

MARZO 2024 | EDICIÓN NO. 22

PSYCHE



6 009800 46 1091 >



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 CUENTOS PARA SANAR Fábula Budista | 4 estaciones

En este cambio de estación, con la entrada de la primavera, te compartimos esta fábula budista sobre las 4 estaciones, propuesta por **Gabba de la Mora**.

04 ASTROLOGÍA Desmitificar y repensar el Año Nuevo

JESSICA GRUMBERGER nos invita también a sentir la primavera, pero desde los lentes de la Astrología y nos habla de principios y finales.

08 EN EL CONSULTORIO Familia, separación y divorcio.

Lore García de Galas pone su mirada en esta ocasión uno de los procesos comunes de encontrar en las terapias de pareja como una más de las opciones y nos cuenta cómo puede abordarse.

25 QUÉ VER

VIDAS PASADAS

Fernanda Segura te dice por qué **NO PUEDES PERDERTE** esta película que estuvo nominada al Óscar como mejor película.

12 UNA PAUSA

13 El Síndrome del Nido Vacío

Mery Zayat Hanono con su estilo ya característico, nos trae información sobre esta etapa de vida para que podamos prepararnos de forma personal y también en el consultorio.

15 DESDE EL AULA

NUEVA SECCIÓN

Religiones Comparadas

Este mes nos complace iniciar una nueva sección en la que, a través de los trabajos y/o investigaciones de los alumnos, podemos tener una idea de cómo se experimenta la vida en las aulas.

Iniciamos con la propuesta de **SHARON ASKENAZI BETESH** quien nos habla de la importancia de estar informados sobre las generalidades de las religiones dentro del consultorio, como terapeutas, pero también nos comparte su opinión como alumna.

27 QUÉ LEER

Un libro básico en la formación Transpersonal. Recomendación de **Gabba de la Mora**

28 IMP INFORMA

NO OLVIDES DEJARNOS TUS COMENTARIOS EN NUESTRAS REDES

¿QUIERES COLABORAR CON TUS ESCRITOS? ¡ESCRÍBENOS YA!

 /institutomexicanodelapareja

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

Querida comunidad:

Llegó el mes de marzo y, con él, dejamos ir el letargo del invierno y damos paso a la primavera. Esta estación del año, tal como sucede en la naturaleza, nos invita a renovarnos y sentir el boost de energía que traen los días cálidos. De hecho, en Astrología se considera este periodo como el inicio real del nuevo año, como podrás leer la nota “Todo tiene un principio y un fin”; no te puedes perder el artículo que te explica a detalle lo que debes saber. Por otro lado, la primavera también es temporada de cambios, los cuales se pueden presentar en diferentes formas y presentaciones, te presentamos dos situaciones distintas: cómo vivir y manejar un divorcio (con hijos o sin hijos), y el síndrome del nido vacío, un escenario que muchos padres podrían vivir en los próximos meses con la llegada del nuevo ciclo escolar y por último, revisar las diferencias y similitudes en las religiones, para estar abiertos a lo nuevo. Asimismo, te sugerimos echar un vistazo a las recomendaciones de entretenimiento, las cuales puedes disfrutar con calma esta próxima Semana Santa.

¿Te gustaría leer de un tema en especial en la próxima edición? Déjanos saber para tenerlo en cuenta.

¡Bienvenida la primavera!

Con cariño y gratitud

Lic. Carla Wolff PhD

Instituto Mexicano de la Pareja

FÁBULA DE LAS 4 ESTACIONES

Fábula Budista.

Cuentan que una vez, un hombre muy anciano, cansado de escuchar las quejas de sus cuatro hijos, y de ver cómo juzgaban a otros hombres constantemente, decidió darles una lección. Mandó a cada uno de ellos a visitar un peral que estaba lejos, muy lejos, pero además, mandó a cada uno de sus hijos en distintas estaciones del año. Así, el hijo mayor fue en invierno, el segundo, en primavera. El tercer hijo fue a observar el peral en verano, y el último, en otoño.

Cuando terminaron de visitar todos al peral, el hombre reunió a sus hijos y les preguntó:

– Y bien, explicarme cómo es el árbol que habéis visto.

Comenzó a hablar el hijo mayor:

– Un árbol horrible, desnudo, con ramas retorcidas. Sin duda, un esperpento de árbol.

– ¡Qué va!- dijo entonces el segundo hijo- ¡El árbol estaba repleto de brotes dispuestos a nacer! Todo un árbol lleno de promesas...

– No sé qué habéis visto vosotros, hermanos, pero no es lo que yo vi- dijo el tercer hermano- Mi peral estaba repleto de flores. Es un árbol lleno de vida y vitalidad. De dulzura, plenitud y mucha belleza.

– Pues yo no lo vi como tú dices, hermano- dijo el más pequeño- Mi árbol tenía frutos, estaba lleno de peras jugosas y listas para comer. Pero el peso de la fruta encorbaba las ramas y las hojas estaban a punto de marchitarse. Se le veía cansado y sus hojas estaban a punto de caer.

– Todos tenéis razón- dijo entonces el padre- Cada uno de vosotros habéis visto el árbol en una estación diferente y éste ha cambiado. Por eso, no podéis juzgar al árbol por cómo es en una sola estación, sino en todas ellas. Igual ocurre con las personas. Tampoco podéis juzgarlas por cómo son en un momento dado. Y como ese árbol, solo podréis recoger los frutos de la vida al final del trayecto, cuando ya hayáis pasado por todas las estaciones de la vida...



