

ENERO-FEBRERO 2024 | EDICIÓN NO. 21

PSYCHE

2  24



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

¿Tienes poco tiempo?
Pregunta por la modalidad
Sabatina o Nocturna



DIRECTORIO EDITORIAL

CARLA WOLFF / *Director General*

LUIS FARILL / *Coordinación Académica.*

MELISSA BARRAGÁN / *Chief Designer*

GABRIELA DE LA MORA P. / *Coordinación, Diseño, Edición y comunicación.*



[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 El mundo está lleno de buenas intenciones
JESS GRUNBERGER nos da la bienvenida en el primer número del año y nos invita a enfocarnos en nuestras metas.

06 EN EL CONSULTORIO
Culpa, Vergüenza y Violencia
LORENA GARCÍA DE GALAS Nos explica la diferencia entre estos 3 conceptos, que se tratan comúnmente en el consultorio.

11 Soy un Fraude.
El síndrome del impostor, tan conocido por tantos, está muy bien explicado y revisitado por **MERY ZAYAT** en este artículo. ¡No te lo pierdas!

16 UNA PAUSA

28 IMP INFORMA

17 REFLEXIONARIO

Desmitificar y repensar el Año Nuevo

SAID SIGÜENZA es la pluma que inaugura la sección **REFLEXIONARIO**, con este artículo que nos invita a repensar el cómo enfrentar los inicios de ciclos.

22 CUENTOS PARA SANAR

EL MITO DE CUPIDO Y SU OLVIDADO HERMANO, ANTEROS
¿Por cuál de estos dos dioses te gustaría ser flechado? Entérate de las consecuencias de tu decisión en esta revisión del mito clásico.

25 QUÉ VER

MODERN LOVE
UNA MUJER SIN FILTRO.
Doble número, doble súper recomendación de **Fernanda Segura**.

27 QUÉ LEER

Los Divagantes. de la escritora mexicana **Guadalupe Nettel**.
Recomendación de **Gabba de la Mora**

NO OLVIDES DEJARNOS TUS COMENTARIOS EN NUESTRAS REDES
¿QUIERES COLABORAR CON TUS ESCRITOS? ¡ESCRÍBENOS YA!

 /institutomexicanodelapareja

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

Querida comunidad:

Nos encontramos, una vez más, al comienzo de otro ciclo. Rebosantes de emoción y expectación, me gustaría que se tomaran un momento para reflexionar acerca de ¿qué intención quisieron poner en este 2024 y cómo vamos hasta ahora? Si solamente le pudieran poner una palabra para definirlo ¿cuál sería? Muchas veces nos enfocamos más en hacer una larga lista de propósitos, que generalmente se va olvidando con el transcurso de los días, en vez de *intencionar* el año en general. Todavía es el momento perfecto para definir las metas que quieres alcanzar y realizar tu plan de acción con base en ellas; procura destinar al menos una a cada uno de los pilares que cultivamos en el Instituto: mente, cuerpo y espíritu, de manera que todas las áreas de tu vida se encuentren balanceadas, incluyendo el amor, que parece florecer en todos lados este mes.

Aunado a eso, puedes contar con que por parte de todo el equipo de PSYCHE estamos trabajando arduamente para brindarte contenido de calidad y herramientas útiles dentro de nuestra publicación que, de alguna u otra manera, te ayuden a seguir construyendo tu mejor versión.

¡Demos juntos la bienvenida a las ediciones del 2024 con este número! y no dudes en hacernos llegar tus comentarios y participaciones

Con cariño y gratitud,

Lic. Carla Wolff PHd

Instituto Mexicano de la Pareja



El mundo está lleno de buenas intenciones, pero...

por: JESS GRUNBERGER

Enero 2024: enero es la época por excelencia para hacer propósitos, promesas, juramentos, y miles de intenciones para llevar una vida mejor: ir al gimnasio, bajar de peso, dejar de fumar, estudiar más, procurar más a la familia y a los amigos, visitar a la abuelita en el asilo, hacer más obra social, limpiar nuestros cajones y por fin llevar una vida virtuosa, si es que esto es posible o tan siquiera realista. No es en vano que los gimnasios en esta época se llenen a tope... emoción

que dura tal vez hasta al primera o segunda quincena del mes, cuando estos mismos establecimientos reportan una caída importante en la asistencia.

Y es que, como sabemos, siempre está esa sombra que poco a poco se va abriendo camino para hacer de las suyas; y es que cuando alguien habla de la sombra nos imaginamos un lugar en donde no llega la luz o una imagen oscura que proyecta un cuerpo opaco

sobre una superficie al interceptar los rayos de luz, pero Carl Gustav Jung le encuentra otro significado.

En la obra titulada **“Encuentro con la Sombra”** (1991, Kairos), Connie Zweig y Jeremiah Abrams, en el capítulo del libro titulado **“El lado oscuro de la vida cotidiana”**, hablan de los aspectos más oscuros y reprimidos del espíritu humano, también conocido dentro de la psicología como “sombra personal”, que pueden tener un impacto en nuestra vida cotidiana.

Jung propone en su teoría que la sombra son todos estos rasgos de nuestra personalidad que no queremos o no podemos reconocer. La sombra, según el autor, está compuesta de diversos comportamientos y caracteres psicológicos que son rechazados socialmente e incluso por nosotros mismos, mandándolos al inconsciente; estos aspectos anulados aprendemos desde una temprana edad que no son aceptados dentro de una sociedad civilizada y desarrollada como en la que nos encontramos.

Los analistas junguianos usan en ocasiones la metáfora de Dr. Jekyll y Mr. Hyde, que son las dos “personalidades” -una “buena” y una “mala”- viviendo en un mismo cuerpo,

alimentándose una de la otra y creciendo simultáneamente, para explicarnos que no hay el uno sin el otro, no hay Ego sin sombra, ni sombra sin su correspondiente luz que la proyecte.

