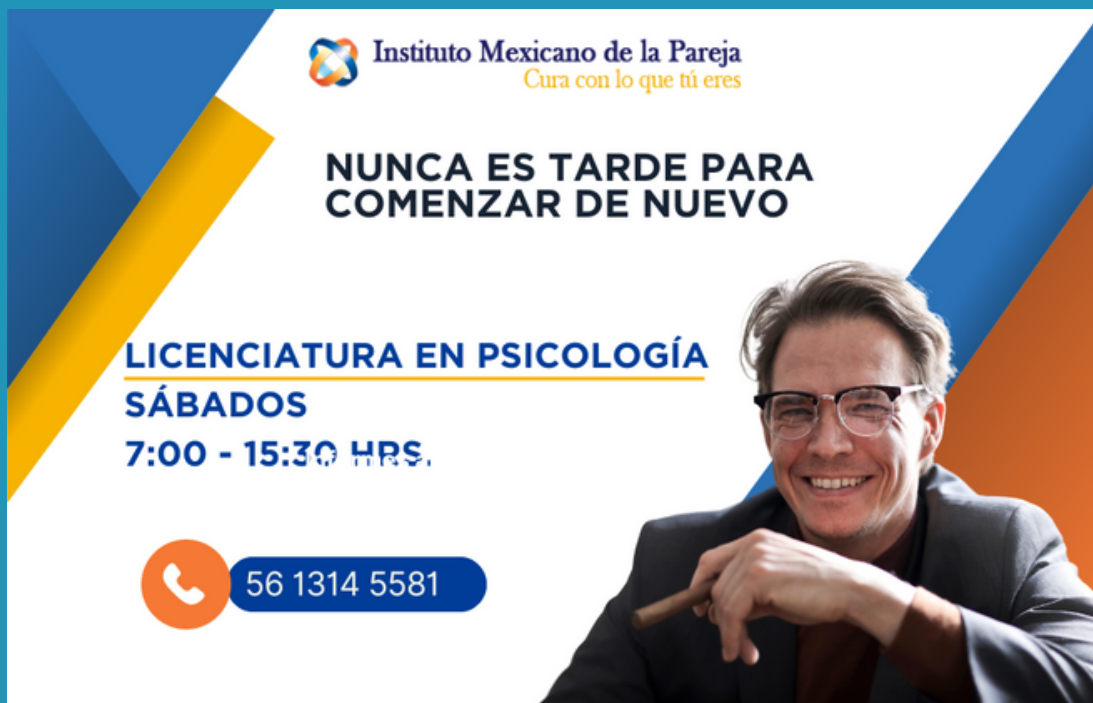
Aprovechar los programas escolares y comunitarios enfocados en la prevención del consumo de alcohol y drogas puede marcar una gran diferencia. Estas iniciativas crean consciencia a los adolescentes y les brindan herramientas prácticas para afrontar las presiones del entorno.

Conclusión

La adolescencia es un período de exploración y desarrollo, lo que la hace especialmente vulnerable a la influencia del alcohol y las drogas. Las redes sociales y la presión de los pares son factores poderosos que pueden conducir a comportamientos de riesgo.

Sin embargo, con una educación adecuada, comunicación abierta y un entorno de apoyo, es posible mitigar estos riesgos y fomentar decisiones saludables entre los jóvenes.

Proteger a los adolescentes del consumo de sustancias es una responsabilidad compartida entre padres, educadores y la comunidad en general.



 **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**



NARCISISMO DIGITAL

los followers, el ego y los likes

Por: **María José González Alonso**

¿Qué tienen en común los griegos, el mito de Narciso y las redes sociales? Aunque parezca que la mitología es cosa del pasado, los griegos fueron visionarios. El mito de Narciso —ese joven que quedó atrapado en su propio reflejo— sigue más vigente que nunca en la era de los likes y los followers.

Para recordarlo brevemente: Narciso era famoso por su belleza, pero tan arrogante que rechazaba a todos los que lo amaban. Un día, al ver su imagen reflejada en el agua, se enamoró de sí mismo. Fascinado, no pudo apartarse y terminó consumiéndose ahí mismo. En el lugar donde cayó, brotó la flor que lleva su nombre: el narciso.

Este relato ha sobrevivido siglos porque toca un tema universal:

la fascinación y el peligro de quedar atrapados en uno mismo.

Narciso en tiempos de redes sociales

Hoy tenemos un nuevo espejo: la pantalla. Selfies, likes y comentarios se convierten en reflejos que alimentan una versión idealizada de nosotros. Y, como Narciso, podemos quedar hipnotizados: obsesionados con nuestra máscara, con la validación externa, atrapados en la comparación constante y temerosos de volvernos irrelevantes si no aparecemos en el feed.



Este “ensimismamiento digital” nos aleja de los otros y de nuestro propio ser. En palabras de Jung, nos quedamos fijados en la persona (la máscara social que mostramos), olvidando explorar otras capas más auténticas de nuestra psique: la sombra, el inconsciente y el alma.

Cuando nos identificamos solo con esa máscara digital y negamos nuestras demás dimensiones, la psique se desequilibra.

