

NOVIEMBRE 2023 | EDICIÓN NO. 19

PSYCHE



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

600098901234567890

ESTUDIA CON
NOSOTROS
CURA CON LO QUE TÚ ERES



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

Inscripciones Abiertas

LICENCIATURA, MAESTRÍA, DOCTORADO

Santana 25

San Miguel Tecamachalco,

Naucalpan, Estado de México

CP 53970

 56 1314 5581 /  55 5257 0152

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

DIRECTORIO EDITORIAL

CARLA WOLFF / *Director General*

LUIS FARRIL S. / *Coordinación Académica.*

MELISSA BARRAGÁN / *Chief Designer*

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



facebook.com/InstitutoMexicanodelaPareja



instagram.com/institutomexicanodelapareja

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

CONTENIDO

02 EDITORIAL

03 Vivir con TLP

En este interesante artículo **MERY ZAYAT** nos lleva a conocer a fondo lo que significa vivir con Trastorno Límite de la Personalidad.

09 El Camino de vuelta a Casa

La Mtra. **ANA ROSA ABRAHAM** nos cuenta de el amor incondicional y la visión de Jung.

13 Renacer como método terapéutico

Conoce el "Rebirthing" como herramienta transpersonal a partir de la vivencia de **LORENA GARCÍA DE GALAS**

18 UNA PAUSA

NUEVA SECCIÓN

31 CUENTOS PARA SANAR

Cuento budista sobre la muerte

33 QUÉ VER

Las Viudas de los Jueves.
Recomendación de Fernanda Segura

34 QUÉ LEER

Cuando duele el amor.
Recomendación de Gabba de la Mora

35 IMP INFORMA

NO OLVIDES DEJARNOS TUS COMENTARIOS EN NUESTRAS REDES

¿QUIERES COLABORAR CON TUS ESCRITOS?
¡ESCRÍBENOS YA!

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

NUEVA SECCIÓN

19

ASTROLOGÍA

Astrología como herramienta psicoterapéutica

JESSICA GRÜNBERGER estrena la sección **Astrología**, planteándonos las bases de su relación con la Psicoterapia.

22

Prácticas de Autocuidado

SAID SIGÜENZA nos llama la atención sobre el autocuidado y la relación con el bienestar integral.

25

LA ENTREVISTA

Acercamiento al llamado de la Tanatología

ARIANA MARTÍNEZ nos permite conocer un poco más sobre la tanatología a través de la experta Lic. Guadalupe Villaseñor

28

EN EL CONSULTORIO

El encanto y desafíos de las Apps de Citas

GABBA DE LA MORA propone conversar sobre los efectos psicológicos de las apps de citas p



Querida comunidad:

Noviembre es un mes con un lugar especial en el corazón de los mexicanos (y los mexicanos de corazón) pues con mucho amor festejamos el regreso de los seres queridos que partieron del plano terrenal y celebramos su vida el Día de Muertos. Y, precisamente, como se trata de honrar lo positivo, en esta edición encontrarás diferentes notas que nos llevan desde resignificar nuestro paso por la banda física hasta cómo manejar la partida de la misma de un ser querido. En el entendido que somos seres infinitos viviendo una experiencia humana en este planeta Tierra, concebimos la vida como un gran viaje donde cada momento, cada experiencia y, sobre todo, cada reto representa una nueva forma de aprender algo nuevo. Y en medio de todo eso tenemos a la salud mental de por medio, la cual se puede ver empujada contra las cuerdas debido a diferentes padecimientos (entre ellos, el Trastorno Límite de la Personalidad) y, también, puede cultivarse de forma positiva con diferentes técnicas de autocuidado y herramientas transpersonales, por ejemplo el Rebirthing. Si bien quizá la única verdad absoluta que sabemos con certeza es que cuando nacemos algún día vamos a morir, es una situación que sigue siendo un proceso doloroso para los que sufren una pérdida importante en sus vidas e, incluso, pueden caer en un túnel sin fondo. Mientras que, si eres la persona que abandona este mundo terrenal, otra aventura te espera.

Lic. Carla Wolff PHd

Instituto Mexicano de la Pareja



Vivir con Trastorno Límite de la Personalidad.

por MERY ZAYAT H.

Supervisión de: Mtra. Ana Rosa Abraham

“Soy mitad agonía, mitad esperanza”

(Jane Austen)

Las personas que viven con Trastorno Límite de la Personalidad (TLP) experimentan una montaña rusa de emociones, pasando de la euforia y la ira a la ansiedad o depresión en cuestión de minutos. Ellas viven sus emociones con tal intensidad que van de un extremo a otro y sus vidas se ven sacudidas por una tormenta de sentimientos abrumadores, llevándolos

de una alegría inmensa, a la desolación más profunda en un abrir y cerrar de ojos. Son personas con dificultad en el control de impulsos, con alto nivel de reactividad y les cuesta comprender y regular sus emociones; la magnitud con la que las viven y las relaciones inestables e intensas que sostienen son las principales características que se destacan dentro del trastorno.



