

JULIO-AGOSTO 2024 | EDICIÓN NO. 25

PSYCHE



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

**NUNCA ES TARDE PARA
COMENZAR DE NUEVO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

SÁBADOS

7:00 - 15:30 HRS.



56 1314 5581



DIRECTORIO EDITORIAL

CARLA WOLFF / *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 Padre

A través de una revisión breve sobre la historia de Zeus, **Jessica Grunberger** nos invita a reflexionar sobre nuestra figura paterna y el arquetipo del padre en nuestra vida.

06 CUENTOS PARA SANAR Cuento Budista *El Buey Agradecido* (narrado por un padre)

07 EN EL CONSULTORIO Amor en la era de las redes sociales.

La Doctora Ana Rosa Abraham nos comparte la primera de tres entregas, sobre las relaciones en la era de las apps y las redes sociales ¡participa con tus comentarios!

12 UNA PAUSA

11 El Enojo y la Ira.

Mery Zayat nos invita en esta ocasión a diferenciar el enojo y la Ira y a reconocer su función en nuestra vida.

15 REFLEXIONARIO

La paradójica experiencia de soltar y sostener

Said Sigüenza nos invita a reflexionar con su calidez característica, la importancia y la paradoja del soltar y sostener.

23 QUÉ VER

Fernanda Segura te invita a preparar unas palomitas y disfrutar de **Los Espíritus de la Isla** para reflexionar sobre el duelo en la amistad.

24 QUÉ LEER

Dios fulmine al a que escriba sobre mí, es la propuesta que para este mes de la paternidad, recomienda **Gabba de la Mora**

25 IMP INFORMA

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

 /institutomexicanodelapareja

Querida comunidad:

Querida comunidad:

Llegaron julio y agosto y ¡las vacaciones de verano! Estos meses donde los días son más largos, nos sentimos con los niveles de energía más altos y también llega un merecido descanso de las clases para todos aquellos que son estudiantes. Para amenizar sus días en la alberca o las tardes en la comodidad de su hogar, traemos una serie de artículos con temas tanto atemporales como de la realidad actual. En el apartado de los conocimientos siempre interesantes encontrarás la sugerencia de un documental que explica a cabalidad el tema de la sombra junguiana, así como una nota que profundiza en el tema y te invita a analizarla desde tu propia perspectiva. Por otro lado, hablando de situaciones actuales, traemos la segunda parte del análisis de las relaciones de pareja que comenzó en la edición anterior y nos enfocamos en un nuevo tipo de infidelidad denominado “cushioning”; también un libro de la experta en relaciones Esther Perel que complementa bastante bien la perspectiva. Y para todos los fans de la Astrología, hay un artículo que ahonda en las bases de los patrones de pensamiento y los elementos de forma magistral.

¡Felices vacaciones!

Con cariño y gratitud,

Phd. Carla Wolff

Instituto Mexicano de la Pareja



CIERRES

Por: Jessica Grunberger

Este mes, por fin, llega el verano, cerramos nuestro año escolar en el Instituto... algunos solo un año dentro de alguna formación y otros terminan su licenciatura, maestría o doctorado. Y es que la importancia del cierre es grande, cerramos ciclos, despedimos espacios y tiempos, nos despedimos de nuestros compañeros, le decimos hasta luego a todos los que laboran en el IMP, pero sobre todo cerramos ciclos emocionales, ciclos que, cuando elegimos hace diez meses abrir, nos dieron un viaje de crecimiento académico y evolución personal y emocional.

Cerrar ciclos emocionales es un proceso que implica reconocer, aceptar y procesar las emociones asociadas con experiencias pasadas, procesar no solo lo aprendido sino también lo vivido, lo cuestionado y lo transformado.

Algunos pasos que pueden ayudar a cerrar ciclos emocionales son:

1. **Aprende** de tus experiencias pasadas y piensa en cómo puedes aplicar estas lecciones en el futuro.

2. **Reflexiona** sobre las experiencias pasadas y cómo han afectado tus emociones y comportamientos actuales.

3. **Identifica** las emociones que estás experimentando y reconoce que son válidas y merecen atención.

4. **Acepta tus emociones** sin juzgarte a ti o a los demás. Es importante entender que no hay emociones “correctas” o “incorrectas”.

5. **Expresa** tus emociones de manera saludable, ya sea a través del diálogo, la escritura, el arte o la actividad física.

6. **Trata de comprender** la raíz de tus emociones y cómo se relacionan con tus valores, creencias y deseos.

7. **Perdónate** a ti mismo y a otros por errores pasados. El perdón es un paso crucial para liberarse del peso de las emociones negativas.