«No juzges a nadie por cómo es en un momento dado ni intentes recoger los frutos de la vida antes de tiempo»

Todo tiene un principio y un fin

por Jessica Grunberger

Y como todo principio tiene su fin, y todo ciclo, su renovación, también todo fin tiene su principio, el recomenzar, y la realidad es que nada tiene fin, solo un diferente principio.

En marzo celebramos el final del año astrológico, el final del invierno, con Piscis, en la transición, en la mutabilidad, y el inicio de la primavera, donde todo resurge, donde -al menos antes del cambio climático- la vida resurgía de entre la tierra invernal, las flores renacían, los árboles se llenaban de verde, de vida, los animales salían de su aletargamiento y de su hibernación más llenos de vida, listos para gozar y reproducirse, para iniciar de nuevo.

Y es que, **en la astrología, la primavera marca el nuevo año**, el nacimiento de un nuevo ciclo y tras el morir, llega el renacer; y, como todo nuevo ciclo, empieza desde el uno, desde el principio, desde lo desconocido, desde el impulso de vida, y es por esto que comenzamos con el signo de Aries, cardinal, el fuego (la flama, la chispa de vida) que surge para reconectar con lo más fuego, el Sol y el mayor impulso a salir a la vida: Marte (cuya regencia es en Aries). Necesitamos del fuego, del yang, de la energía masculina para resurgir, para volver a comenzar.

Tenemos entonces el 21 de marzo (más - menos un día) el equinoccio de primavera; un momento especial que marca el inicio de la primavera en el hemisferio norte.

En términos astrológicos, este evento tiene significados profundos y simbólicos, ya que marca el cero grado de Aries... el principio del principio, el nacimiento anual.

Permíteme compartir contigo algunos aspectos interesantes:

- **Equilibrio entre el día y la noche:**

El equinoccio de primavera ocurre cuando el día y la noche tienen la misma duración. Es un punto de equilibrio entre la oscuridad y la luz. **Este equilibrio simboliza la dicha de pasar de la oscuridad y el frío del invierno al calor y la luz de la primavera**, es el momento de **comenzar**. En términos de psicoastrología de re-conectar nuestro ser con nuestro hacer: el invierno (la oscuridad, el frío, lo interno, lo “ánima”) nos permitió recoger los frutos de la introspección, de la receptividad, del estar en calma, y darnos cuenta; y ahora, desde la luz y el calor (lo solar, el “animus”), cómo hacer un balance entre ambas energías, dar vuelta a la observación interior para salir de nuevo al mundo, a seguir haciendo, reafirmando, creando.



- **Renacimiento y vitalización:**

Según la astrología, el equinoccio de primavera está relacionado con el renacimiento. Marca el inicio de la temporada de crecimiento y reverdecer de la naturaleza. En muchas culturas se considera un momento de resurrección y revitalización del alma. **Es un llamado a conectar con la alegría de vivir y a abrazar la vida**, a darnos cuenta que somos simplemente un lapso interminable de vida muerte y resurrección, donde todo es parte de un ciclo mucho mayor incluso a nuestra propia mortalidad física.



- **Cambio de energías:** Para los astrólogos, el equinoccio de primavera también representa un cambio en las energías. Marte, el planeta de la acción, pone fuerza e impulso en su recorrido, sale de una unión universal pisciana expansiva, donde es el final del año y donde el todo predomina; y, si hiciéramos el símil a nuestra vida, es la muerte y la reunificación con el todo, con el self, para volver a nacer como individuo o a volvernos a individualizar (en términos junguianos), como seres independientes, empezando de nuevo, sin comenzar -si lo conscientizamos así- con un *borrón y cuenta nueva*.



Este es un momento propicio para hacer las cosas de forma innovadora y distinta, aprender de los ciclos terminados para recomenzar con nuevas ideas, recordando que la evolución de consciencia, como la vida, es en espiral y podemos regresar al mismo espacio, pero no desde el mismo lugar.

En resumen, **el equinoccio de primavera es un punto mágico del año**, una fiesta para el renacimiento y la renovación. Así que, ¡disfrutemos de esta temporada llena de luz y energía!

Reinvéntate, atrévete, sal -como el oso- de tu cueva y conecta con la vida, con un nuevo comienzo y una nueva vida, reconoce tu nuevo estar en este plano llamado Tierra, regálate la dicha de comenzar de nuevo, de soltar los apegos y, como el Ave Fénix, resurgir de entre las cenizas, más fuerte, mejor, más evolucionado y mucho pero mucho más consciente de tu misión en esta vida.

Un cartel vertical con un fondo de cielo nocturno estrellado. En la parte superior izquierda hay un logo de un corazón con un símbolo de infinito. A la derecha del logo, el texto dice 'Instituto Mexicano de la Pareja' y 'Cura con lo que tú eres'. Debajo de eso, en un recuadro gris, dice 'CURSO EN LINEA'. En el centro, un círculo azul contiene una luna creciente amarilla y una luna blanca. Debajo del círculo, se ve la silueta de una persona con el brazo levantado. El texto principal dice 'Diplomado de Astrología para No Astrólogos'. Abajo de eso, 'INTRODUCCIÓN A LA ASTROLOGÍA', 'Impartido por: Lic. Susana Navarro', 'Iniciamos 23 de abril |', 'Horario: Martes | 19:30-21 hrs.'. En la parte inferior, un icono de teléfono y el número '56 1314 5581'.