El trastorno límite de la personalidad, también conocido como **borderline**, es un trastorno de alta gravedad, afecta aproximadamente al 2% de la población general, de acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-V).[i][ii]

Para empezar a entender esta patología podríamos decir que la palabra que lo describe es la **inestabilidad**.

Se utilizó el término límite para denominar un trastorno que se supone entre la frontera de la neurosis y la psicosis, y en el presente

se considera una condición compleja, debido a que su aparición en el diagnóstico psicopatológico surge de la necesidad de categorizar a pacientes que presentan un patrón de inestabilidad afectiva e interpersonal, con una gran impulsividad y una ira inapropiada que no encaja en otros trastornos.

Las personas que sufren de trastorno límite de la personalidad (TLP) enfrentan grandes desafíos en el ámbito personal, emocional y social. El TLP se caracteriza por una inestabilidad emocional que se va a ver reflejada en los cambios intensos y rápidos del estado de ánimo, que pueden ser desencadenados por situaciones mínimas o por percepciones negativas de rechazo o abandono, en las que pueden pasar repentinamente de sentirse eufóricos y extrovertidos a estar tristes y aislados.

Son personas que tienen una enorme necesidad de sentirse vinculadas a nivel emocional y ello les ocasiona ese especial temor a ser abandonadas. Las personas afectadas con TLP suelen distorsionar la percepción de las comunicaciones y de las acciones de los demás, lo cual intensifica su patología. El miedo a ser abandonado se impone a la realidad, por lo que van a hacer todo lo posible para evitar el desamparo -ya sea real o imaginario- e intentarán liberar su angustia a través del dolor físico mediante conductas

autodestructivas como los intentos suicidas o la automutilación, mismas que pueden ocurrir durante episodios disociativos, que de alguna manera, les proporciona una sensación temporal de calma o de euforia, la cual reafirma su capacidad para sentir; sin embargo, al final terminan sintiendo malestar y culpabilidad.

Su inestabilidad en cuanto a la identidad y a como se perciben a sí mismos se debe a que hay cambios repentinos y extremos de sus valores, opiniones, proyectos, objetivos e, incluso, de su identidad sexual. Las personas con este trastorno psicológico tienden a idealizar hasta el punto más alto a sus parejas o cuidadores, sin embargo, también rápidamente pueden llegar a devaluar por completo a las personas que habían idealizado si creen que existe una amenaza o un indicio de rechazo o abandono; como consecuencia genera conflictos y rupturas en sus relaciones. Todo esto hace que sus relaciones sean inestables e intensas y que vayan de un extremo a otro, es decir, que oscilen entre la idealización y la devaluación de las personas. Por lo tanto, esta manera tan variable y polarizada de percibir a las personas se traduce en relaciones muy complicadas debido al miedo al abandono y por su intolerancia a la soledad, ya que esta ambivalencia entre el deseo y la pérdida del objeto

les genera angustia. Si sienten que un amigo o pareja está siendo indiferente o distante se mostrarán llenos de ira o amenazarán con hacerse daño, con la intención de obtener su atención o compañía.

El estado emocional de estas personas es muy cambiante, son muy reactivos emocionalmente y es común que presenten episodios de irritabilidad profundos o ansiedad. La falta de autorregulación emocional conduce a una gran impulsividad que pone en riesgo su integridad. Por ejemplo, pueden llegar a gastar mucho dinero, apostar, comer compulsivamente, manejar imprudentemente, autolesionarse por medio de cortes o quemaduras. Tienen una manera desproporcionada de mostrar su enojo, por lo que tienden a ser sarcásticas, mostrar mucho resentimiento o ser muy explosivas verbalmente.

La percepción que tienen de sí mismas está ligada a cómo piensan que son percibidas por los demás, lo cual les va a generar cambios de humor y/o pensamientos contradictorios sobre ellas mismas o sobre los otros. Esta angustia les va a ocasionar una honda sensación de vacío o inquietud a pesar de estar en compañía de otras personas. Este sentimiento de falta de satisfacción y descontento, que se puede describir como aburrimiento, puede llevar a la búsqueda de activi-

dades o relaciones poco saludables como una forma de llenar ese vacío. Es común que se saboteen a sí mismas cuando están por alcanzar una meta, como abandonar sus estudios al estar próximos de graduarse.