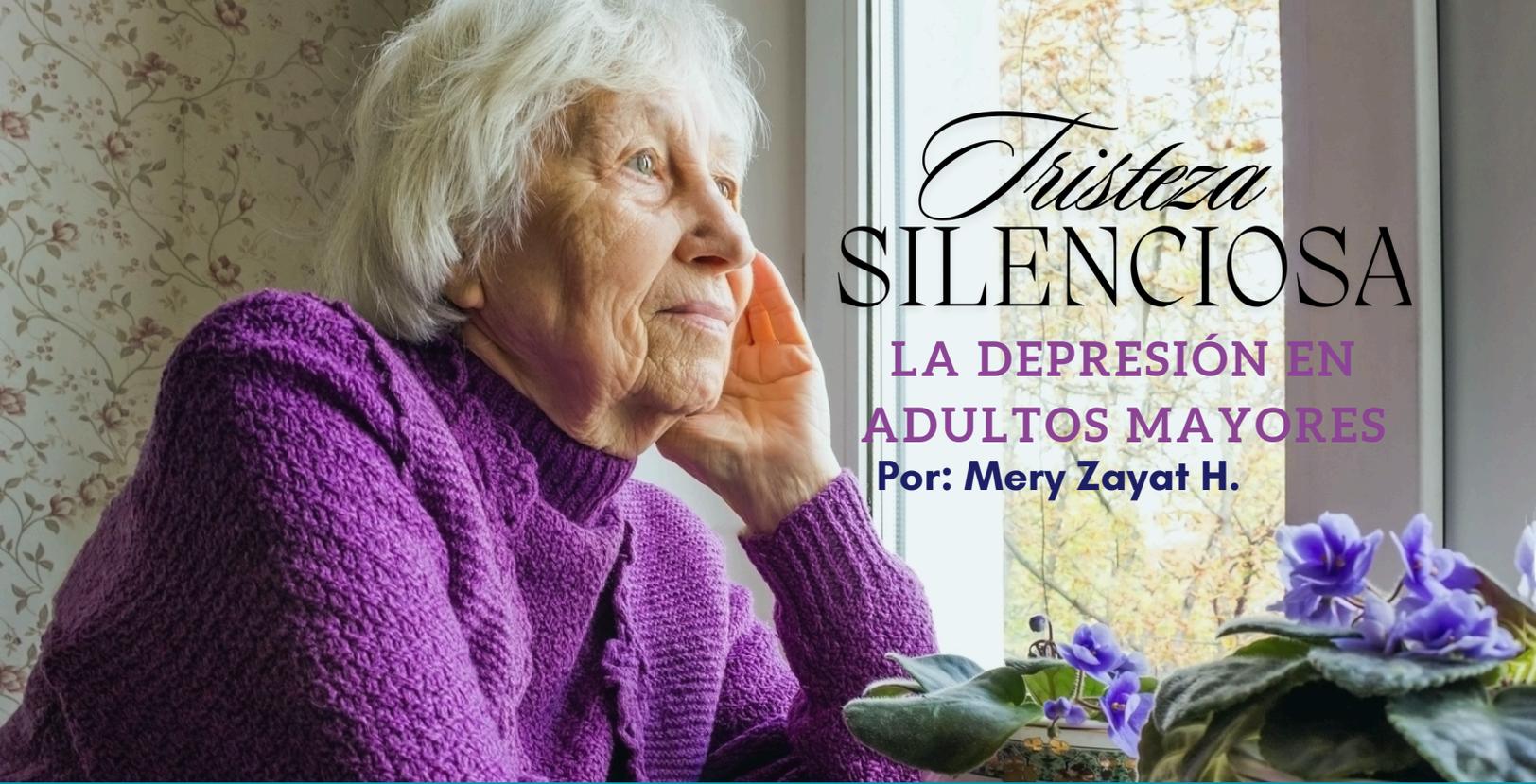
8. **Implementa cambios** en tu vida que reflejen tu crecimiento y aprendizaje, lo que puede ayudarte a avanzar hacia un futuro más positivo.

Es importante recordar que cerrar ciclos emocionales es un proceso personal y puede tomar tiempo. No existe una fórmula rápida para el cierre, lo que es un hecho es que con paciencia y autocompasión puedes encontrar la paz interior que buscas.

Cierra de manera individual tus procesos emocionales y déjate acompañar por tu grupo, por las amistades creadas, por tus profesores presentes y pasados, así como por tus terapeutas y facilitadores.

Buena suerte y **¡felices vacaciones de verano!**





Tristeza SILENCIOSA

LA DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES

Por: Mery Zayat H.

La depresión es un trastorno que afecta a millones de personas en todo el mundo; puede afectar a cualquier persona y se caracteriza por los cambios del estado de ánimo y de comportamiento. Es una enfermedad que tiene repercusiones importantes en la salud mental y en la física, sobre todo en los adultos mayores. Aunque es un problema frecuente en personas de la tercera edad, no es una parte normal del envejecimiento.

A medida que la expectativa de vida sigue en aumento globalmente, la salud mental de los adultos mayores se convierte en un área de atención. Durante dicha etapa de la vida, la depresión surge como un desafío significativo que no solamente afecta el bienestar emocional, sino que también se va a reflejar en la salud físi-

ca y la calidad de vida de esta población. Comprender las causas, los síntomas, las consecuencias y las opciones de tratamiento para quienes sufren de depresión es fundamental para proporcionar una atención efectiva y para mejorar su salud mental durante esos años.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “se estima que afecta **al 5% de los adultos** en todo el mundo”. Esta enfermedad es **más común entre las mujeres** que entre los hombres y, si no se atiende, puede llevar al suicidio.

Para entenderla, comencemos por decir que la depresión es un trastorno afectivo que afecta aspectos físicos y psicológicos, al tiempo que interfiere en la funcionalidad de la vida de las

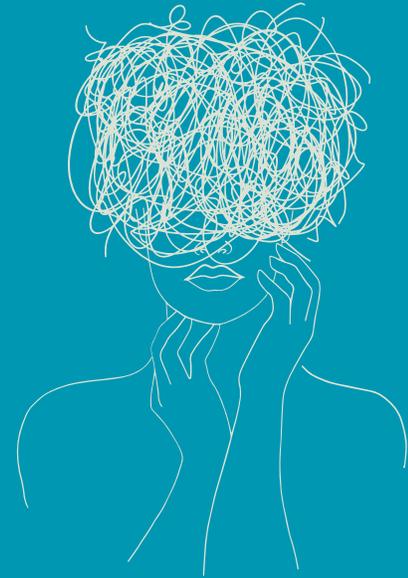
personas.