Familia, separación y divorcio

por: Lore García de Galas

“La familia es una de las obras maestras de la naturaleza”

- George Santayana

Empiezo con esta frase porque lo creo así, los seres humanos tendemos a unirnos, a vincularnos, a vivirnos en relación con los otros, a los órdenes y estructuras jerárquicas del amor que nos permiten coexistir. Lewis Thomas dice que ese es el curso del mundo; la obra maestra de la naturaleza que permite darle orden a los seres vivos, dividirnos y separarnos para pertenecer a una especie sin ser todos del mismo clan.

En la terapia familiar sistémica de Minuchin leí que los seres humanos, aunque nos sentimos únicos y separados del resto, estamos unidos por la más compleja red invisible que nos va uniendo a los otros por medio de ser familia. Minuchin nos dice que, entre los seres humanos, unirse para coexistir suele significar alguna suerte de grupo familiar.

Los seres humanos somos seres sociales y en nuestra naturaleza está hacer vínculos, formar familia. La familia es el contexto natural para crecer y para recibir auxilio, y de él dependerá el terapeuta de familia en la obtención de las metas terapéuticas.

La familia es un grupo natural que en el curso del tiempo ha elaborado pautas de interacción, mismas que son tan únicas como la familia misma, aunque al mismo tiempo, en ellas se encuentran órdenes en las que para su vivencia satisfactoriamente amorosa habrá que respetar. Éstas constituyen la estructura familiar que a su vez rige el funcionamiento de los miembros de la familia, define sus conductas y facilita su interacción. La familia necesita una estructura viable para desempeñar sus tareas esenciales y a su vez apoyar la individuación al tiempo que proporciona un sentimiento de pertenencia. Poca tarea no es, ya que es el núcleo de la sociedad; si le hiciéramos zoom a los seres humanos, los veríamos en sus interacciones más cercanas que son sus familias.

Los seres humanos, al crecer en grupos o familias, experimentamos el mapa que nuestro grupo traza del entorno; la familia es la primera interacción con el mundo y es la que nos da la pauta para saber qué es lo permitido, lo indebido, lo aplaudido y lo castigado; nos permite situarnos y ser parte de un sistema. Creo que para el terapeuta familiar este es el punto más valioso: poder observar, interpretar, conocer, analizar y hacer un plan de tratamiento de acuerdo con la familia que tenemos enfrente.

Creo que ver al paciente como un ser “individual” sería incompleto, ya que como profesionales en la salud mental tenemos la compleja tarea y responsabilidad de contemplar todo, que es más que la suma de sus partes.

La familia es el organismo en el que distintos seres se interrelacionan y cumplen un papel; es un organismo de múltiples individuos que en sí mismo, es un sistema que alimenta sus propias necesidades, que se rige por ciclos de vulnerabilidades que son difíciles de percibir siendo miembro de ésta y es más fácil para el psicólogo por la distancia.

Los miembros de cada familia conocen, con diferentes niveles de conciencia y de detalle, la geografía de su territorio aunque éste esté siendo resultado de intercambios e interacciones disfuncionales que han tenido lugar en el pasado o presente y que, sin consciencia de ellas, probablemente seguirán repitiéndose en el futuro y de generación en generación, y los individuos que forman parte se ven afectados en distintas áreas de su vida, presentando síntomas en el plano emocional, físico y de la vida en general.



Como psicoterapeutas es tan importante poder ver las interacciones familiares con total claridad para así plantear los objetivos de la terapia; en terapia sistémica se habla del pensamiento circular en las familias, en el que las interacciones no son lineales sino que se desenvuelven con base de línea interminable en la que si no existe un “tope” o un ápice de concientización de estos mismos se repetirán, siendo constante parte de las dinámicas en las relaciones de pareja y familiares y se irán extendiendo hacia las nuevas familias que se formen. Es decir, se nos presentará el mismo problema en diferentes formas hasta que aprendamos la lección; igual que lo dice **Carl Jung: a lo que te resistes, persiste.**

Entonces, cuando la relación de pareja ya no funciona ¿se deja de ser familia? Yo diría que claramente no, pero es necesario que en la psicoterapia busquemos esas líneas difusas para hacerlas visibles y poder hablar de separación y divorcio con límites y vínculos sanos.

En otro orden de ideas, hablemos de la terapia para el divorcio. Aunque cada terapia es tan única como sus partes, creo que es importante tener muy cerca el mayor número de herramientas para sembrar el dolor que exista en nuestros pacientes durante esta etapa tan difícil en un

suelo fértil, al mismo tiempo que ayudarlos a entender y ver con más claridad los factores fenomenológicos que algunas veces a contra reloj hay que resolver.

Es un balance entre el mundo físico y psicológico en el que entre más podamos permear empática y positivamente con nuestros pacientes, visibilizando a todos los individuos que son parte de ésta, más productiva será la psicoterapia. Trabajar en dos planos es muy eficiente, ya que en el mundo físico las parejas suelen tener mucho que resolver y como psicoterapeutas tener estructuras para moderar y mediar es importante, pues es una manera de dar dosis de realidad y paz, ayudar a concretar con dignidad y respeto.

El divorcio es la separación de la pareja, pero en los casos que también hay hijos éste representa también la separación en alguna medida con los mismos; por lo que sin duda el primer paso para la terapia de separación o divorcio es identificar el tipo de familia, los integrantes de ésta y hacer un análisis en el que podamos verlos con claridad; como lo menciono anteriormente, identificar las notas musicales con sus tiempos, sonidos y silencios para descubrir su única melodía y descubrir cómo está interfiriendo con los órdenes de ésta.