El TLP **se presenta con más frecuencia en las mujeres, quienes representan el 75% de los casos diagnosticados.** Entre las causas existe una vulnerabilidad biológica a padecer esta enfermedad mental; se sabe que hay un mal funcionamiento en el sistema del neurotransmisor de la serotonina que ocasiona problemas en la regulación emocional. Este mal funcionamiento puede ser hereditario ya que se ha encontrado que los familiares en primer grado de una persona con este trastorno tienen cinco veces más probabilidades de desarrollarlo.

También hay factores ambientales que favorecen la aparición del TLP: se ha descubierto que las personas que tuvieron experiencias traumáticas durante su infancia, como pérdida prematura de sus padres, abandono, abuso sexual o físico, entre otras condiciones desfavorables, tienen una tendencia mayor a padecer este trastorno.

La tendencia suicida recurrente es una de las razones por las cuales la persona que padece TLP va a buscar

ayuda, pues en muchos casos, son conscientes de sus problemas y de su malestar.

Los profesionales de la salud mental han dividido este trastorno en tres categorías: **TLP ALTO, TLP BAJO**, y la combinación de ambos, a la que se conoce como **MEDIO**.



También **existen dos tipos de TLP**: el convencional de bajo funcionamiento y el invisible de alto funcionamiento, y la combinación de ambos.

Características | Tipo Convencional de bajo funcionamiento:

- 1.** Afrontan el dolor principalmente a través de conductas autodestructivas - como la automutilación- y acciones relacionadas con el suicidio (esto se conoce como *acting in*).
- 2.** Reconocen que tienen problemas y buscan ayuda con algún profesional de la salud mental, usualmente de forma desesperada.
- 3.** Tienen mucha dificultad con ser funcionales diariamente.

4. Los retos más grandes que enfrentan los familiares son encontrar el tratamiento adecuado, ayudarlo en las crisis, lidiar con sentimientos de culpa y el costo económico del tratamiento.

Es común que los padres teman que su hijo no logre vivir de forma independiente.

Características | Tipo Invisible de alto funcionamiento:

1. Niegan firmemente tener algún problema, incluso mínimo. Pueden aseverar que los conflictos en las relaciones, son siempre culpa de los demás. Si algún familiar sugiere que pueda padecer de TLP, casi siempre lo revierten, acusando a esta persona de ser *borderline*.

2. Se rehusan a buscar ayuda a menos que alguno amenace con terminar con la relación. Si acuden a terapia, usualmente no intentarán trabajar en sus problemas. En terapia de pareja su meta generalmente es convencer al terapeuta que han sido victimizados.

3. Afrontan el dolor mediante el enojo, culpando y acusando a los familiares de problemas reales o imaginarios.

4. Esconden su baja autoestima detrás de una pose dura de seguridad que cubre su tormento interior.

Usualmente funcionan muy bien en el trabajo y solo muestran su conducta agresiva hacia las personas cercanas.

5. Si tienen otros trastornos mentales, usualmente son aquellos que le permiten tener un funcionamiento alto, como el trastorno de personalidad narcisista.

6. Los retos de sus familiares incluyen afrontar su conducta abusiva, verbal, emocional y, a veces, física; intentar convencer a la persona con TLP de buscar ayuda; preocuparse de las conductas agresivas con otros niños o hermanos pequeños; intentar y fracasar en poner límites.

En cuanto al **borderline medio**, se parte de la hipótesis de que las características del tipo alto y el tipo bajo se combinan en el cuadro clínico, lo cual hace que los cambios y reacciones polares sean más disruptivas y descontroladas para la persona y para sus vínculos significativos.

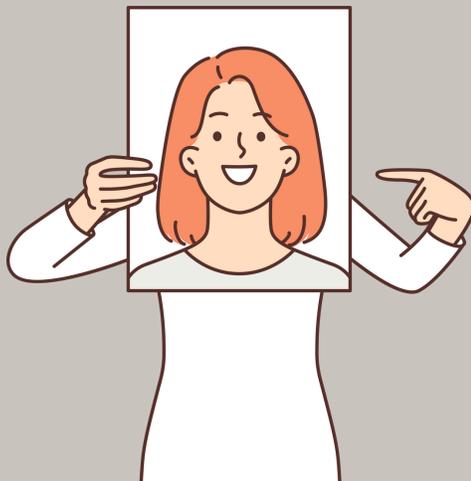
En conclusión, podemos decir que:

- El trastorno límite de la personalidad es una condición mental compleja y debilitante que afecta significativamente el bienestar emocional y social de las personas que lo padecen.
- Las características distintivas del TLP, como la inestabilidad emocional, la impulsividad, las relaciones interpersonales inestables, los sentimientos profundos de vacío y el comportamiento autodestructivo,

representan grandes desafíos para las personas que sufren de este trastorno. Es por eso que es importante que se sometan a una evaluación adecuada y a un tratamiento eficaz para mejorar su calidad de vida.