La depresión se puede describir como **un estado emocional duradero de profunda tristeza, ya sea por una falta de interés en actividades que se solían disfrutar o una disminución general en el bienestar emocional.** Se puede decir que afecta todos los aspectos de la vida de quien la padece. Cualquier persona es susceptible de sufrir de depresión, sin embargo, aumenta la probabilidad en quienes han vivido pérdidas graves, abusos o eventos estresantes. Se estima que aproximadamente 280 millones de personas en el mundo sufren de depresión.

Existen distintos tipos de depresión que pueden afectar a los adultos mayores, tales como:

•**Trastorno depresivo mayor:** también conocido como depresión clínica, es la forma más común y severa de depresión. Incluye síntomas que duran al menos dos semanas y hasta varios meses y puede interferir con la capacidad de la persona para realizar las tareas diarias. Es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por una tristeza profunda, irritabilidad, la persona va a tener una sensación de vacío o una pérdida de interés en actividades placenteras, cambios en el apetito y el sueño, sentimientos de culpa o inutilidad, y pensamientos de

suicidio. En los adultos mayores puede manifestarse con síntomas físicos como dolor crónico o problemas de memoria y puede que la persona tenga dificultad para concentrarse.



•**La distimia o trastorno depresivo persistente:** el estado de ánimo depresivo dura más de dos años pero la persona sigue siendo funcional, es decir, puede seguir realizando sus tareas diarias. En adultos mayores puede manifestarse como una sensación crónica de tristeza o desesperanza, irritabilidad, falta de energía y dificultad para disfrutar de actividades cotidianas.

•**Trastorno inducido por sustancias o medicamentos:** la depresión va a estar directamente relacionada al consumo de sustancias como el alcohol o analgésicos.

• **Trastorno depresivo** debido a una afección médica: depresión relacionada a una enfermedad separada, como cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes, etc.

• **Depresión psicótica:** en casos más severos la depresión puede ir acompañada de síntomas psicóticos, como alucinaciones o delirios. Esto puede ocurrir en adultos mayores, especialmente si tienen antecedentes de depresión severa o trastorno bipolar.



La depresión **se puede clasificar en tres niveles: leve, moderada o grave**, y esto va a depender de la intensidad y la cantidad de los síntomas que se presenten, así como en la manera en que afecta la funcionalidad de la vida de la persona.

La depresión en los adultos mayores **puede originarse por una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales.**

Desde el punto de vista biológico, los cambios neurobiológicos asociados al envejecimiento pueden influir en que ciertas personas desarrollen una depresión ya que puede haber una disminución en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la noradrenalina. Además, la presencia de enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos tiroideos, cáncer, mal de Parkinson o problemas neurológicos comunes en la vejez, pueden aumentar el riesgo de depresión ya que pueden contribuir a los sentimientos de desesperanza y desánimo.

Algunos factores psicológicos podrían ser cambios significativos en la vida de la persona, por ejemplo, la jubilación, cambio de casa, ser ingresado a un centro de la tercera edad (asilo), enfermedades o pérdidas de seres queridos (familiares o amistades cercanas), enfermedades crónicas o limitaciones físicas que generen una pérdida de la independencia, como puede ser problemas para el autocuidado o

simplemente el dejar de conducir y depender de otros para poder trasladarse. Estos eventos pueden desencadenar episodios depresivos al alterar la estabilidad emocional y la rutina diaria de la persona.

Socialmente, el aislamiento social y la falta de apoyo emocional por parte de familiares o gente cercana son factores de riesgo para la depresión en adultos mayores. Algunos síntomas de la depresión como la pérdida de peso, problemas de sueño y cansancio excesivo, se podrían atribuir a que son parte natural del envejecimiento.

La depresión no tratada en adultos mayores puede tener consecuencias graves, además de un aumento del riesgo de suicidio, puede que lleve a un deterioro físico más rápido, complicar el manejo de enfermedades crónicas y, por supuesto, puede reducir considerablemente su calidad de vida.

El tratamiento de depresión en los adultos mayores debe estar adaptado a las necesidades individuales de cada paciente. Algunas opciones son la psicoterapia, en específico la cognitivo-conductual y la terapia interpersonal, que han demostrado ser efectivas en esta población. También se podrían apoyar con antidepresivos prescritos, considerando los efectos secundarios y las interacciones con algunos otros medicamentos que estén tomando.

Se recomienda también el ejercicio físico de manera regular, una buena red de apoyo y fomentar el autocuidado.

La depresión en los adultos mayores representa un desafío complejo que **demand**a una **atención integral y sensible** a las necesidades específicas de esta población. Es crucial adoptar una actitud más empática y afectuosa hacia ellos, ya que enfrentan una etapa de la vida que puede ser compleja y difícil. Acompañarlos de manera comprensiva y amorosa sería ideal para ayudarlos a transitar este periodo de la mejor manera posible.



Centro de Apoyo Psicoterapéutico IMP

'El amor también es trabajar lo que nos duele para no dolerle al otro.'