Desde el registro de preocupaciones y malos momentos en el que por día se pretende hacer consciencia del sentir, el que tiene como objetivo expresar los sentimientos e identificarlos, el guión para tomar decisiones, los cuestionarios de programas de mediación en el que se recopila información tan básica pero que algunas veces en experiencia propia he identificado que es de suma importancia tenerla clara y transparente para los miembros de la pareja en cuestión. También me parece muy importante tener claro el funcionamiento y reglas de la terapia y de la mediación; el encuadre, muchas veces fallas en él dan lugar a fallas grandes en la terapia, por lo que entre más claro lo tengamos nosotros y los pacientes será de mayor beneficio para todos los compañeros en este viaje que es la psicoterapia.

Por lo que, como psicoterapeutas de pareja, hay una fuerte necesidad de emprender el camino de la terapia dejando claro que, sea cual sea el camino al que los lleve la vida -estar juntos o separados- el objetivo es y será el bienestar de los individuos.

Durante mi camino como psicóloga me he podido acercar a distintas técnicas de psicoterapia, teorías que se contraponen y, en este preciso momento de mi vida estudiando psicoterapia e hipnosis Ericksoniana,

aprendí algo sumamente valioso: Milton Erickson decía que **“si la terapia es agradable, el inconsciente trabaja con ella; si la terapia es desagradable, el inconsciente pone defensas”**.

En cada teoría le llaman de maneras distintas a esta frase. *Junguiana* sería enganche, pero de lo que no me queda duda es que el ser humano por naturaleza tiende a la vida y al bienestar y desde ahí Erickson me ha enseñado a utilizar esta tendencia natural para hacer uso de mis recursos como terapeuta para que en medio de la tormenta de la separación o el divorcio, los pacientes puedan tener acceso a sus dos hemisferios cerebrales: el izquierdo que es el lógico, secuencial, líneal, etc. y al hemisferio derecho, que es el intuitivo, emocional, no verbal; y utilizar así su corteza prefrontal para salir del sistema cerebral que se genera por el trauma y tener acceso a las herramientas que le van a ayudar a vivir esta etapa de duelo pero sin melancolía; como decía Freud en su ensayo de duelo y melancolía “lograr el recogimiento regresivo de la líbido del objeto amado, para recuperar su propia energía de vida”. Creo que es importante tomar en cuenta el tipo psicológico de los pacientes, sus tipos de apego, sus heridas de la infancia o huecos yóicos, entre muchos otros, pero sobre todas las cosas siempre

revisando la culpa para que, como lo comento en el artículo del ejemplar de PSYCHE no.21, se pueda ver de frente a la responsabilidad quitando de la ecuación a la culpa, la vergüenza y la violencia.

Y así en este viaje por diferentes encuadres psicoterapéuticos cada vez me cuesta más trabajo etiquetar mi enfoque, ya que tomando elementos de distintas teorías me parece más del *self* acompañar integrando con el único estandarte inamovible del amor incondicional hacia el proceso terapéutico.

Si fuera sastre sería como dice Erickson, **“cortando el traje a la medida del paciente y del terapeuta”**.



PARA TU LIBRERO



TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA

AUTOR: S. MINUCHIN

Editorial Paidós

286 pags.



 **Instituto Mexicano de la Pareja**
Cura con lo que tú eres
Taller para padres de adolescentes

Aprende a entablar relaciones sanas y efectivas con personas adolescentes

INICIA: 9 de abril  5513145581

Martes | 8 a 10:30 PM

★ \$2300 POR PAREJA POR MÓDULO
(si pagas los 5 módulos, 15% de descuento).



UNA PAUSA.

Podrán cortar todas
las flores, pero no
podrán detener la
primavera.

PABLO NERUDA.



El síndrome del *Nido Vacío*

por Mery Zayat Hanono

El "**nido vacío**" se refiere a las emociones y sentimientos de tristeza que los padres experimentan cuando el último hijo se va de la casa.

Este término fue utilizado por primera vez por la psicoterapeuta **Rose Oliver** en los años '70's y se refiere al **estado de depresión** que sufren las mujeres que dedicaron su vida al cuidado y a la crianza de sus hijos. Ella lo define como **"una profunda inhabilidad para enfrentar el estrés a partir del sentimiento de pérdida del rol maternal"**. Y es que, a pesar de que buscan la independencia y autonomía de sus hijos, el hecho de que ya no vivan en casa, sigue siendo una experiencia dolorosa.

Se describe como: la sensación de pérdida, soledad, vacío y tristeza que experimentan algunos padres cuando sus hijos se independizan y abandonan el hogar familiar.

Aunque no se clasifica como una enfermedad clínica, puede generar una serie de efectos emocionales y psicológicos significativos en los padres, especialmente en aquellos que han centrado su vida y rutina al cuidado y a la crianza de sus hijos.

El término del "nido vacío" es una metáfora de cuando los pájaros vuelan del nido y se van. Es la afectación que tienen los padres por haber "perdido" a sus hijos de "cierta manera".

Esta transición emocional puede manifestarse de diferentes maneras y con distintos niveles de intensidad en cada individuo. Algunos padres pueden experimentar sentimientos de soledad, tristeza, melancolía, ansiedad o incluso depresión cuando sus hijos se van. Algunos lo expresan como un estado de aburrimiento o una sensación de que no tener nada que hacer. Se trata de una fase de adaptación que implica ajustarse a una vida sin la presencia constante de los hijos en casa.