Y es, probablemente por la sombra, que nos boicoteamos, pues es en ella donde están todas las cualidades, rasgos y comportamientos que no se adecuan con nuestra versión ideal y acá, más temprano que tarde, empieza una lucha entre quien **“debo ser”** (ideal del yo), **quien realmente soy** (ego) **y quien para nada quiero ser** (sombra).

Empezamos a soltar esos planes y proyectos que teníamos resueltos empezar: **“este año si bajo los 20 kilos que he acumulado los pasados 5 años”, “este año dejo el vicio del cigarro que me ha acompañado desde la adolescencia”...** e innumerables promesas más, que queremos resolver de forma inmediata, y a veces hasta mágica, para tan solo darnos cuenta que tal vez, ocho de cada diez ocasiones, dejaremos estos planes.

Cuando nos identificamos con determinados rasgos de nuestra personalidad “ideales” y que sistemáticamente se refuerzan por el entorno que nos rodea y que, incluso,

W. Brugh Joy llama “el yo de las resoluciones de año nuevo”, vamos desterrando a la sombra todo aquello que no quisiéramos ser, de tal modo que ego y sombra se van alimentando mutuamente y repartiéndose lo que *creo que soy* contra lo que *quiero no ser*, cuando en realidad ambos se componen de la misma experiencia vital: los dos lados de una misma moneda, inseparable e inevitablemente dolorosa cuando no la podemos ver.

En el artículo de Zweig y Abrams nos explican que en la sombra debemos reconocer la irrupción inesperada, puesto que la sombra se va con la misma rapidez con la que llega. Debido a que esto representa una amenaza inmensa para nuestra propia imagen, solemos declinar estos pensamientos sin siquiera haberlos anunciado.

Así como existe la sombra individual, existe también la sombra colectiva. Un fenómeno de masas poseído por una sombra oculta donde los tabúes familiares representan todos los sentimientos y acciones que la familia considera amenazantes.

Así, en nuestras resoluciones de año nuevo, no solo es luchar con mi propia sombra sino, por ejemplo, dejar de fumar dentro de una familia de fuma-

fumadores, o querer ser atlético dentro de una familia donde el alimento es el medio de reunión familiar, de contención, de desahogo y de reunión.

Dicho lo anterior, la pregunta quizás es: **¿Qué nos ha hecho llegar a un punto en donde creemos que luchar con nuestra sombra** -este lugar peligroso e inquietante, que parece huir de la luz de la consciencia, como si fuera una amenaza para la vida misma- **es el camino del encuentro con la luz?**, ¿Desde dónde nuestras resoluciones y propósitos de enero (o de inicio de cursos, una relación, proyecto, etc.) deben de ser en este lado inquisitivo y resolutivo y no compasivo o integrador?

La invitación para este 2024 entonces tal vez sería: ¿Quién quiero ser de acá a diciembre de este mismo año?, ¿Hacia dónde me toca caminar para integrar todas mis áreas: oscuras y luminosas, aceptadas y rechazadas? Tal vez la primera resolución, o el mayor propósito, debe ser psíquico más que físico, un cambio profundo que nos permita -entonces sí desde la consciencia, la aceptación, la integración y la compasión- ser nuestra mejor versión; esa que nos dará bienestar a largo plazo, y no solo felicidad efímera y probablemente, inalcanzable.

¡FELIZ 2024! Que sea un año de crecimiento y evolución profunda.

Culpa y Vergüenza

en la violencia

POR
LORENA
GARCÍA
DE GALAS

En esta ocasión, me gustaría compartir uno de los principales motivos de consulta en el espacio terapéutico: **la culpa, la vergüenza y la violencia**, y cómo estos se relacionan entre sí.

Aunque suena extraño, se ha identificado que existe una estrecha relación entre la culpa y la vergüenza con la violencia, pero es importante primero dejar claro qué son cada una, y en qué se diferencian y así todos podamos partir de un mismo marco de discusión.

¿Qué es la culpa?

Es un mecanismo en el que a partir de un acto u omisión, realizamos un "juicio moral" de nuestra conducta (e incluso de nuestros pensamientos) y "dictaminamos" que hemos cometido un error y que deberíamos tener un castigo en consecuencia.

Según el diccionario de la **Real Academia Española**, culpa es la imputación a alguien de una determinada acción como consecuencia de su conducta: *"Tú tienes la culpa de lo sucedido"*.

También se considera culpa al hecho

de ser causante de algo, "La cosecha se arruinó por culpa de la lluvia", u omisión, que implica que el hecho injusto o daño resultante motive su responsabilidad civil o penal, así como la acción u omisión que provoca un sentimiento de responsabilidad por un daño causado.

En la **Culpa Teológica** hablamos de un pecado o transgresión voluntario de la ley de Dios.

¿Cuál es la diferencia entre culpa y responsabilidad?

Cuando te juzgas y sientes malestar emocional: estamos frente a la culpa.

Cuando funciona para reconocer los errores y poner en marcha conductas de ajuste y reparación, es tomar responsabilidad sobre tus acciones.

¿Qué es la vergüenza?

Es un sentimiento de pérdida de dignidad causado por una falta cometida, o por una humillación o insulto recibidos, por ejemplo: *"Debería sentir vergüenza de haberse comportado de forma tan miserable"*.

También es un sentimiento de incomodidad producido por el temor a hacer el ridículo ante alguien o a que alguien lo haga, "Le da vergüenza hablar en público".

La vergüenza es un sentimiento de humillación que surge cuando percibimos que hemos actuado de manera incorrecta o inapropiada. Según el **Diccionario de Psicología APA**, es una emoción extremadamente desagradable y subconsciente que aparece en diversas situaciones y acciones. Se caracteriza por la reacción inmediata de buscar evitar interacciones sociales y, en ocasiones, puede desencadenar reacciones de ira o actitudes represivas.

La palabra "vergüenza" proviene del término latino *"verecundia"*, que se traduce como indecoroso, perturbador o humillante.