¡LLAMA! TE AYUDAMOS CON TU DOLOR

55 1005 6458



Amor en la era de las Redes Sociales (2a parte)

Cushioning

POR:

PhD(c) Ana Rosa Abraham Funes

Las redes sociales han formado una compleja red de relaciones interpersonales que trascienden lo físico. Sin embargo, esta virtualidad no está exenta de generar dilemas éticos y emocionales, especialmente en el ámbito de las relaciones de pareja o amorosas.

Una pregunta que ha surgido con frecuencia en este contexto es si constituye una infidelidad que tu novio o pareja siga a muchas mujeres en sus redes sociales, como Instagram o Facebook.

Para abordar esta cuestión, es crucial entender la dinámica de las relaciones digitales y consultar fuentes expertas

que arrojen luz sobre este tema tendencial.

Se ha empezado a denominar como “**cushioning**”, término anglosajón, que puede traducirse como amortiguación o acolchonamiento, y tiene que ver con lo que muchos consideran un tipo de infidelidad que se da a través de las redes sociales y medios electrónicos; tal vez una mejor forma de traducirlo es como ciberengaño, y consiste en que, por medio de mensajes de texto, se coquettee sin nunca llegar a nada físico.

Podría definirse entonces a la infidelidad cibernética o virtual, como la situación en donde, a través de algún medio digital, una persona contacta a otra, ajena a la relación de pareja, de forma oculta y sin el consentimiento del otro integrante de

la pareja, convirtiéndola en objeto del deseo sexual o amoroso y manteniendo una única interacción, la creación de un vínculo virtual.

Según terapeutas de parejas y experta en relaciones de la Asociación Americana de Terapia Matrimonial y Familiar, **la definición de infidelidad ha evolucionado con el surgimiento de los medios digitales.** En su opinión, la infidelidad emocional, caracterizada por una conexión íntima con alguien fuera de la pareja, puede manifestarse a través de interacciones en línea. También, argumentan que seguir activamente a un gran número de personas del sexo opuesto en redes sociales y participar en interacciones íntimas con ellas, como el coqueteo o los comentarios sugestivos, se puede considerar una forma de infidelidad emocional. Según la Asociación Americana de Terapia Familiar, personas que nunca tuvieron la intención de ser infieles están cruzando inadvertidamente la línea de la amistad platónica hacia relaciones románticas, especialmente en el lugar de trabajo y en Internet.

Pero, ¿dónde empieza hoy la infidelidad, en la consumación del engaño o a partir del juego de seducción, virtual o presencial? Los especialistas sostienen que se inicia mucho antes e incluso en forma independiente del contacto físico, sólo

con el inicio de la posibilidad de un tercero.

"Empieza cuando una tercera persona se convierte en objeto de deseo sexual o amoroso de uno de los miembros de la pareja –apunta la psicóloga Mónica Cruppi, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA) y especialista en relaciones humanas–. La existencia de la pareja supone un contrato implícito de amor, fidelidad y exclusividad, tanto afectiva como sexual. La aparición de un tercero, aunque sólo sea la idea de ese tercero, ya pone en jaque ese contrato".

Los mensajes de WhatsApp, SMS, Facebook y los DM en Twitter o IG se han convertido, según el abogado Leandro González Frea (especialista en tecnologías de la información), en el lenguaje por excelencia de la infidelidad.



Este punto de vista se ve respaldado por una encuesta realizada por el Instituto de Investigación en relaciones

Interpersonales en 2023, reveló que el **65% de los encuestados** consideraba que seguir a muchas personas del sexo opuesto en redes sociales sin una razón clara podía ser una forma de infidelidad emocional.

Sin embargo, no todos los expertos están de acuerdo con esta perspectiva. Otros profesionales en psicología con énfasis en relaciones de pareja argumentan que el contexto y la intención son cruciales para determinar si seguir a muchas mujeres en redes sociales constituye una infidelidad. Sugieren que, en algunas relaciones, especialmente aquellas con acuerdos claros sobre los límites digitales, seguir a otras personas en redes sociales puede ser aceptable siempre que no se cruce la línea de la intimidad emocional o física.

Un reciente estudio de la Universidad Tecnológica de Texas afirma que el engaño perpetrado "sólo" por redes sociales (cushioning) duele tanto como el que se concreta físicamente. La investigadora Jaclyn Cravens, especialista en Terapia de Matrimonio y Familia, usó datos del sitio Facebookcheating.com para analizar el impacto. Entrevistó a más de 200 parejas y comprobó que el ciberengaño había sido origen de crisis y peleas entre ellos aun cuando no hubiera llegado a concretarse: *"El impacto emocional para la persona que ha descubierto la infidelidad*

virtual no es menos grave que el de los actos cometidos físicamente", dijo Cravens.

Hace un año, CNN publicó una encuesta en su página de Facebook y preguntaba a los lectores cuándo comenzaba la infidelidad. ¿al fantasear, coquetear, comunicarse en Internet, abrazarse, besarse o al tener relaciones sexuales? Obtuvieron más de 2000 respuestas. La conclusión de los entrevistados fue que uno puede engañar sin siquiera tener contacto físico.

El **47%** respondió que la infidelidad comienza cuando una persona envía correos electrónicos y mensajes de texto sin el conocimiento de su pareja. El **20 % dijo que ser infiel es tener relaciones sexuales con otra persona.** Y apenas el 13% dijo que besar era engañar; abrazarse, el 1%. Además, el 11% señaló que el engaño empezaba con el coqueteo.