A pesar de no ser una enfermedad, el síndrome del nido vacío puede generar un proceso de duelo en los padres. Pasan por diferentes fases emocionales, que van desde el enojo y la tristeza, hasta la negación. De pronto estos padres ya no se sienten necesitados, ya no tienen a quien atender o con quien compartir y su rutina se ve alterada y tendrán que acostumbrarse a su nueva vida sin ellos en casa.

Durante años, el rol que ha jugado la mujer dentro de la familia ha sido el del cuidado de los hijos, así como el rol del hombre ha sido el de proveedor. Es por esto que se espera que la separación de los hijos afecte más a la mujer.

Sin embargo, hoy en día dichos roles están cambiando y existe más diversidad en cuanto a los roles dentro de cada familia por lo que la crisis derivada del nido vacío ya no se va a vivir de forma individual, sino que ahora puede presentarse también como **una crisis de pareja**, y como tal, deberán de generar estrategias para afrontar el cambio que ha ocurrido en su hogar. En esta etapa, la pareja deberá de enfocarse en su relación, la cual pudo afectarse tras dedicar la mayor parte de su tiempo al cuidado de sus hijos. Es en este momento que la pareja se enfrenta a un nuevo reto que es precisamente ese: **aprender a vivir y reconocerse como pareja, como compañeros de vida**. El matrimonio deberá buscar reforzar su relación a través de mirar realmente al otro. Ellos deberán de reencontrarse, conocerse de nuevo y escucharse, ser consciente de sus necesidades como pareja en esta etapa de sus vidas.

Cuando se trata de uno solo de los padres el que ha educado y procurado a sus hijos, y han tenido que fungir ambos roles, puede ser mucho más duro como se vive la separación.



A esta sensación se le pueden sumar otras pérdidas como atravesar por la menopausia, retiro laboral o jubilación, etc.. Todo ello ocasionará que se viva de forma más intensa este fenómeno o síndrome.

En general, es poco probable que podamos evitar sentir el nido vacío. Es natural que los padres pasemos por esto, y a pesar del dolor, nos motiva que hemos logrado formar hijos independientes y podemos tener una actitud positiva ante ello. Para prevenir que se convierta en un síndrome, se debe de reforzar la autoestima de la pareja, su autocuidado, mantenerse ocupado tanto laboralmente como en su relación de pareja y con sus amistades. Lo primordial es que los padres no se dediquen exclusivamente a sus hijos, sino que también logren hacerse un lugar a ellos mismos, trabajar en sus espacios personales.

Desde su autocuidado, realizar actividades físicas, hobbies o pasatiempos, intereses, etc. Para aquellos padres que se hicieron a un lado a ellos mismos para educar y dedicar tiempo a sus hijos, el síndrome del nido vacío se vivirá con mayor intensidad. Uno de los sentimientos más difíciles que viven los padres es la soledad.

Sentirse solo es terrible y es con lo que tendrán que lidiar ya sea aprendiendo a disfrutar de esos momentos de soledad o reforzar nuestro círculo de amistades o familiares que nos puedan acompañar.

Pero cualquiera que sea el caso se puede superar. Habrá a quienes se les complique más porque se han disociado de sí mismos y ahora deberán de volverse a encontrar.

Los síntomas pueden ser sentirse triste y sin saber por qué, llorar por cosas que no nos hagan sentido, irritabilidad, todo nos molesta, enojo o malestar, demasiado sensibles, tenemos las emociones a flor de piel. Una característica común es la nostalgia, el vivir en el pasado, recordar tal o cual cosa que hacían nuestros hijos. Vivir en el pasado en vez de en el futuro.

La persona que sufre del síndrome del nido vacío debe de reconocer lo que le está sucediendo y deberá de buscar darle un nuevo sentido a su vida.

¿Cómo podemos manejar el síndrome del nido vacío?

En el caso de la pareja, ahora tendrán una oportunidad para volver a conectarse y trabajar más para mejorar su relación. Tanto en lo personal, como en la pareja, es

importante que se establezcan metas a futuro y que planeen como van a utilizar su tiempo libre para lograrlas.

Lo ideal sería que recuperen aquellas actividades que no han podido hacer, como hobbies, viajes, literatura, aficiones o intereses.

Los padres deberán aceptar que sus hijos han crecido y que ahora son seres independientes, esto debería de hacerles sentir una gran satisfacción porque lo hicieron bien. Así mismo, es recomendable que no se pierda el contacto con sus hijos, que hablen con ellos o que los visiten de vez en cuando, incluso pueden enriquecer su relación ya que el tiempo que pasen con ellos será tiempo de calidad.

Es importante mantener una actitud positiva, debe pensar en los beneficios que se obtienen de esto, por ejemplo, tiempo extra para hacer todo lo que habían pospuesto, menos gastos, mayor privacidad y libertad.

Si este proceso está siendo sumamente difícil, se deberá de buscar apoyo en los seres queridos, ya sean familiares o amigos cercanos a quienes les puedan confiar sus emociones y sentimientos.

En casos más graves se recomienda buscar apoyo terapéutico que le proporcione un acompañamiento durante esta compleja etapa, y que a su vez le ayude a encontrar un nuevo sentido de vida.

En conclusión, el síndrome del nido vacío representa un desafío emocional para los padres cuando sus hijos abandonan el hogar. Aunque puede ser una experiencia retadora, ofrece la oportunidad de redescubrirse a sí mismos, establecer nuevos objetivos y fortalecer las relaciones familiares. El reconocimiento y la adaptación a esta etapa de vida pueden conducir a un crecimiento personal significativo para los padres. Es una gran oportunidad para reinventarse.