Tratamiento.

Usualmente, se recomiendan como parte del tratamiento medicamentos anticonvulsivos y antipsicóticos que han demostrado ser efectivos para la regulación del estado de ánimo de estos pacientes; sin embargo, se debe de acompañar de terapia psicológica, especialmente **la terapia dialéctica conductual y la terapia cognitivo conductual**, ya que pueden ayudar a que tengan una mejor respuesta emocional y de comportamiento ante los estresores de su vida cotidiana, así como para que eviten las respuestas mal adaptativas en estas circunstancias, y evitar que se autolesionen, además de prevenir el suicidio. Esto les ayudará mejorar sus relaciones sociales y a integrarse mejor.



PARA TU CAJA DE HERRAMIENTAS



SPOTIFY

Brain to Brain - Psicología

Capítulo #44

Trastorno de la Personalidad Límite.



PARA TU LIBRERO



Trastorno límite de la Personalidad

AUTOR: Taty Ades & Eduardo Ferreira

Editorial Sirio

152 pags.



El camino *de* vuelta a casa

POR
DOCTORANDA
ANA ROSA ABRAHAM

“Una ilusión, toda la vida es un sueño y los sueños, sueños son”
(Calderón de la Barca).

El amor es el impulso de la evolución y se manifiesta en dos formas: una que nos lleva a evolucionar a nivel personal y otra que nos ayuda a transitar la vida con la menor cantidad de dolor emocional posible. "Volver a casa" significa alcanzar un estado de conciencia iluminado que

nos permita vibrar en esta energía de amor.

El amor es una fuerza poderosa con una vibración única. Sin embargo, cuando se filtra a través del ego, la experiencia del amor puede distorsionarse. Existen dos tipos de expresiones de amor que se pueden

identificar: la primera es conocida como "**amor especial**", la cual es gestionada por el ego y se enfoca en la realidad individual. Esta forma de amor se basa en la validación y en la afirmación del territorio personal, lo que la hace propensa al apego. En otras palabras, este tipo de amor se enfoca en la amplificación de la individualización solar y el apego, y también se le conoce como amor propio.

La segunda forma es el "**amor incondicional**", que se basa en la no dualidad y es una expresión del Ser. En este tipo de amor no existen apegos ni sufrimiento, y nos acerca a la fuente divina.

El ego colectivo tiende a hacernos creer en la culpa y el castigo acercándonos a la idea del infierno. En contraste, el amor incondicional nos acerca a la premisa de que Dios no juzga y, por lo tanto, no perdona. Para aquellos que se guían por el ego, Dios se convierte en algo temeroso porque los aleja de la individualidad y el poder. Es fundamental tener en cuenta que, para conectarnos con Dios, debemos diluir el ego y acceder a la vibración del Ser a través de la evolución.

Nuestro avance espiritual, gracias a la manifestación del amor incondicional, nos lleva a transitar un camino que va

desde la dualidad hacia el centro, a lo largo de estos infinitos diámetros, permitiéndonos acceder al conjuntium oppositorum, una integración y fusión de opuestos.

El Desarrollo Biográfico en la Psicología de Jung

Según la psicología de Jung, el desarrollo biográfico es un proceso continuo de integración de los opuestos, que solo se completa con la muerte. El ser humano oscila dialécticamente entre posturas contradictorias, para luego integrarlas en una síntesis más amplia y así sucesivamente. Jung tomó el concepto de **enantiodromía** de Heráclito, que describe el juego de los opuestos en el devenir, la idea de que todo se transforma en su contrario (enantios = opuesto, dromos = movimiento rápido).. De la muerte surge la vida, de la vida surge la muerte, y así sucesivamente en un flujo ininterrumpido de movimiento y cambio. (Bennet, 1983) Las ideas de Jung sobre la conjunción de los opuestos reformulan una larga tradición filosófica que incluye a Heráclito y Hegel. Jung utilizó la expresión **coniunctio oppositorum**, tomada de la alquimia, que significa la **unión de los opuestos**, como la unión de lo masculino y lo femenino, el Sol y la Luna. lo viejo y lo joven, la vida y la muerte, y todos los demás opuestos

que se encuentran en los mitos de los pueblos, los sueños y la experiencia humana en general, y que se decanta (como proceso circular) a partir de las revelaciones del Ser, en claves de evolución para volver a casa.