*"Aquí se suma el problema de la infidelidad y el de la deslealtad. La infidelidad presume la existencia de un tercero. Pero, en realidad, empieza antes de que llegue ese otro. El campo se prepara antes. **Deslealtad es apartarse de un proyecto común sin avisar,** estar ausente afectiva o emocionalmente",* apunta Sergio Sinay, especialista en vínculos.

"La infidelidad se inicia por grietas

dentro de la pareja. El tercero nunca llega solo. Siempre es un invitado de la pareja, tal vez, al mirar para otro lado durante las crisis. Nadie llega a destruir la felicidad de otros sin que alguien le haya dado lugar", apunta Sinay.

La frecuencia y el tipo de interacciones también pueden influir en la percepción de la infidelidad. Un estudio realizado por la Universidad de California en 2022 encontró que el **40% de los encuestados** consideraba que dar **"me gusta"** o comentar regularmente las publicaciones de otro fuera de la relación, era una forma de infidelidad emocional, además del impacto en la relación de pareja, seguir a muchas personas en redes sociales puede tener consecuencias psicológicas para ambos miembros de la relación.

Expertos en psicoterapia y salud mental, advierten sobre los efectos nocivos de la comparación constante en las redes sociales. Varios han señalado que ver a la pareja interactuar con muchas personas del sexo opuesto -en caso de las parejas hetero- en línea puede desencadenar sentimientos de inseguridad y celos, lo que puede erosionar la confianza en la relación. En última instancia, la pregunta de si seguir a muchas personas en redes sociales constituye una infidelidad depende del contexto

individual de cada relación. Es fundamental que las parejas comuniquen abiertamente sus expectativas y límites digitales para evitar malentendidos y conflictos.

Lo cierto es que, si bien este fenómeno no equivale automáticamente a una infidelidad, puede ser una señal de alerta de problemas subyacentes en la relación, como la falta de comunicación o la inseguridad.

Para mantener una relación saludable en la era digital, los expertos recomiendan establecer límites claros y fomentar la confianza y transparencia en la pareja. Lo cierto es que la infidelidad siempre es un síntoma de un vínculo deteriorado. Por qué alguien de la pareja empieza a seducir o a dejarse seducir por otro. Se amaban, el afecto estaba, pero sin querer, cayeron, buscaron, se sintieron a gusto con situaciones de este tipo. Trabajando con parejas que han pasado por estas crisis, aunque el engaño no se haya concretado, uno encuentra que en el fondo, había situaciones inconscientes conflictivas que no habían estallado. Con frecuencia es la ausencia de la comunicación emocional. Otras veces, la sexualidad es mala y no se habla de eso, o es buena, pero no se practica con frecuencia. Abrir la posibilidad a una relación con un tercero pone en evidencia una insatisfacción con el

con el vínculo", agrega Cruppi. "Pero la característica de este tiempo es la infidelidad solitaria. Antes, el engaño tenía la contrapartida, el encuentro con un otro. Hoy, ese encuentro puede no haber llegado nunca y en pos de esa relación virtual haberse dilapidado la relación real. Es el vaciamiento total del vínculo - agrega Sinay-. Hoy, se puede ser infiel, solo."

¿Puede superarse una infidelidad virtual? Nosotros pensamos que sí, aunque hay que poner mucho de cada parte para que la relación pueda salir reforzada de esta situación. Por ello, van 3 consejos que considero importantes.

1. Comunicarse es fundamental: Comunicar las sospechas que se están teniendo no es algo agradable. La otra persona puede enfurecerse, buscar excusas o ponerse a la defensiva. Sin embargo, no hablar de lo que está ocurriendo no mejorará nada. Tan solo deteriorará la relación. Por lo tanto, es importante hablar sobre lo que está sucediendo y por qué se ha llegado hasta este punto.

2. Intentar encontrar soluciones:

Las causas de la infidelidad virtual pueden ser variadas. Desde el

aburrimiento dentro de la relación de pareja hasta una baja autoestima, la necesidad de emociones distintas, sentirse deseado o falta de atención por parte del otro. Es importante tratar todo con tranquilidad, sin recriminaciones. La pareja afectada debe intentar buscar soluciones y esto es un trabajo de a dos.

3. Buscar ayuda profesional: Va a ser complicado resolver los problemas derivados de una infidelidad virtual sin contribución profesional. Un psicoterapeuta puede ser de gran ayuda y, en el caso de que la pareja tenga problemas con sus relaciones sexuales, acudir a un sexólogo también es una buena idea.



“El amor es una cosa ideal, el matrimonio es una cosa real; la confusión entre lo real con lo ideal nunca se va sin castigo.”

Johann Wolfgang
von Goethe



INTRODUCCIÓN A LA ASTROLOGÍA.

Por: **Susana Navarro**
@susanaastrologica

La astrología, madre de todas las ciencias, más allá de ser un sistema de predicción -muy exacto, por cierto, si se sabe leer - funciona también como un lenguaje simbólico que nos sirve para comprender la psique humana.

Este lenguaje, basado en la mitología griega, ofrece **patrones universales de comportamiento y pensamiento**. Si bien están representados en los planetas que toman su nombre de la mitología romana, tienen características casi idénticas a los dioses griegos.

Cada signo del zodiaco está asociado a uno de los cuatro elementos:

FUEGO, TIERRA, AIRE Y AGUA.

Los signos de Fuego expresan la chispa, la pasión, y la iniciativa; dando identidad a los tres signos zodiacales asociados a este, son: Aries, Leo y Sagitario.