"¿Qué es la soledad?, -pregunta El Principito-

Es un reencuentro consigo mismo y no debe ser motivo de tristeza, es un momento de reflexión".

*Le Petit Prince,
Antoine de Saint-Exupéry.*





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



RELIGIONES COMPARADAS

POR: SHARON ASKENAZI BETESH

La religión ha desempeñado un papel fundamental en la historia de los seres humanos, ésta nos da estructura, significado, pertenencia, estilo de vida y orientación espiritual.

Es fundamental que como psicólogos tengamos un conocimiento sólido acerca de los diferentes tipos de religiones por varias razones importantes:

- **Entendimiento de la Diversidad Cultural:** Las religiones desempeñan un papel central en la vida de las personas en el mundo.

Al conocer diversas religiones, un psicólogo puede comprender mejor las creencias, valores y tradiciones de sus pacientes, y esto facilita la empatía y la comunicación efectiva durante la terapia.

- **Sensibilidad Cultural:** Cada religión tiene su propia cosmovisión, rituales y prácticas. Al estar familiarizado con estas diferencias, como psicoterapeuta se puede evitar malos entendidos y sesgos culturales en la terapia, garantizando un tratamiento más

respetuoso y efectivo.

- Abordar Temas Religiosos en Terapia:** Los problemas relacionados con la religión pueden ser una fuente significativa de estrés, ansiedad o conflicto para algunas personas. Al comprender las religiones, un psicólogo está mejor preparado para abordar estos temas de manera ética y proporcionar orientación adecuada.
- Identificar Factores de Resiliencia:** Las creencias religiosas pueden ser una fuente importante de apoyo emocional y resiliencia para algunas personas. Un psicólogo informado puede identificar estos factores de resiliencia y trabajar con el cliente para fortalecerlos.
- Promover la Tolerancia y la Inclusión:** Conocer las religiones ayuda a un psicólogo a promover la tolerancia religiosa y la inclusión en la sociedad, contribuyendo al respeto mutuo y a la construcción de comunidades más cohesionadas.
- Contexto de Valores y Creencias Personales:** Los psicólogos también tienen sus propios valores y creencias personales.



Al conocer una variedad de religiones, pueden ser más conscientes de sus propios sesgos y trabajar de manera ética y profesional al tratar con clientes que tienen creencias diferentes.

En un mundo donde la diversidad religiosa es una realidad innegable, surge la necesidad imperante de cultivar el respeto hacia todas las creencias y prácticas espirituales. Las religiones a menudo se consideran como sistemas de creencias que buscan comprender el sentido de la vida y el propósito de la existencia.

A continuación, ahondaremos en las diferencias y similitudes entre el judaísmo y el hinduismo.

	Judaísmo	Hinduismo
Concepto de Dios	Monoteísta	Politeísta
		

	Judaísmo	Hinduismo
Creación del mundo	Cree que Hashem creó el mundo en seis días; creó la luz y la obscuridad, el cielo, la tierra y la vegetación; los astros, los peces y aves, los animales, el hombre y el día sábado.	Cree en el dios Brahma, quien nace de la divinidad, medita y crea con su luz todo el universo; posteriormente crea el sol, las estrellas y muchos dioses para contrarrestar a los demonios; crea con su semilla al hombre y a la mujer
Textos sagrados	Se basa principalmente en la Torá, que Dios la escribió y posteriormente creó el mundo con base en ella (el Pentateuco, los profetas y los escritos). 	Se basa en los Vedas, los Upanishads, los Puranas y los epics, como el Mahabharata y el Ramayana. 
La creación del hombre	Hashem crea a Adán, lo duerme y de su costilla crea a Eva.	Manu crea a su mujer de una de sus costillas.
Fundador	Abraham Avinu	No tiene fundador específico, es mezcla de un sistema de creencias y tradiciones
Líderes y papeles fundamentales  	Los rabinos que lideran la comunidad religiosa pueden casarse, generalmente usan barba y sombrero negro, se visten de colores oscuros. Llevan los rituales, rezos y aconsejan a las personas	Los sacerdotes Brahama hacen las ofrendas, se visten con túnicas color azafrán, pintan tres rayas en su cabeza, contraen matrimonio pero después renuncian a su vida matrimonial.

	Judaísmo	Hinduísmo
 Creencia después de la muerte 	<p>La religión se basa en cumplir los preceptos para con Dios y el juicio de todos los actos, preceptos con el compañero; se cree en el pago del mundo venidero, en la reencarnación.</p>	<p>Se cree en la salvación, se busca a través de la liberación del samsara (el ciclo de reencarnación) y la unión con lo divino (moksha).</p>
 Preceptos 	<p>Los hombres se visten con ropas especiales, como la Kipah (gorra) y el tzitzit (prenda con hilos). Las mujeres se visten recatadas y se cubren el cabello.</p> <p>Se reza tres veces al día en la sinagoga, se respetan 613 preceptos, con Dios y con los demás.</p>	<p>Las prácticas religiosas son extremadamente diversas, algunos rinden culto en sus hogares, se hacen ofrendas y se reza; pueden incluir la adoración en templos, la meditación, el yoga, los rituales de puja, el encendido de incienso durante toda la semana, pero los jueves tiene más santidad; tienen festivales coloridos y elaborados.</p>
Conexión geográfica	<p>Tiene una fuerte conexión histórica y espiritual con la Tierra de Israel y la diáspora judía.</p>	<p>Se practica principalmente en la India y ha influido en las culturas de toda la región del subcontinente indio</p>