La naturaleza del ego y su papel en nuestra percepción de la realidad

Antes de encarnar, somos seres completos en espíritu., Una vez que nuestra alma se une a nuestro cuerpo-ego o ser inferior, este último busca controlar nuestras vidas, lo que resulta en que "olvidemos lo que ya sabemos" y se produzca una involución. A partir de ese momento, nuestro ego busca madurar desde una percepción errónea de la realidad.

¿Por qué vemos lo que no existe en realidad?

La realidad que experimentamos está mediada por nuestros sentidos, y es el lenguaje del ego. Según el Kybalión, somos mente, y aquello que es creado es real porque pertenece al Ser, mientras que lo que es percibido es fabricado y, por ende, no es real, ya que pertenece al ego.

Cuando creímos separarnos de Dios, se generó una separación entre la mente correcta e incorrecta. El ego, por miedo al rechazo, busca perpetuar esta división, convirtiéndonos en perceptores.

La realidad que experimentamos es un sueño, y es importante vaciar nuestra mente. Al nacer, el ego nos impone un cuerpo, y por lo tanto, el espacio evolutivo fundamental es el ego-ser.

El ego mediatiza o filtra nuestra percepción de la realidad, lo que nos hace perder la capacidad de ser conocedores y, en cambio, nos sumerge en el mundo del ego, alejándonos del espíritu de Dios que es permanente. La muerte es una creencia del ego: "nadie muere sin su consentimiento, es una elección inconsciente"; y soñamos que salimos de Dios, pero esto es falso, ya que no somos sensaciones ni interpretaciones, sino vibración.

De la muerte surge la vida, de la vida surge la muerte

¿Vida o Existencia?

La vida es lo que experimenta el ser inferior o ego en este plano, el conjunto de percepciones que nos llevan a buscar la razón detrás de nuestros acontecimientos y madurar a través del sufrimiento. Este sufrimiento

se basa en percepciones fragmentadas y engañosas que deben ser diluidas para soltar los apegos. Es importante conectarnos con la finalidad o el propósito para lograrlo.

Las situaciones repetitivas nos obligan a buscar el propósito detrás de ellas y cada vez nos acercan más al centro, donde los opuestos desaparecen. Al llegar al centro, nos iluminamos y llegamos al corazón de Dios, viviendo en la eternidad o ausencia de tiempo. Como dijo San Francisco de Asís: "**La paz depende de condiciones internas**".

Una vez que llegamos a la iluminación-evolución, ya no vemos señales externas y dejamos de creer que somos un cuerpo, diluyendo el ego. El Ser o la voz que habla por Dios tiene como principio el amor incondicional, y es lo mismo para todos nosotros. Cuando se juntan los seres de luz de todos, conformamos al hijo unigénito de Dios.

Antes de la iluminación, el ego polariza nuestra vida. La iluminación es el destello de conciencia cósmica: Dios te guarda en su corazón. Es entonces cuando estamos listos para ya no ver las señales externas y evolucionar en conciencia.



La paz depende de condiciones internas. San Fco. De Asís.

El Camino de Evolución: Comprendiendo los Ejes Horizontal y Vertical

La vida en sí misma conforma el eje horizontal o camino del ser inferior, en el que experimentamos ciclos psicológicos que nuestro ego intenta entender y manejar a través de una mente dual, acumulando sufrimiento al cuestionar el porqué de los acontecimientos. Por otro lado, la existencia conforma el eje vertical que nos guía sincrónicamente para evolucionar y regresar a nuestro hogar espiritual.

En esencia, somos espíritus evolucionados, sin embargo, al encarnar en este plano, involucionamos. Por lo tanto, debemos trabajar para gestionar nuestro karma o lecciones supremas para recordar nuestro camino de evolución. La alternativa es liberarnos de los apegos, fluir sincrónicamente en este plano y avanzar por el eje vertical a través de la vibración del amor incondicional, la compasión y la sabiduría que nos otorga el Ser.



RENACER COMO MÉTODO TERAPÉUTICO

POR:

LORENA GARCÍA DE GALAS

“Su visión se aclarará sólo cuando pueda mirar dentro de su propio corazón”.
Carl Jung

La primera vez que escuché sobre **“rebirthing”** debo confesar que pensé que era una locura, no podía ni imaginarme cómo un adulto podría renacer en un ejercicio corporal y más renuente estaba al leer sobre lo sanador y curativo que resultaba para los que lo habían experimentado. Pensaba que por supuesto que cualquier técnica para resignificar un momento de trauma debería de ser buena, pero mi parte escéptica me llevaba a considerar esta técnica de renacimiento como algo “raro”, algo

casi teatral, y no me daba mucha confianza... pero aún así me dediqué a informarme y a saber más.