Los signos del **elemento Tierra** están relacionados con la seguridad, la solidez y la estructura, cualidades que se expresan en diferentes modos en los tres signos de este elemento, Tauro, Virgo, y Capricornio.



ASTROLOGÍA

Los **signos de aire** son Géminis, Libra y Acuario; tienen más que ver con el intelecto, la comunicación y el mundo de las ideas en general.

Mientras que los **signos de Agua** muestran cómo integramos las emociones, y cómo las expresamos; y a estos pertenecen los signos Cáncer, Escorpio y Piscis.

Cada uno de estos signos son regidos por un planeta. Marte por ejemplo rige a Aries, prestándole su arrojo, su iniciativa, y su capacidad de trabajo, aunque también su impulsividad y su disposición para la batalla. En la mitología hay muchas referencias al mal carácter de Marte, pero también a su capacidad de trabajo; Marte en la mitología griega se llama Ares, el dios del Arado.



Leo está regido por el Sol, es hermoso, generoso - el Sol sale para todos - protector, es el centro del sistema solar, tiende a ser líder y el centro de atención, tal y como les gusta a los nacidos en este signo.

Sagitario tiene como regente a Júpiter, el padre por excelencia, encantador, expansivo y proveedor de abundancia, capaz de convertirse en lo que sea para obtener a quien desea.

De los signos de Tierra, **Tauro** está regido por Venus, la diosa de la belleza que expresa en este signo su gusto por la estética, los placeres sobre todo gustosos y la tranquilidad económica.

Virgo tiene como regente a Mercurio, que le aporta su agudeza mental, disposición al servicio, a cuidar los detalles y a buscar la utilidad en las cosas.

El regente de **Capricornio** es Saturno, este planeta que se relaciona con el arquetipo del padre, dando estructura, austeridad y disciplina al signo.

Hablando de los **signos de aire**, Géminis está regido por el travieso Mercurio, inteligente, astuto y parlanchín (no por nada era el mensajero de los dioses, bien recibido en todos los reinos).

ASTROLOGÍA

Libra, el segundo signo del elemento Aire y regido por Venus, también encuentra atractivo en las cosas buenas y bonitas (si tienes una hija con sol o ascendente libra, ¡ahorra! que tendrá gustos caros seguro). Libra desea estar siempre en compañía de amigos y de preferencia, en pareja.

Acuario está regido por Urano que le da la tendencia a la disrupción, a la búsqueda de la originalidad y del bien común, aunque para eso haya que revolucionar. Pero no se nos olvide que a este signo también lo rige el viejo Saturno, con su deber ser y su necesidad de estructura y rutina.

Los signos de Agua, como antes comentábamos, están estrictamente relacionados con la parte emocional. **Cáncer**, regido por la Luna, expresa esa parte emocional en la protección y la nutrición, como una madre a un recién nacido quien necesita de ese cuidado para sobrevivir y crecer.

Escorpio, tiene como regente a Plutón, de emociones profundas, algunas de ellas incluso inconscientes, guardadas en el inframundo de nuestra psique donde reina, y desde donde viene cualquier posibilidad de transformación y renacimiento.

El último signo de agua es **Piscis**, regido por Neptuno, que le comparte al signo su intuición, empatía, la conexión espiritual, pero para ver a través de estas aguas hay que fijarse muy bien, pues no todo se ve con claridad.

Es común identificarnos con nuestro signo solar, el que referimos si nos preguntan cuál somos (en el que estaba el Sol el día de nuestro nacimiento). Pero en realidad todos tenemos los 12 signos en nuestra carta natal, y uno u otro planeta en alguno de ellos influyendo en nuestra personalidad y en los eventos que ocurren en nuestra vida.

Entender el lenguaje astrológico nos ayuda a entender por qué nos comunicamos de una manera u otra, por qué unas cosas nos tocan el corazón y ante otras podemos permanecer indiferentes. Lo que es muy útil es que también nos permitirá entender por qué unos comunican desde la razón y otros desde las emociones, y así asimilar las características de nuestra personalidad y potenciarlas.

Y tú, ¿te animas a profundizar en el conocimiento de la astrología y de tu autoconocimiento? **¡Inscríbete en nuestros talleres y empieza ya!**



Explorando la Sombra: Un Viaje Profundo hacia el Autoconocimiento

Por Haydée Mancilla

En el vasto panorama de la psicología, pocos conceptos son tan intrigantes y reveladores como el de "la sombra", según lo propuesto por el renombrado psicólogo suizo Carl Gustav Jung.

La sombra, esa parte oscura y desconocida de nosotros mismos, ha sido objeto de profunda reflexión y exploración en la psicología analítica. En este artículo nos adentraremos en su fascinante mundo, explorando su naturaleza, impacto en nuestras vidas y la importancia en el viaje hacia el autoconocimiento y la individuación.



La Naturaleza de la Sombra

La sombra, como la describió Jung, es esa parte de nuestra psique que contiene todos los aspectos que preferimos ignorar, reprimir o negar. Son nuestros impulsos más oscuros, nuestras emociones más intensas y nuestros pensamientos más indeseados. Aunque tratamos de mantenerlos ocultos, la sombra ejerce una poderosa influencia en nuestras vidas, manifestándose a menudo a través de sueños, proyecciones y comportamientos inconscientes.

El Proceso de Integración

En lugar de temer a nuestra sombra, Jung nos insta a enfrentarla con valentía y comprensión.