En resumen, la vergüenza está relacionada con el malestar causado por acciones inapropiadas, ya sean propias o ajenas.

Por ejemplo, es frecuente sentir vergüenza por acciones indebidas de conocidos, familiares o seres queridos, así como por nuestras propias acciones.

La vergüenza es una emoción secundaria natural que está ligada a la autoestima y nos impulsa a ocultar nuestros errores cuando consideramos que no estamos actuando de manera adecuada. Según la APA, su función es regular el comportamiento humano.

¿Qué tienen en común la culpa y la vergüenza?

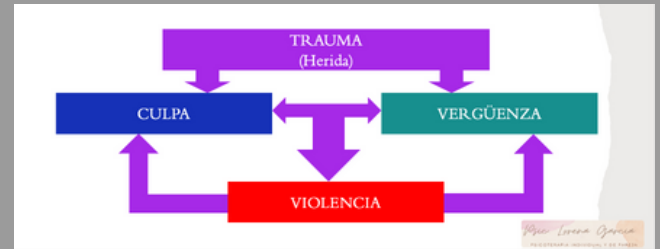
La culpa y la vergüenza son generadas por algún trauma, es decir, son heridas que se instalan en la psique, afectando sus procesos y funcionalidad. La psique o mente es un órgano invisible y su función es procesar y almacenar información. Nos percibimos a nosotros mismos, a la realidad y a los otros a través de la mente. La mente, como cualquier órgano, puede lesionarse. El trauma es la lesión (fragmentación) del Self, en la que el sistema no puede integrar sus heridas, provocando culpa y vergüenza.

Culpa: YO HICE ALGO MALO

Vergüenza: YO SOY ALGO MALO

El 100% de las memorias están en el cuerpo, el cerebro busca sobrevivir por lo que como mecanismo de defensa manda al inconsciente las heridas que tiene, pero sin duda éstas están tatuadas en la memoria corporal y cuando nos sentimos amenazados se activa la amígdala en el sistema límbico; éste es la frontera entre lo nuevo y lo antiguo ("el Limbo") y no entiende entre presente y pasado, despertando la emocionalidad y activando consigo la alarma de supervivencia más instintiva y animal,

que sólo sabe responder de 4 maneras: **peleando, huyendo, congelándonos o complaciendo**, siendo estos mecanismos violentos con los otros y con nosotros mismos.



¿Qué es violencia?

Según la ONU, la violencia abarca cualquier acto físico, sexual, emocional, económico y psicológico (incluidas las amenazas de tales actos) que influya en otra persona. La violencia es el uso intencional de la fuerza física o el poder real o como amenaza contra uno mismo, una persona, grupo o comunidad que tiene como resultado la probabilidad de daño psicológico, lesiones, la muerte, privación o mal desarrollo.

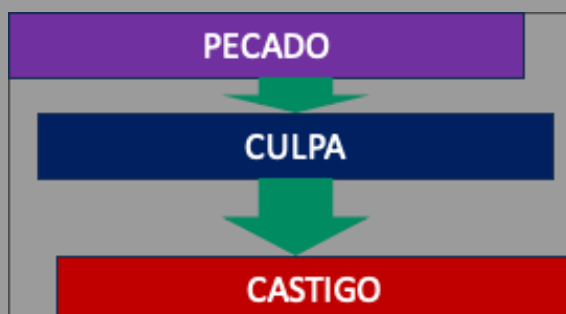
Los estudios psicológicos realizados sobre este tema demuestran que la representación que una persona o un pueblo tiene de la violencia y de sus posibles víctimas, desempeña un papel decisivo en el riesgo de ejercerla.

REACCIONO CON VIOLENCIA
PELEO – HUYO – ME CONGELO - COMPLAZCO

La vergüenza impulsa de inmediato el sistema nervioso parasimpático, el cual se encarga de inhibir las conductas que consideramos desacertadas. Unido a esto, cuando sentimos vergüenza o culpa, debido al miedo, se activa la amígdala, desregulando nuestro estado emocional.



Existe una importante relación con lo que llamamos triada del ego, en la que todos nacemos con un pecado original, adquirido aún antes de nacer, lo que nos provoca culpa, una culpa ancestral (en su mayoría inconsciente) que se impacta en el cuerpo físico con enfermedades, psíquico con ansiedad y depresión y en la vida con auto-sabotajes, castigándonos por lo que no hicimos pero que está en estas memorias de lo que creo que soy.



La culpa y la vergüenza son mecanismos que dependen de aspectos psicológicos sobre los que podemos actuar. Podemos aprender y mejorar recursos y capacidades que definitivamente nos liberen de la culpa y vergüenza desadaptativa y, en cambio, nos hagan personas responsables.

7 herramientas para liberarse de la culpa y la vergüenza según la Psicóloga Mariola Bonillo

- 1. Identifica la conducta** que te produce la culpa. Piensa qué es lo que te hace sentir culpable para poder detectarlo.
- 2. Acepta que los errores** forman parte de la persona, son la clave del aprendizaje y del cambio.
- 3. Piensa que no se puede ser perfecto** en el cumplimiento de normas, sobre todo cuando tenemos la tendencia a exigirnos más de lo que podemos dar.
- 4. Expresa verbalmente cómo te sientes**, tu arrepentimiento ante el error cometido.
- 5. Solicita el perdón por haber causado daño.** No solo muestra tu arrepentimiento sino también haz saber que solicitas el perdón por el daño cometido.
- 6. Repara el daño.** Pon en marcha conductas para hacer consciente a la persona implicada que no solo te arrepientes y pides perdón sino

7. **Responsabilízate.** Sustituye la culpa por la responsabilidad.