El riesgo es que este hábito nos desconecte de la vida real y de nuestro mundo interior. La psique necesita explorar y equilibrar todas sus partes para avanzar hacia la individuación —el proceso de volvernos más completos—, pero las redes pueden frenar ese camino si solo alimentamos la comparación y la apariiencia. Las consecuencias de vivir así suelen manifestarse a través de la ansiedad, el vacío, la inseguridad y la dificultad para relacionarnos de manera auténtica.



El otro lado del mito

Pero, hay esperanza. Narciso no solo es una advertencia, sino que también es una metáfora de transformación. La flor que nace tras su muerte nos recuerda que del encierro en la imagen puede brotar una nueva conciencia.

Desde la perspectiva jungiana, el problema no es el ego en sí —lo necesitamos para vivir y relacionarnos—, sino **el riesgo de confundirlo con nuestra totalidad**. El reto es aprender a no quedar atrapados en él. Esto implica:

- Mirar más allá de la imagen: reconocer que no somos solo lo que mostramos en una foto o perfil.
- Abrirnos al vínculo real: nutrir relaciones que no dependan de validaciones digitales.
- Explorar lo inconsciente: atrevernos a ver nuestras sombras y reconocer también nuestras potencialidades ocultas.

Cuando lo hacemos, dejamos de ser prisioneros del reflejo. Como la flor del narciso, podemos inclinarnos hacia la tierra, hacia lo vivo y lo auténtico.

Y ojo. No se trata de satanizar el uso de las redes. Pero, *¿cómo disfrutarlas y utilizarlas a nuestro favor sin ser sus esclavos?*

Las redes no son el enemigo: son herramientas que, usadas con conciencia, pueden conectarnos, inspirarnos y expandir horizontes. La clave está en pasar de ser absorbidos por ellas a gestionarlas con conciencia. Algunas ideas sobre cómo hacerlo:

- **Consumir con criterio:** elegir a quién seguimos y qué contenido alimenta nuestro bienestar.



- **Compartir con autenticidad:** publicar desde lo genuino, no solo desde lo que “vende” o da likes.



- **Poner límites de tiempo:** recordar que la vida sucede fuera de la pantalla.



El mito de Narciso nos recuerda que el ego es un buen sirviente, pero un mal amo.

En la era de las redes sociales, el riesgo está en perderse en la fantasía que nos brindan los perfiles de las diversas plataformas. La psicología jungiana nos invita a ir más hondo: a usar el reflejo no para quedarnos en la apariencia, sino como punto de partida para descubrir lo que todavía desconocemos de nosotros mismos.

IMP RECOMIENDA QUÉ VER

LOS LAZOS QUE NOS UNEN |
PRIME VIDEO / CINETECA NAL.



Los lazos que nos unen es una delicada historia sobre el amor, la dependencia y el miedo a perder al otro. Con gran sensibilidad, la película muestra cómo las experiencias y heridas del pasado influyen en la manera en que nos relacionamos y buscamos cariño en la vida adulta y la importancia de la construcción de lazos, además de la importante influencia que podemos tener en la formación del apego de las infancias.

Más que un drama romántico, ***L'Attachement*** es una invitación a mirar de cerca nuestros vínculos afectivos, a reconocer las formas en que nos apegamos y las emociones que nos atan o nos liberan.

Puede ser ideal para psicólogos y estudiantes de la licenciatura, pero también es perfecta para cualquier persona interesada en comprender mejor las relaciones humanas o como “tarea” para los pacientes a los que se les quiera mostrar la importancia de la vida en comunidad y una muestra de maternidad y paternidades no convencionales. Esta película -maravillosamente actuada, además- ofrece una experiencia profunda, humana y honesta sobre lo que significa amar y dejarse amar.

Recomienda: **Gabriela de la Mora**

IMP RECOMIENDA QUÉ LEER

Podrías hacer de esto algo bonito
Maggie Smith | Edit. Asteroide | 377 págs.



Una mirada sincera y luminosa sobre el final de un matrimonio y el comienzo de una vida nueva.

En 2018, la escritora y poeta estadounidense **Maggie Smith**, casada y madre de dos hijos, descubre que su marido tiene una relación con otra mujer. En cuestión de días, la realidad que había construido durante más de veinte años se derrumba y da paso a un dolor que convertirá, a través de la escritura, en un renovado compromiso consigo misma. A base de pequeñas viñetas, pieza a pieza, Smith traza una reflexión llena de empatía y humor sobre la desintegración de un matrimonio que es también un ajuste de cuentas con la feminidad contemporánea, los roles tradicionales de género y las dinámicas de poder que persisten incluso en las parejas más modernas.

Página a página, estos fragmentos terminan erigiéndose en un interrogatorio a la familia, el trabajo y el amor. El resultado son estas memorias fragmentarias, una obra de descarnada sinceridad que nos cuenta cómo, tras la pérdida y la rabia, podemos redescubrirnos y hacer de todo ello algo nuevo y bonito.

Ideal para utilizarse completo o en fragmentos en los espacios de terapias de pareja o personas que enfrentan infidelidad y/o divorcio.

Recomienda: **Gabriela de la Mora.**



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>