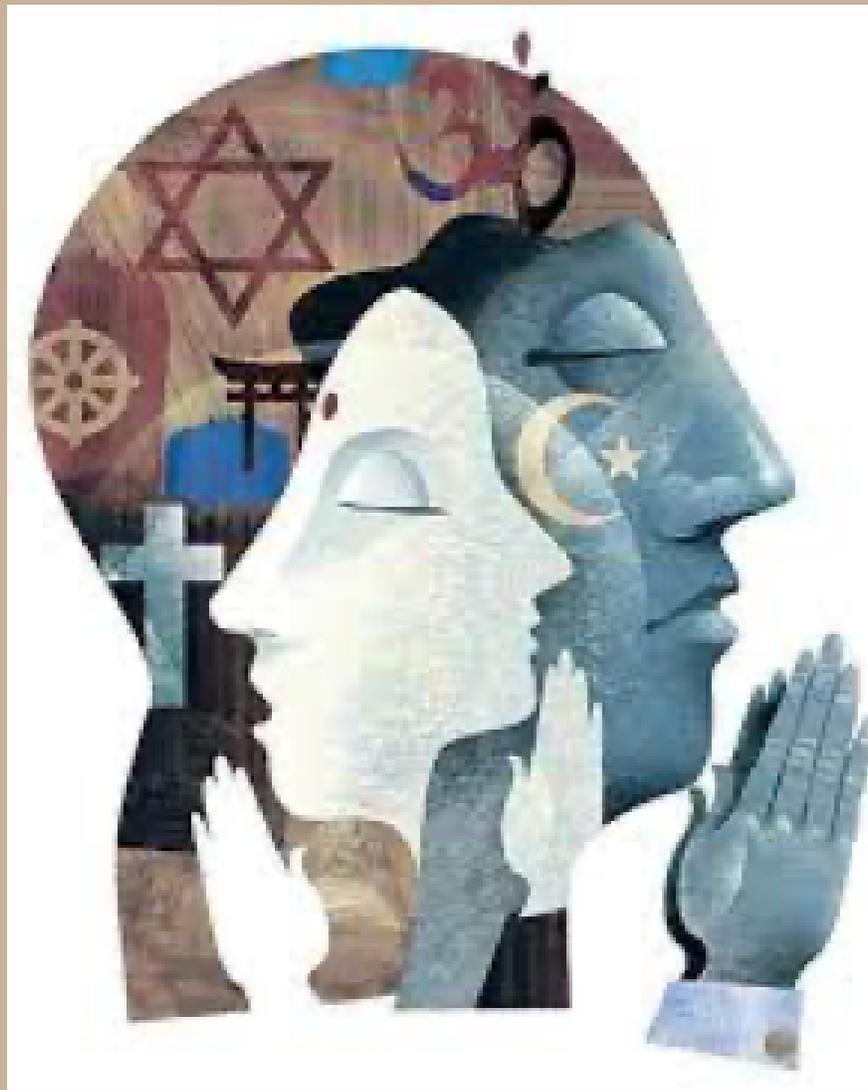
	Judaísmo	Hinduísmo
Historia antigua	Tiene una historia muy nantigua que se remonta a miles de años. (1800 antes de esta era)	Tiene una historia increíblemente antigua. (4 a 3 mil años previos a esta era)
Ética	Promueven la importancia de la moralidad y la ética en la vida de sus seguidores. Los Diez Mandamientos son un conjunto de principios éticos fundamentales.	Promueven la importancia de la moralidad y la ética en la vida de sus seguidores. Aparecen los conceptos en las enseñanzas sobre el Dharma, el Karma, el Artha y Moksha
Comunidad y pertenencia	Se valora la idea de comunidad y pertenencia, se reúnen en sinagogas y mantienen una fuerte identidad comunitaria; se casan entre ellos.	La comunidad desempeña un papel importante en la vida religiosa, los templos son lugares de congregación y adoración y se preserva la casta casándose entre ellos.
 <p>Festividades</p>	 <p>Celebración del Shabat, Año nuevo, El día del perdón, las 3 festividades Pesaj, Shabuot, Sucot, Janucá, Purim y 6 ayunos de acontecimientos que conmemoran tragedias. Los rituales de nacimiento - Brith Milá- y la bendición de la Torá, la preparación para la adultez -Bar y Bat Mitzvá-, el ritual de la Mikve antes de la boda, y el ritual de muerte.</p>	 <p>Los rituales, utilizan imágenes, mantras, mándalas y las asistencias a los templos, el peregrinaje, se observan festividades como Diwali, Hol, Dusserahi y Navaratri.</p>