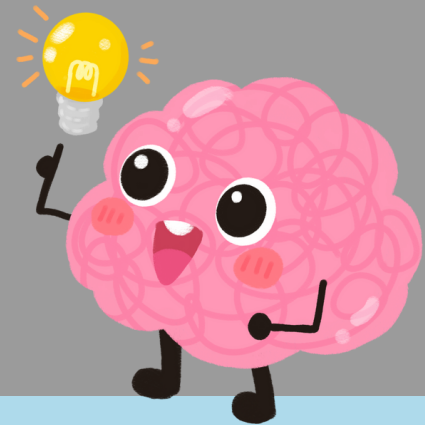
Es fundamental aprender a gestionar este estado emocional para no caer en el aislamiento social o en la autocrítica destructiva, la cual es altamente perjudicial para una buena autoestima.

Las heridas en el alma provocan traumas, éstos nos generan culpa y vergüenza, reaccionamos a éstos violentando a otros o a nosotros mismos. **La violencia viene del miedo que nos hace reaccionar.**


Si somos conscientes de nuestros detonadores, de cuándo duelen las heridas y estamos atentos a éstas, pudiendo observarlas con auto-compasión, sabiendo que somos inocentes, entendemos que hacemos lo mejor que podemos con las herramientas que tenemos y que los errores que cometemos son parte de un plan de aprendizaje, los cuales podemos corregir.

La culpa y la vergüenza irán siendo sustituidas por un narrador interno compasivo y la violencia con la que reaccionamos a la vida irá perdiendo su energía autónoma, desactivando nuestros complejos y dejando de vivrnos reactivos ante estos.

A+CONSCIENCIA-VIOLENCIA



An advertisement for the Instituto Mexicano de la Pareja. It features a light blue background with white clouds. At the top left is the institute's logo, a stylized blue and orange sphere. To the right of the logo is the text "Instituto Mexicano de la Pareja" in dark blue, with the tagline "Cura con lo que tú eres" in yellow below it. In the center, four people (two women and two men) are depicted in various jumping and dancing poses, conveying a sense of joy and freedom. Below the people, there is a quote in blue: "LOS ADOLESCENTES SIEMPRE PIENSAN QUE EL MUNDO ESTÁ CONTRA ELLOS, CUANDO DE HECHO E PARA ELLOS. (MIGNON MCLAUGHLIN)". Underneath the quote, the text "DIPLOMADO EN TÉCNICAS PSICOTERAPÉUTICAS PARA ADOLESCENTES | ON LINE" is written in orange. At the bottom, the start date and time are listed: "Iniciamos 1 de marzo | Viernes 9-11 AM" and "9 meses".



Impostor
Syndrome



SOY UN FRAUDE

por Mery Zayat Hanono

¿“No te limita lo que eres, sino lo que crees que no eres”.

Emilio Valcárcel

“Siento que lo pude haber hecho mejor”, “Gracias, pero no me felicites... me ayudaron mucho”, “En verdad no sé cómo lo hice, tuve mucha suerte”.

¿Te suenan familiares estas frases? ¿Te ha pasado que no te sientes merecedor de ciertos logros o que te incomoda que te reconozcan algún triunfo?

Muchas veces nos hemos topado con personas exitosas que les cuesta trabajo reconocer sus logros o que sienten que no merecen estar en el lugar en el que

están. Estas personas suelen sentir que no encajan o piensan que lo que han hecho no es suficiente. Es probable que en algún momento a todos nos haya invadido esta sensación de ocupar un lugar que no nos corresponde, haciéndonos sentir como falsos o inadecuados; a dicha percepción se le ha denominado: **el síndrome del impostor.**



¿Qué es el síndrome del impostor?

Se puede definir como un sentimiento de falta de autenticidad con respecto a la propia imagen de competencia, y es común que sea experimentado en personas exitosas (Clance, 1985).

Podríamos decir que este fenómeno se caracteriza porque estas personas, -a pesar de sus logros- dudan de sus capacidades o habilidades y creen que los demás exageran sobre ellas o que son condescendientes. Dicho de otro modo, el síndrome del impostor es cuando una persona se considera menos competente o capaz de lo que en realidad es, de la misma manera en que no se creen merecedores de los éxitos que obtienen. Una de las características que encontramos en quienes lo padecen, es que estas personas comúnmente atribuyen sus éxitos o logros a la suerte y no a sus propias capacidades, talento o creatividad, a pesar de tener pruebas como reconocimientos académicos o laborales, títulos, premios o elogios de su gente cercana, ellos siguen creyendo que no tienen un mérito de ello. Esta creencia irracional impide que el sujeto tenga confianza en sí mismo; esta incapacidad para reconocer sus logros les impide disfrutarlos como éxitos personales. Tienen una gran agilidad para desacreditar los reconocimientos o valoraciones positivas de los demás;

también suelen tener sentimientos de culpa, ya que se consideran a sí mismos como fraudulentos. Su principal preocupación gira alrededor de que en cualquier momento los van a descubrir y la gente verá que no son tan inteligentes como parecen.

Derivado del miedo y de la ansiedad ante el posible escenario del fracaso, ellos harán hasta lo imposible por evitar fallar, ya que ello les haría quedar ante los otros como incompetentes. La ansiedad puede nublar su capacidad para resolver determinados problemas y podrían ser poco asertivos al tomar decisiones a causa de su nerviosismo.

Los individuos que sufren de este padecimiento se sienten insatisfechos la mayor parte del tiempo ya que consideran que pudieron haber hecho mejor las cosas y se sienten desmotivados ya que no cumplen con sus propias expectativas.

Esta negatividad, que también se conoce como **“pesimismo defensivo”**, es una forma de auto-sabotaje, ya que de alguna manera se mentalizan para no lograr lo que se proponen.

Es un mecanismo de defensa o una estrategia cognitiva de logro social, puesto que si piensan que algo no va a

sucedan o que no van a lograr sus objetivos y esto llegase a ocurrir, saldrían ilesos de ello. Pero, a diferencia de la profecía auto-cumplidora, estas ideas negativas no sólo no se hacen realidad, sino que, por lo contrario, la persona en vez de darse por vencido, va a realizar un gran esfuerzo para evitar de todas las maneras posibles fracasar.

¿En qué tipo de personas encontramos este síndrome?