El proceso de integración de la sombra implica **reconocer y aceptar plenamente estos aspectos oscuros de nuestra personalidad**. Al hacerlo, nos liberamos del poder que ejerce sobre nosotros y encontramos un mayor equilibrio interior. La integración de la sombra nos permite convertirnos en seres más completos y auténticos, capaces de vivir en armonía con todas las facetas de nuestra psique.

La Sombra en la Cultura y la Sociedad

La sombra no se limita al ámbito individual, también se manifiesta a nivel colectivo. Jung observó cómo los aspectos reprimidos de la psique humana pueden proyectarse en la sociedad en forma de conflictos, prejuicios y violencia. Explorar y comprender la sombra colectiva puede ayudarnos a abordar los problemas sociales desde una perspectiva más profunda y compasiva, promoviendo la curación y la transformación a nivel social.

La Sombra en el Arte y la Creatividad

El proceso creativo también está intrínsecamente ligado a la sombra.

Muchos artistas y creadores han encontrado inspiración en sus aspectos más oscuros, utilizando el arte como medio para explorar y expresar sus luchas internas. Al canalizar la energía de la sombra de manera creativa, podemos transformar el sufrimiento en belleza y encontrar significado en nuestras experiencias más difíciles.

En conclusión, explorar la sombra -según la psicología analítica de Carl Jung- nos invita a adentrarnos en las profundidades de nuestra psique, enfrentando nuestros miedos y descubriendo nuestra verdadera naturaleza. Al abrazar nuestra sombra con valentía y compasión, nos embarcamos en un viaje de autodescubrimiento y transformación que nos lleva hacia la realización plena de nuestro potencial humano.

“El entendimiento del inconsciente nos conecta con las partes más profundas de nuestra psique, desencadenando un despertar de consciencia que transforma nuestra comprensión del mundo y de nosotros mismos”.

P O E M

Un espacio de Introspección

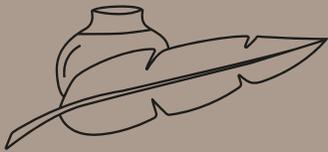
Por Said Sigüenza

Los seres humanos vivimos el día a día de manera muy veloz, en ocasiones no tenemos la oportunidad y el espacio para hacer un espacio de introspección, que nos aporte consciencia, paz o solo un momento de pausa. La introspección es un paso importante en el proceso de autoconocimiento, porque nos permite descubrir más partes de nosotros mismos, conocer nuestra luz y nuestra sombra, y por consecuencia, aportar a nuestro desarrollo personal y de sanación.. Por ese motivo, hoy quiero invitarte a que hagamos algo diferente.

¿Sabías que existe la poesía terapéutica? En procesos de acompañamiento psicoterapéutico, se puede incorporar la poesía como una herramienta que coadyuve al proceso o tratamiento del paciente para comprender mejor sus propios sentimientos y emociones, así como las de otras personas. La poesía es una ventana para explorar más profundamente la experiencia consciente del ser humano, a través de las metáforas y símbolos que se utilizan en la poesía el paciente puede entender sus conexiones emocionales y cómo se vinculan con sus objetivos del tratamiento en cada sesión.

En las sesiones de psicoterapia que involucran poesía, los pacientes pueden escribir poesía, leer poesía o compartir poesía con otros.

En esta ocasión, queremos invitarte a reconocer las emociones que te genere el siguiente poema, te recomendamos leerlo en voz alta y concluyendo su lectura, inmediatamente estarán unas preguntas que te guiarán en un proceso de reflexión e introspección.



Título: YA – IR

Autor: Said Sigüenza

*¿Desde cuándo estaba planeada tu llegada?
Te confieso que mi órgano del amor no te esperaba.*

*¿Y cómo me puede inspirar lo que me da paz?
Si el alimento de mis versos siempre era el dolor fugaz.*

*¿Y cuál es la manera de ya – ir a la sustantividad que estamos construyendo?
Cerrando los ciclos que nos están obstruyendo.*

¿Y por qué me cuestiono esta experiencia?

Porque no imaginaba que sucediera nuestro encuentro al menos en esta existencia.

*¿Y hacia dónde nos dirigimos?
Es una pregunta de la que no tengo respuesta, ¿y si mejor solo sentimos?*

Cuántos eventos se tuvieron que sincronizar en una alterna realidad, para crear la posibilidad de entrelazarnos cuánticamente en esta materialidad.

¿Qué más necesitamos ver para comprender que esta confluencia ya estaba pactada antes de nacer?

Nuestra neurología no cesa de buscar el por qué terrenal, pero nuestra intuición recuerda el para qué espiritual.

¿Acaso la verbena lluviosa de nuestro re-conocimiento en esta tierra no fue una sacralización del sendero al roma que transitamos?

Si tan solo fuera sencillo describir en español lo que palpo con mi yugeniano lenguaje.