Para mi sorpresa empecé a encontrar literatura sumamente interesante, en la que se explica el método con toda claridad, y le quitaba el componente casi mágico del que muchos me habían hablado, para explicarlo desde su enfoque científico.

Leonard Orr, el creador del método de **Renacer, o rebirthing** en inglés, dice que ***es la ciencia de no detener tu respiración y llenar tu cuerpo con energía divina.*** Esto de “energía divina” personalmente, ya me hacía pensármela dos veces, y me pregunté cuál puede ser la definición científica para energía divina. Sin duda esta

terminología tocaba mis resistencias. Orr nos explica que la función real del renacer es disolver la sustancia del trauma del nacimiento, **“aprendimos a respirar en medio del dolor y llegamos a la conclusión tonta e ignorante de que respirar implica dolor”**. Esto me hace mucho sentido: el nacimiento y su primer bocanada de aire siempre van acompañadas por el llanto del bebé, el shock de llenar sus pulmones de aire por primera vez y de dejar de percibir al mundo desde dentro de la mamá, sin duda debe ser algo doloroso.

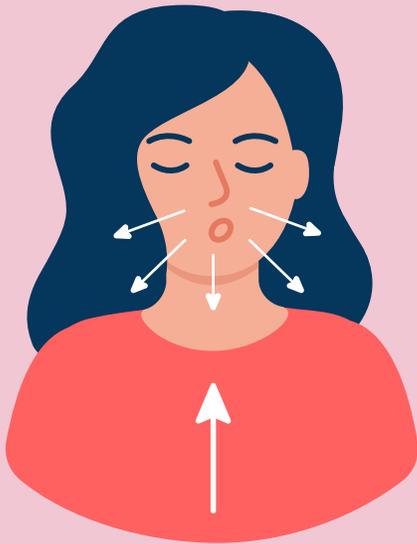
El *Rebirthing* toma como modelo principal la respiración natural de los niños y de las personas inmersas en la fase del sueño profundo. A principios de 1960, Leonard Orr redescubre los beneficios de la respiración circular: inhalación y exhalación continuas, sin pausas, y empieza a difundir la metodología por California bajo el nombre de *Rebirthing*, readaptando antiguas técnicas orientales y se convierte en una herramienta transpersonal, corriente que se caracteriza de manera similar a la holotrópica de Grof, por la inducción de estados de conciencia no ordinarios para la realización de uno mismo: a través de este método, son frecuentes las experiencias interiores definidas como transpersonales (o experiencias límite según A. Maslow), puesto que

transcienden los límites del Yo y del pensamiento consciente racional.

Me gusta pensar en la mente como un órgano invisible, y como estamos acostumbrados a percibir la información a través de los órganos de los sentidos, trabajar algo invisible es parecido a actuar con un acto de fe, tan intangible como invisible. En mi consulta, suelo decir a mis pacientes que, cuando quieren trabajar sus músculos, pueden ir al gimnasio y ver el proceso, pero para trabajar la mente, los ejercicios son más complejos, necesitan el factor más importante: **confiar en el proceso de abrir la mirada del alma**, aunque sea incómodo y doloroso.



La respiración es un proceso vital que realizamos desde que nacemos hasta nuestra muerte. Sin embargo, no es fácil y fluido. Cada tipo corporal tiene su propio patrón respiratorio. Al descubrir esta perspectiva única sobre la vida, percibí la importancia de la respiración en nuestro bienestar físico. Es ahí donde encontré el secreto para trabajar este órgano invisible.



Cuando respiramos de forma consciente, nos conectamos con el universo, nuestro origen y nuestra conciencia a un nivel más profundo. Al no detener la respiración, recordamos las memorias del cuerpo y del alma que contienen nuestros bloqueos emocionales y mentales. A través de este proceso, la llamada energía divina fluye hacia la mente y al cuerpo, disolviendo patrones energéticos negativos, permitiendo un cambio en la calidad de vida. Este cambio profundo en nuestro ser se debe a la eliminación de patrones negativos energéticos.

Básicamente, el renacer es una técnica curativa a través de la respiración y es curar la respiración. El ensayo **"Renacer: un método esencial en el proceso terapéutico"** de Ilse Kretzschmar Rieckman,, explica cómo el renacer es una técnica que se enfoca en la respiración para curar. Consiste en no detener la respiración y llenar el cuerpo de energía sanadora, lo que nos permite resignificar los traumas y heridas más profundas de nuestra psique.