El síndrome del impostor se ha asociado a personas con ansiedad generalizada, depresión, baja autoestima, falta de confianza en sí mismos y en personas perfeccionistas que no alcanzan a cumplir con las metas que ellos se han impuesto.

Aunque este fenómeno fue descubierto primero en las mujeres en 1978 por las psicólogas **Pauline Clance y Suzanne Imes**, hoy se sabe que afecta por igual a los hombres. Según **Barrientos Nicolás**, el síndrome del impostor no tiene una causa específica pero su origen pudiera ser por factores biológicos, psicológicos y sociales. Las causas se pueden encontrar en la experiencia de vida de la persona; como cuando en la infancia la persona es sometida a comparaciones continuas o a sobre estimaciones, si a un niño lo comparan constantemente con su hermano, a través de comentarios como:

“tu hermano es mejor para....” o *“eres malísimo para esto”* o, en el caso contrario, cuando lo engrandecieron de más, *“eres el mejor”, “nadie es mejor que tú”, “eres un campeón”*. También cuando los padres han tenido mucho éxito en sus vidas profesionales, pueden ejercer una mayor presión en sus hijos y podrían darles la impresión de que hagan lo que hagan no será suficiente para complacerlos.

Otros de los factores que pudieran influir son el tipo de personalidad y el auto concepto que tiene el individuo, así como su propia percepción acerca del éxito, el fracaso y la competencia. Se puede encontrar principalmente en cinco tipos de personas:

- **Los perfeccionistas:** que establecen enormes expectativas para sí mismos. Sin importar qué tan bien logren sus metas, ellos siempre se sentirán decepcionados porque no alcanzaron la perfección. Cuando se es demasiado exigente con uno mismo y buscas constantemente la perfección, es imposible cumplir con esos estándares ya que la perfección no existe.



- **Los expertos:** estas personas están en constante aprendizaje, ya sea nuevas capacitaciones, cursos, diplomados o certificaciones, etc. Ellos se preparan para cumplir con todos los requisitos para la tarea que se les asigne y si no lo hacen se sentirán mediocres.



- **Los “genios naturales”:** que piensan que si alguna tarea o trabajo se les dificulta es porque no son tan buenos como piensan los demás y, por ello, se sienten impostores y que están en un lugar que no deberían.
- **Los individualistas:** son estas personas que hacen de todo sin pedir ayuda a nadie. Ellos están todo el día haciendo mil actividades distintas y si no están ocupados, piensan que son un fracaso.



Los super-humanos: ellos van a esforzarse de más en todos los aspectos porque necesitan triunfar. Ellos querrán ser los mejores esposos, padres, amigos, alumnos, hijos, etc.



El problema con quienes experimentan el síndrome del impostor es que les impide disfrutar sus logros y eso alimenta su inseguridad y aumenta el estrés. Todo esto va a repercutir en su desarrollo profesional y personal debido a que por más que se esfuercen en alcanzar sus metas no serán capaces de reconocer sus éxitos.

¿Cómo lidiar con el síndrome del impostor?

Algunos consejos para superar el síndrome del impostor son:

- Reconocer lo que sientes, identifica tus emociones cuando los demás te complementan acerca de tus logros o simplemente en las situaciones

donde obtienes algo que deseas mucho. Es importante ser sinceros con respecto a estos sentimientos, aclara en tu mente si el reconocimiento es porque lo mereces o si en verdad ha sido por suerte. Cualquiera que sea el caso, ahora ya eres consciente de ello y así podrás trabajar en cambiar aquellos pensamientos negativos que te vengan a la cabeza.

- Evita compararte con los demás y deja de estar pendiente de lo que piensan o dicen de ti, concéntrate en ti mismo. Hazte consciente de lo que verdaderamente aportan. Evalúa lo que has hecho para conseguir las cosas, esto te resultará útil para distinguir las acciones que tomaste para lograrlas.
- Haz las cosas desde tu autenticidad; cuando lo que haces va de la mano con tus valores estás siendo tú mismo, aquí no hay falsedad.
- Deja de obsesionarte con la perfección, como lo mencionamos anteriormente: **no existe**. Con esto no queremos decir que no hagas las cosas bien, hazlas de la mejor manera posible pero sin llegar a obsesionarte o a mortificarte por lo que van a pensar los demás. Todos cometemos errores y muchas veces las cosas no resultan como esperábamos, sin embargo ello no elimina los éxitos que has obtenido.

- Sé compasivo contigo mismo. Analiza cómo es la forma en que te hablas, nuestro diálogo interno es primordial en nuestra forma de ver la vida. Al trabajar en dejar la perfección también podrás identificar algunas debilidades; acéptalas e intenta trabajar en ellas, somos seres humanos.
- Atrévete a tomar riesgos y a enfrentar nuevas oportunidades. A veces, debido a la inseguridad que se ha formado en nosotros, tememos a tomar nuevos retos o desafíos por miedo, ya sea porque dudamos de nuestras propias capacidades o porque sentimos que no nos va a salir bien. Solo sabremos el resultado después de intentarlo.

Para concluir, podemos decir que el síndrome del impostor es un fenómeno psicológico en el cual personas exitosas y talentosas dudan de su competencia y no se sienten merecedoras de sus logros, minimizan y desacreditan el reconocimiento que reciben y temen ser “descubiertas en su incapacidad”. Sugerimos hacer un viaje hacia la aceptación de uno mismo, la redefinición del éxito y desarrollar una actitud compasiva hacia nosotros mismos, un proceso de introspección, autorreflexión y auto descubrimiento que permita a los individuos abrazar sus logros con gratitud y confianza.

Que este año me sea
dado vivir en mi, y no
fantasear ni ser otras y
no buscar lo imposible,
si no la magia y
extrañeza de este
mundo que habito.

ALEJANDRA PIZARNIK

Desmitificar y repensar el Año Nuevo

Por Said Sigüenza

“Cuando el ser humano cambia su mentalidad interna, puede cambiar los aspectos externos de su vida”.