*Me atrevería a controvertir,
¿en cuántas historias hemos
coexistido entrelazados?*

*Me atrevería a controvertir,
¿en cuántos universos hemos
tan solo tomado nuestras palmas
de la mano?*

*¿Qué ha cambiado? ¿Qué ha
sido distinto? ¿Cuál es el
propósito
de no habernos extinto?*

*¡Y este poema se ha convertido
en el ya – ir de los
cuestionamientos!
Porque pienso y siento,
te pienso y te siento en
el océano de mi sentimiento.*

*Y en este océano yo vivo,
y a este barco te invito ya - ir.*

*Yo soy el eterno marino de
la inmensidad cosmológica,
el eterno marino que siempre
te ha buscado para recordar.*

*Toma mi mano si junto conmigo
tu espíritu anhela zarpar a mi
buque
satelital, para continuar nuestro
viaje
timoneando sobre este diluvio
universal.*

*¡Partamos juntos!
Como tal vez
ya lo hemos hecho antes
en años luz de otros universos.*

*En aguas de diferentes galaxias,
en fuegos de otras estrellas,
en tierras de distintos planetas
o en aires de otros cometas
para ya – ir volviendo
a marte,
como lo habíamos estipulado
antes de recordarte.*

- ¿Con qué experiencia pasada o presente te conectó este poema?
- ¿Puedes identificar y nombrar las emociones que generó en ti? ¿En qué parte de tu cuerpo?
- ¿En quién pensaste mientras leías el poema?
- ¿Qué mensaje te dejó para ti?

Te invito a que tomes un espacio para integrar la información, si es necesario, siéntate a escribirla para permitir que fluya con mayor facilidad.

“Ya-Ir” es parte del poemario de mi autoría **“Yugen”**, viaje poético a través de las profundidades del alma humana. A través de una prosa lírica, este poemario busca capturar la esencia del yugen, ese sentido de lo misterioso y lo profundo que trasciende las palabras.

IMP RECOMIENDA QUÉ LEER

EL DILEMA DE LA PAREJA Esther Perel.

Ed. Planeta | 328 págs. | Ensayo



Esther Perel, la icónica terapeuta de parejas y autora bestseller de *Inteligencia erótica* (Diana, 2007), regresa con una provocadora reflexión sobre el mundo de las relaciones amorosas.

¿Por qué la gente engaña, incluso si tiene un matrimonio feliz? ¿Es posible amar a más de una persona a la vez? ¿Puede la infidelidad ayudar a una pareja? La traición duele, pero sanar es posible.

Tras más de una década de trabajo con cientos de personas que han luchado con el engaño, Perel plantea en este libro una nueva y revolucionaria visión de la infidelidad: no solo como una destructora de matrimonios, sino también como un rasgo inherente a nuestra condición humana y hasta **una puerta para construir una nueva relación... con la misma persona.**

Como observa Perel, «el amor es desordenado; la infidelidad, más aún. Pero también es una ventana, como ninguna otra, a las grietas del corazón humano».

Este libro es ideal para los terapeutas de pareja y sus consultantes.

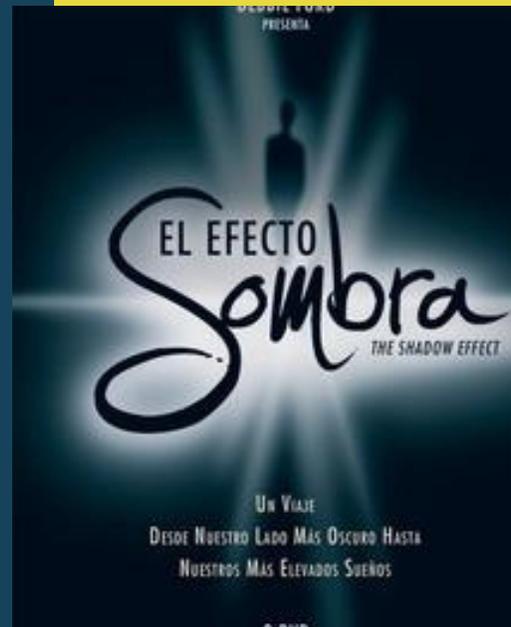
Gabriela (Gabba) de la Mora Peláez
Recomienda

IMP RECOMIENDA

QUÉ VER

THE SHADOW EFFECT

YouTube - Documental



Uno de los conceptos más reconocidos de la filosofía del psiquiatra y psicólogo suizo Carl Jung es el de la sombra, el cual se refiere al lado oscuro que tenemos todas las personas y que conforma parte de nuestra personalidad, sin embargo es el menos conocido pues se presenta en forma de inseguridades o miedos. La idea original de la sombra se le atribuye a Friedrich Nietzsche, sin embargo han habido otros personajes que lo han retomado y explorado a profundidad; además de Jung, también es el caso de Debbie Ford, una coach y conferencista de autoayuda estadounidense, autora de diversos libros de la lista de los más vendidos de The New York Times donde aborda desde diferentes ángulos cómo trabajar nuestra sombra. En el documental The Shadow Effect, Debbie (en compañía de grandes personalidades como Deepak Chopra) explica minuciosamente de qué forma desarrollamos esta parte de nosotros que nos avergüenza o nos genera inseguridad, y de qué forma contribuye a la creación de una sombra colectiva, que a su vez se ve reflejada en acontecimientos globales como las guerras.

Es increíble la manera en la que desarma un arquetipo tan complejo como la sombra y lo explica con ejemplos, referencias y lenguaje sencillos para comprenderlo con exactitud e invitarte a investigar más y analizarlo desde tu perspectiva.

Fun Fact: Debbie Ford ganó fama mundial después de que Oprah Winfrey discutiera en su programa su primer libro *The Dark Side of the Light Chasers* (1998) a finales del año 2000, convirtiéndose en una autora Best Seller del prestigioso ranking de The New York Times.

Recomienda:

Fernanda Segura



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

MAESTRÍA EN PSICOTERAPIA DE PAREJA

MODALIDAD HÍBRIDA

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>