Es en el proceso de renacimiento que nuestro cuerpo recuerda el caos y el dolor, incluso utilizando la memoria corporal y sensorial de ese momento. A través de esta técnica, podemos observar estos patrones emocionales negativos y limitantes en la actualidad, pero con la claridad necesaria para modificarlos y sanarlos, lo que ayuda a mejorar la respiración y disolver el material mental negativo que se encuentra estancado en la musculatura del cuerpo. Esta técnica es una verdadera medicina para el alma, ya que nos permite vivir la polaridad de inhalar y exhalar con confianza en su energía curativa.



Para explicar la técnica de renacimiento en términos sencillos, desde mis propias palabras: se trata de un estado emocional que se alcanza a través de la respiración enfocada y rítmica, también conocida como respiración holotrópica y circular. Es a través de esta técnica que el cuerpo comienza a recordar y demostrar sus propias herramientas de protección, ya que el cuerpo siempre está cuidándonos. Si el cuerpo siente una amenaza, la amígdala se activa y alerta al cuerpo de peligro, de la misma manera que si estuviéramos siendo perseguidos por un tigre o un tiburón. El cerebro emocional o sistema límbico no distingue si la amenaza es real o no, y el miedo pone al cuerpo en modo de supervivencia.

A través de la respiración, accedemos a nuestras memorias bloqueadas de supervivencia en el cuerpo y éste nos muestra el camino hacia nuestras heridas emocionales. Al principio, pueden haber resistencias, arcadas, mareo, endormecimiento de extremidades, etc., pero cuando somos capaces de rendirnos ante ellas, se abre el camino hacia la autoconfianza sanadora.

En un estado de relajación, experimentamos sensaciones agradables de vibración que represen-

tan vivencias guardadas en el cuerpo que se están disolviendo. Los psicoterapeutas que ejercen de guías en este proceso nos llevan de la mano hacia algo que se siente como un canal de parto, y así el cuerpo en medio de este estado alterado de conciencia, accede a las memorias o heridas del trauma del nacimiento. El objetivo es resignificarlo, haciendo sentir al sujeto como si fuera sumamente bienvenido al mundo, amado, deseado, importante, valioso, etc.

De esta manera, la técnica de renacimiento hace que la primera bocanada de aire sea menos caótica y más amable.

Durante las sesiones de Renacimiento es posible notar similitudes entre los movimientos y sonidos de la persona que pasa por el proceso, con los de un recién nacido. Personalmente, he vivido esta experiencia en diferentes espacios y he podido observar con distintos elementos, como agua, aceite y la resistencia de telas o de los cuerpos de mis compañeros. Me identifico con autores que hablan de lo difícil que resulta expresar en palabras una experiencia espiritual y transpersonal, que va más allá del Yo, del ego y de las concepciones intelectuales. Sin embargo, he logrado acercarme a describir con

palabras lo que experimenté en esas ocasiones.

En mi experiencia personal, la técnica de renacimiento me permitió sanar traumas de mi propio nacimiento que ni siquiera sabía que tenía. Se dice que aprendemos a respirar en medio del dolor, y en el caso del nacimiento, con todos los gritos, partos deshumanizados, hospitales, y cuestiones de salud de mamás y bebés, este evento puede resultar abrumador.

A través del renacimiento, encontré la oportunidad de sanar este trauma y resignificarlo desde el amor más profundo. Al explorar mi propio corazón, descubrí un gran miedo a la vida, una conexión fuerte con la muerte y la culpa. Al caminar y prestar atención a los síntomas de mi cuerpo y mi mente, me di cuenta de que necesitaba ayuda. Con el primer renacimiento, pude resignificar mi nacimiento y entender que no tenía la culpa del paro respiratorio de mi mamá. Aunque puedo escribir esto fácilmente, sé que esta creencia inconsciente me tenía atrapada en un fuerte yugo de culpa y miedo, lo que me impedía vivir plenamente y en paz. Con cada renacimiento que tuve, fui sintiendo un primer aliento más seguro, más placentero y más amoroso.

Después de la experiencia, se guía a la persona a dibujar y por medio de símbolos, plasmar esta experiencia y así poderla trabajar desde el ámbito transpersonal.

Este proceso es diferente para cada persona que lo experimenta ya que es tan único como la persona que lo vive. Cada uno, ya habiendo conformado nuestros mecanismos de protección, estructuras corporales y mentales, nos encontramos de frente a nuestro origen en este plano, al trauma de la primer respiración, a nuestros más dolorosos huecos yóicos y al experimentarlos estarán labrados por nuestra única concepción de ese momento. Citando a Leonard Orr: “al momento de nacimiento, formamos impresiones sobre el mundo que cargamos con nosotros en todas nuestras vidas. Y estas conclusiones que personalmente significamos dirigen nuestras experiencias en la vida desde un nivel subconsciente de la mente.”