-William James

El cambio de año, representa colectivamente un momento de renovación, en donde las personas queremos hacer transformaciones -a veces drásticas- en nuestras vidas. En algunos casos, hay quienes escriben su lista de propósitos que desean cumplir ese nuevo ciclo, se plantean objetivos o metas como hacer ejercicio, mejorar hábitos alimenticios o ahorrar dinero, por mencionar algunos. Otras personas realizan su tablero de visión, incluso esperando tener resultados increíbles sin accionar nada.

YKaitlin Woolley investigadora de la Universidad de Cornell y Ayelet Fishbach, investigadora de la Universidad de Chicago, publicaron una investigación muy interesante sobre los propósitos de año nuevo. En ésta, descubrieron que el **55.2%** de las metas estaban relacionadas con la salud (hacer más ejercicio, comer sano, tener hábitos más saludables, entre otros), el **34.4%** de los propósitos estaban relacionados con el trabajo (ahorrar, aprender algo, mejor organización) y solo el **5.2%** tenían relación con metas sociales (pasar tiempo con la familia, disfrutar de la vida, etc.).



Con este número de Psyche, te damos la bienvenida al nuevo año 2024, y te invitamos a repensar acerca de los comienzos, así como los propósitos que te planteaste para realizar en el transcurso de los próximos meses.

¿Proviene de tus impulsos? ¿O tienen un origen más genuino?

Según datos históricos, anteriormente el calendario romano comenzaba el 1 de marzo, pero era durante el mes de enero que los gobernadores en la Antigua Roma asumían el mandato. En el 47 A.C., Julio César creó el calendario juliano, se dice que desde ese entonces los romanos dedicaron el 1 de enero a Jano, el dios de lo nuevo y los comienzos.

Para el año 1582, el papa Gregorio XIII creó el **calendario gregoriano** (el cual es utilizado actualmente por la mayoría de los países), en donde se proclamó oficialmente al 1 de enero como el inicio del año. Desde entonces, en el mundo se comenzó a celebrar esa fecha.

En la actualidad, la celebración de Año Nuevo está envuelta con diferentes

matices, rituales y tradiciones que caracterizan a cada cultura o país. Por ejemplo, la tradición más común, con su origen en España, es la de comer doce uvas al son de las campanadas para tener un año de buena suerte y prosperidad.

En redes sociales, pueden leerse textos motivadores surgidos del entusiasmo inmediato por el comienzo de un nuevo y esperanzador año, o también podemos leer frases como **“nuevo año, nuevo yo”**.

NEW YEAR
new me.

Y aunque todo esto es muy inspirador, me gustaría invitarlos a que aprovechemos las herramientas internas que poseemos, como la Introspección Testigo -de la cual hablamos en la edición anterior de la revista-. La Introspección Testigo, nos permite hacernos conscientes y aterrizar en nuestra realidad presente para que posteriormente, podamos hacer uso de los recursos que tenemos de manera eficaz. A continuación te compartimos un poco más.

TOMA DE TIERRA Y PSICOTERAPIA

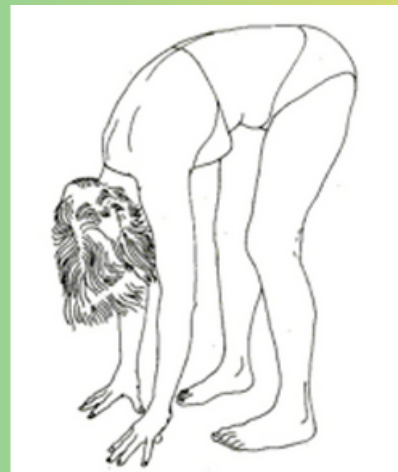
En primer lugar, es importante saber que la **bioenergética** es una técnica terapéutica que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, su finalidad es ayudarnos a resolver nuestros conflictos emocionales y a comprender mejor nuestro potencial para el placer y el gozo de vivir. ¿Cómo podríamos fijarnos metas o propósitos concretos y conscientes para un nuevo año, si nos experimentamos fragmentados y desconectados del placer y el gozo?

La Toma de Tierra es un ejercicio básico de la terapia bioenergética, es una forma de decir que una persona tiene los pies sobre el suelo o sobre la Tierra – como solemos decirlo-. Es muy útil para el propósito que buscamos, porque a veces al iniciar el año estamos volando o “en el aire”, después de tanta celebración. Por lo tanto, hacer este ejercicio nos lleva estar enraizados con la tierra, identificar nuestro cuerpo, ser conscientes de nuestra sexualidad y estar orientados hacia el placer.

Te compartimos de manera detallada la forma en que puedes realizar el ejercicio.

La información fue tomada del libro ***Ejercicios de Bioenergética de Alexander Lowen:***

1. De pie, con las piernas separadas unos 25 cm, a la altura de los hombros (caderas en las mujeres), inclinarse hacia adelante descolgando suavemente la cabeza, cuello, hombros, brazos y columna hasta tocar el suelo con ambas manos.
2. Las rodillas deberían hallarse ligeramente dobladas. No debería recaer ningún peso en las manos; todo el peso del cuerpo se halla en los pies, desplazado ligeramente hacia la parte delantera de ellos. Los talones pueden quedar ligeramente elevados. Permitir que la cabeza cuelgue lo más posible.



3. Respira a través de tu boca para facilitar que sea de manera profunda. Asegúrate de seguir respirando emitiendo sonido si te es posible.

4. Endereza las rodillas lentamente, hasta que los tendones de la corva, en la parte de atrás de las piernas, estén estirados. De todos modos, las rodillas no deberían estar completamente enderezadas o bloqueadas.

5. Mantén la postura aproximadamente un minuto (Con la práctica, aumentaremos el tiempo)

De esta manera, combinar esta serie de técnicas corporales con la psicoterapia puede propiciar un espacio donde se puedan generar metas alcanzables, alineadas a tus valores.