	Judaísmo	Hinduísmo
Alimentación	<p>Está permitida la ingesta de carne de vaca, si la matanza es realizada bajo el ritual de la <i>shejhita</i> y el salado de la carne; todos los alimentos deben de tener supervisión rabínica.</p> 	<p>Está prohibida la ingesta de carne de vaca.</p> 
Rol de la Mujer	<p>Si bien su papel es elevado, y se le considera la fuente de la bendición y se invita a tratarlas con respeto total, el concepto de mujer en el hogar ha sido signo de decencia, como dicen las enseñanzas rabínicas "el honor de las israelitas dentro de su casa".</p>	<p>Se ha hecho más rígida y estructurada, siendo esta subordinada al marido y su deber es tener hijos para contribuir a la riqueza de la familia patriarcal.</p>
La Muerte	<p>Solo está permitido el entierro y es solo un trance para llegar al mundo donde se otorgan recompensas o consecuencias en respuesta de sus actos: paraíso o infierno, resurrección de los muertos y reencarnación. El luto dura un año; los primeros siete días es más severo: no se asisten a eventos sociales, no se bañan y se reúnen en casa del fallecido para rezar y decir palabras de consuelo. Los primeros 30 días no se cortan las uñas, y un año no asisten a eventos sociales, ni escuchan música</p>	<p>Solo se incinera.</p> <p>Se habla del Karma.</p> <p>Se cree en la resurrección de los muertos.</p> <p>El luto dura 10 días donde se lavan dos veces al día, no se lava el cabello ni se afeitan, comen una sola comida vegetariana. Terminando los 10 días se bañan en el Río Ganges y cambian sus ropas.</p>

DESDE EL AULA

En conclusión, el estudio de las religiones comparadas me proporcionó una valiosa oportunidad para enriquecerme y comprender el mundo, me ayudó a la expansión de mi bagaje cultural y mirar con otros lentes para apreciar las experiencias de los demás, y por ende, construir puentes de respeto y comprensión entre culturas y creencias.

El respeto y la inclusión son fundamentales en un mundo diverso y pluralista, sobre todo para un psicólogo. A través de la comparación de religiones aprendí a reconocer y celebrar las diferencias, al tiempo que se promueve el respeto mutuo. Esto es esencial para construir relaciones armoniosas y tolerantes (objetivo de la terapia) y que el paciente se sienta entendido, aceptado y valorado.



IMP RECOMIENDA

QUÉ VER

VIDAS PASADAS



Estar en una relación de pareja y sentir atracción por otra persona - momentánea o algo más duradera- es una situación que se puede dar y no necesariamente implica que hayas elegido a la persona equivocada. Por otro lado, ¿qué pasaría si mientras compartes la vida con la persona que crees que es “tu persona” de pronto conectas con otra, y te das cuenta que esa era tu alma gemela? Puede suceder, y precisamente de eso va la aclamada película **Past Lives** (Vidas Pasadas) de la directora coreana Celine Song. Este drama romántico cuenta la historia de dos amigos de la infancia, Nora y Hae Sung (hombre y mujer), quienes son muy unidos y se ven separados cuando la familia de Nora emigra de Corea del Sur a Nueva York. 20 años después él la va a visitar y una serie de emociones inesperadas se desencadenan, ¿por qué? Pues a pesar de que ella ya lleva varios años casada, siente que está unida a Hae Sung por **in-yun**, un término en coreano que se significa destino. De acuerdo con el **in-yun**, el encuentro entre dos almas es producto de innumerables interacciones en vidas pasadas.

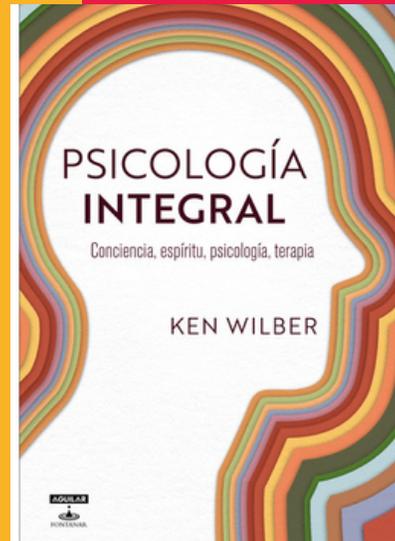
Lo interesante es, principalmente, la incursión de la creencia de la reencarnación en la cultura pop del cine Hollywoodense y de qué manera los personajes la viven y adoptan en su vida cotidiana.

Fun Fact: es otra de las pocas películas extranjeras nominada en la categoría de Mejor Película para la edición de los Premios Oscar del 2024.

Recomienda:
Fernanda Segura

IMP RECOMIENDA QUÉ LEER

PSICOLOGÍA INTEGRAL
KEN WILLBER
Aguilar | 384 págs.



Continuando con el entendimiento de lo Transpersonal, ahora queremos recomendarte un libro importante con este enfoque.

Como líder en psicología transpersonal, Ken Wilber presenta un modelo verdaderamente integrador de la conciencia espiritual oriental y la psicología del desarrollo occidental

El objetivo de una psicología integral es honrar y abarcar todos los aspectos legítimos de la conciencia humana bajo un mismo techo. Basándose en cientos de fuentes, orientales y occidentales, antiguas y modernas, Wilber crea un modelo psicológico que incluye corrientes de desarrollo, estados de conciencia y del yo, y sigue el curso de cada uno empezando por el subconsciente, el autoconsciente, hasta llegar al súperconsciente. Este volumen incluye gráficos que correlacionan más de cien escuelas psicológicas y espirituales de todo el mundo, incluidas la Cábala, Vedanta, Plotino, Teresa de Ávila, Aurobindo, Teosofía y teóricos modernos como Jean Piaget, Erik Erikson, Jane Loevinger, Lawrence Kohlberg, Carol Gilligan, Erich Neumann y Jean Gebser. L

Este libro ya se considera un estudio histórico en el desarrollo humano.
¿Ya lo leíste?

Gabriela (Gabba) de la Mora P.
Recomienda



El IMP se complace en felicitar a las alumnas que finalizaron el proceso de titulación en este periodo. **¡Felicidades Maestras!**

¡Cura con lo que tú eres!



Christiane Naffah M.



Alicia Chami



Gaby Pérez Palma



¿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>