El enraizamiento o **grounding** facilita la relajación y la presencia corporal, baja la intensidad del pensamiento y nos ayuda a centrarnos en lo más real e inmediato, nos hace ser conscientes de nuestra energía y vitalidad, lo cual como consecuencia amplia de manera progresiva la conciencia corporal. Esto último es un paso imprescindible para ser más conscientes de nuestras

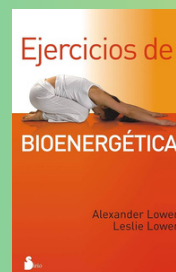
necesidades y deseos más genuinos, permitiendo tener mayor claridad al momento de construir nuestras metas o propósitos.

Recuerda, no tienes que esperar al comienzo de un nuevo año para plantearte objetivos o propósitos nuevos. En cualquier momento del año puedes hacerlo, y un especialista en psicoterapia puede acompañarte para hacerlo de manera más consciente.

Finalmente, como expresó en una de sus canciones el famoso rockero argentino, Gustavo Cerati: **“todo me sirve, nada se pierde, yo lo transformo”**. ¿Qué te gustaría transformar a ti hoy?



PARA TU LIBRERO



Ejercicios de Bioenergética,

AUTOR: Alexander Lowen.

Editorial Nirvana Libros

211 pags.



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

MAESTRÍA EN PSICOTERPIA DE PAREJA MODALIDAD HÍBRIDA

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



INSCRIPCIONES ABIERTAS



EL MITO DE CUPIDO Y SU OLVIDADO HERMANO, ANTEROS

Referido en múltiples mitos y pasajes como el responsable del enamoramiento, el deseo sexual y la atracción incontrolable, Cupido ha sido adoptado como el gran símbolo del Amor por antonomasia. Sus flechazos han sido tanto admirados como repudiados en las letras, los mitos y la cultura popular, recibiendo estragos y fortunas por igual.

La iconografía de Cupido ha evolucionado desde el bello y provocativo mancebo, Eros, hasta el querubín regordete de San Valentín. En la tradición mítica y la historia del arte, se ha mimetizado con los emblemáticos amorcillos del renacimiento, convirtiéndose en el motivo ornamental y alegórico por excelencia de los regalos que se venden en las papelerías.

Curiosamente, en la antigüedad, el Eros de los griegos no se asociaba necesariamente con el amor tierno y romántico entre parejas. Se le consideraba el patrón divino de relaciones apasionadas entre hombres, especialmente aquellas entre un joven y un adulto, que eran aceptadas dentro de la tradición aristocrática educativa. Estas relaciones eran vistas como parte fundamental en la formación moral de los jóvenes. Eros también era venerado como deidad de la fertilidad, simbolizando la naturaleza siempre floreciente y el impulso creativo del cosmos. La versión más común es que es hijo de la diosa de la belleza y el amor: Afrodita.

CUENTOS PARA SANAR

Los romanos lo representaron con un arco y flecha, atribuyéndole rasgos infantiles y tiernos, relegándolo de una deidad principal a un personaje secundario en historias de amores apasionados, donde su flecha podía desencadenar un deseo y atracción irresistibles en aquellos alcanzados por ella.

Aunque Cupido es conocido en la cultura popular por sus atributos y poderes, no era el único dios alado relacionado con el amor y la sexualidad. Los Erotes, menos explorados en la mitología y el arte, eran seres siempre jóvenes y bellos que acompañaban a Afrodita en sus asuntos amorosos. Entre ellos, destaca **Anteros**, el hermano rival de Cupido, conocido por su inquietud a veces cruel.

Afrodita, al ver que su hijo Cupido no crecía, busca orientación en su hermana Themis, quien le aconseja que **"el amor no puede crecer sin pasión"**, señalando la importancia de equilibrar las fuerzas eróticas del querubín. Así, Afrodita engendra a Anteros con la ayuda de **Ares, el dios de la guerra**, para complementar a su hermano y unirse a la corte de Venus.

Cuando Cupido y Anteros se encuentran, el primero logra crecer al equilibrar las fuerzas del amor. Sin embargo, Anteros cobra importancia al vengar a aquellos amantes desatendidos por Cupido, demostrando su poder para proteger a las víctimas de dicho desamor.

Mientras Cupido simboliza un amor unilateral, Anteros representa el deseo de reciprocidad. **Para que el sentimiento y la pasión crezcan, el amor debe ser mutuo.**



CUENTOS PARA SANAR

Anteros desempeña un papel crucial al describir la realidad del amor humano, donde la reciprocidad es fundamental para la madurez y el éxito de una relación amorosa. A diferencia de Cupido, que refleja el impulso amoroso o la atracción erótica sin necesidad de respuesta equitativa, Anteros representa un amor multidimensional que permite el crecimiento mutuo.

Aunque la figura de Anteros es menos conocida en la mitología, su alegoría no pasa desapercibida. Se le considera un *deus ultor* o dios vengador debido a un incidente donde intervenía en un acto cruel de amor. Cuando el ateniense Meles incitó a Timágoras a lanzarse desde un acantilado por amor, Anteros provocó que Meles se arrepintiera profundamente y se lanzara también al vacío.

En esta historia, podemos observar que Eros/Cupido desencadena el amor trágico de Timágoras hacia Meles, mientras **Anteros representa la necesidad innata de reciprocidad** en las pasiones amorosas. Aunque inicialmente eran complementarios, los hermanos terminaron enfrentándose como opuestos, con Anteros actuando como un catalizador del amor estancado de Cupido.

Anteros es un mito olvidado, personificando el amor humano con su deseo ardiente de reciprocidad y contacto emocional. Mientras Cupido es la imagen icónica de San Valentín, reflejando la angustia de un amor no correspondido, Anteros representa las múltiples facetas y dimensiones del amor. Cupido simboliza la voz unidireccional, decepcionada e inmadura; Anteros, en cambio, personifica un amor dual, apasionado y próspero.

IMP RECOMIENDA

QUÉ VER

MODERN LOVE



Si el amor tuviera solo una cara, todos experimentaríamos la misma; sin embargo, sería más acertado decir que es mucho más parecido a un caleidoscopio, donde el número de caras que se pueden experimentar es infinito. Y para prueba basta la serie Modern Love, donde en dos temporadas (hasta el momento) se presentan capítulo tras capítulo historias de amor una cada vez más inverosímil que la otra o, mas bien, una cada vez más real que la otra; recordándonos que, como terapeutas, definitivamente no hay un guión que nos indique el paso a paso para tratar los temas del corazón ni mucho menos una especie de enciclopedia donde se detallan todos los casos posibles. La maravilla de la serie es ver a grandes actores, como Anne Hathaway o Kit Harington, interpretar a personas de la vida cotidiana que experimentan el amor desde sitios inhóspitos como un trastorno mental hasta una romántica utopía como sería conocer al amor de tu vida en un tren. Lo interesante es cómo cada capítulo plantea una situación específica y deja abierta a debate la pregunta de ¿qué se supone que deberíamos hacer? Y, como psicólogos, ¿cómo deberíamos abordar al paciente?

Fun fact: la serie está inspirada en la super exitosa columna del periódico estadounidense **The New York Times** donde cualquier ciudadano cuenta su historia de amor, cualquier tipo de amor. También está disponible en formato podcast.

Fernanda Segura
Recomienda

IMP RECOMIENDA

QUÉ VER

UNA MUJER SIN FILTRO



¿Cuántas veces nos encontramos aceptando situaciones con las que no estamos de acuerdo o haciendo cosas que no tenemos ganas de hacer? En el caso de Paz, probablemente muchas más veces de las que hubiera querido, solamente que no dice nada. En “Una Mujer Sin Filtro”, vemos como la protagonista -interpretada por Fernanda Carrillo- decide ir a ver una especie de chamán para quitarle la presión que siente todo el tiempo en el pecho, con lo que no contaba era que junto con la desaparición de esa sensación también se iría el exceso de prudencia (por llamarlo de alguna manera) que reinaba en su día a día, transformándose en una mujer sin ningún tipo de filtro. La manera en la que ella maneja ciertas situaciones que prácticamente ya eran cotidianas no las veía venir nadie, trayéndole la oportunidad de hacer las cosas diferente. Para los psicólogos, es un ejemplo donde un caso de neurosis se puede apreciar en toda su extensión de forma clara, por si quedaba alguna duda de cómo se comporta verdaderamente una persona neurótica. Además, se ilustra de manera muy acertada cómo el “tenerlo todo resuelto”, o sea pareja, trabajo, amigos, etc., no necesariamente significa ser feliz, poniéndole el toque local a dichas vicisitudes en esta comedia mexicana.

Fernanda Segura
Recomienda

IMP RECOMIENDA QUÉ LEER

LOS DIVAGANTES
GUADALUPE NETTEL
Anagrama | 168 págs.



En esta primer recomendación del año, presentamos este libro con **ocho relatos sobre personajes confrontados con lo desconocido y con sus propios miedos.**

En uno de los cuentos reunidos en este volumen, la protagonista explica su encuentro con un albatros, pájaro solitario y de vuelo majestuoso al que Baudelaire dedicó un poema. Ella y su padre se topan con lo que llaman «albatros perdidos» o «albatros divagantes», aves que, debido al sobre esfuerzo por la falta de viento, enloquecen, se desorientan y acaban llegando a lugares muy alejados de su hábitat natural. Los protagonistas de estos relatos son a su manera «divagantes». (quién nolo es). Algún acontecimiento inesperado ha quebrado las rutinas de sus vidas, los ha obligado a salir de su espacio habitual y a moverse por extraños territorios: una chica que un día conoce a un tío proscrito durante años en su familia por algo que nadie quiere decir; el actor frustrado que inicia, sin darse cuenta, una vida distinta en la casa de un antiguo compañero de carrera; la mujer que vive con sus hijos en un mundo agonizante, o el narrador del magnífico cuento «La puerta rosada», quien descubre la solución para su insatisfacción. Entre el realismo y la fantasía, estos relatos enfrentan a sus personajes con esa obsesión que nuestra sociedad ha cincelado con esmero: la del éxito y el fracaso.

Gabriela (Gabba) de la Mora P.
Recomienda



Instituto Mexicano de la Pareja

IMP INFORMA



El IMP se complace en felicitar a la alumna que finalizó el proceso de titulación en este periodo. ¡Felicidades Maestra!

Tus Profesores y Compañeros nos unimos a la celebración de este nuevo logro y te animamos a siempre, seguir preparándote.

¡Cura con lo que tú eres!



Mtra. Elisa Punsky Israel



**MAESTRÍA EN
PSICOTERAPIA DE
PAREJAS Y ADULTOS.**

INSCRIPCIONES ABIERTAS



56 1314 5581



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

¿TE PERDISTE ALGUNA DE NUESTRAS CONFERENCIAS O TE INTERESA REPETIR ALGUNA?



SOLICÍTALAS POR SÓLO:
\$200 MXP CADA UNA

- *"CORRIENTES ESPIRITUALES A TRAVÉS DE LOS TIEMPOS"* DR. MARIANO BARRAGÁN
- *"LLAMAS GEMELAS"* MTRA. ANA ROSA ABRAHAM
- *"ALGUNAS PERSONAS SE INTOXICAN CON SUSTANCIAS, OTRAS CON EMOCIONES, ¿Y TÚ?"* MTRO. FRANCISCO CIPRÉS.
- *"DESMITIFICANDO LAS CONSTELACIONES FAMILIARES"* DR. ROBERTO MUSSI.

1. **Deposita** en BBVA / Wolff Navarro y Asociados S.C | **Clabe: 012180001196938582**
2. **Envía** el comprobante de pago con tu nombre y la conferencia de tu interés al: **56 1314 5581**
3. **Recibe** la liga y disfrútala a tu ritmo.



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres



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