Sin duda, es una técnica fascinante, un camino que como psicoterapeuta transpersonal me gustaría recorrer a fondo y que ya me ha ayudado a sanar de formas que no me había imaginado. Gracias especialmente a mi maestra **Leticia Castellá Zendejas** por ser una preparada y amorosa guía en estos procesos.



UNA PAUSA.

“La muerte es una vida
vivida. La vida es una
muerte que viene.”

Jorge Luis Borges

La astrología como herramienta en la psicoterapia

POR
JESSICA GRUNBERGER

Desde hace más de 15 años, cuando me preguntan a qué me dedico, mi respuesta siempre es la misma: "soy psicóloga de profesión, astróloga de afición". En mi práctica terapéutica, le doy un lugar "formal" a mi conocimiento psicológico, y a mi práctica astrológica le doy un lugar más discreto, un gustito "de clóset" como suelo decir. Y ¿Cómo no? si en los círculos más ortodoxos de la psicología (pienso tal vez en freudianos, lacanianos, cognitivos conductuales, TRE), la astrología es vista como una superstición o una pseudociencia, y su práctica no es bien vista, como si esperaran que voy a

aparecer disfrazada, con turbante y lista para predecir el futuro inequívoco de mi consultante frente a mi bola de cristal. Sin embargo, en los últimos años, he estado cada vez más convencida de que la astrología es una herramienta poderosa y benéfica para complementar mi práctica psicoterapéutica, y lo confirmo cuando muchos de mis pacientes nuevos, buscan esta complementariedad y la encuentran útil.

La astrología es definida como el estudio de la posición y los movimientos de los astros, los cuales influyen en las personas y eventos en el

mundo. Algunos la consideran una superstición, mientras que otros la consideran una creencia y otros más pseudociencia o, en contraste, una herramienta para entender la mente humana como parte de la psicología.

Ahora bien, voy a explicar brevemente en qué consiste la **Psicología Astrológica**, entendiendo que psicología y astrología, son dos disciplinas, pero que tienen mucho más en común de lo que parece y que pueden integrarse según el enfoque e intención que se le asigne. La astrología psicológica utiliza la carta natal como un mapa para orientar el proceso terapéutico, lo que ayuda a las personas a conocerse mejor a sí mismas, a desarrollar su autoestima, a expresar su creatividad y a encontrar su sentido de vida, pero no es una verdad absoluta ni inmutable.



Carl Jung, el famoso psiquiatra y psicólogo suizo, conocido por sus aportaciones psiquiátricas, psicoanalíticas y por proponer el concepto de Inconsciente Colectivo, fue el primer

terapeuta en incluir en las primeras sesiones con sus pacientes el estudio de sus cartas natales como paso previo a la sesión individual. Jung consideraba la carta natal como un excelente punto de partida para entender las tendencias y condicionantes psicológicos y familiares del individuo.

Él creía que los signos zodiacales son estructuras de la personalidad presentes en el inconsciente colectivo, que nos conectan a todos como especie con una conciencia compartida. Jung consideraba que la astrología era una herramienta para explorar el inconsciente colectivo, es decir, el conjunto de símbolos, arquetipos y patrones que comparten los seres humanos a través de la historia y la cultura.

“La astrología representa la suma de todos los conocimientos psicológicos de la antigüedad”.
Carl G. Jung

La astrología psicológica no pretende predecir el futuro ni determinar el destino de las personas, sino que las invita a tomar conciencia de sus recursos internos y externos, de sus ciclos vitales y de sus oportunidades de crecimiento.

Con un estudio profundo y comparativo de las mitologías y religiones del mundo, Jung planteó que las historias que se hacen presentes en todas las creencias del mundo son estructuras heredadas en nuestra mente con las que le damos significado a nuestra existencia. A través de la astrología, y según los planetas en los que se encuentran los signos en la carta natal, se pueden interpretar los arquetipos del inconsciente colectivo como un molde en cierto aspecto de la personalidad.



El planteaba que a través de este inconsciente colectivo fuimos heredando estructuras de la psique que conforman nuestra personalidad desde las primeras sociedades politeístas. Tal vez por eso los planetas tienen los nombres de los dioses de la mitología romana (aunque otras grandes civilizaciones como la nórdica, la islámica, la maya etc también crearon mitologías y nombraron a los planetas en función de sus deidades).

Jung consideraba que la astrología era una herramienta para explorar el inconsciente colectivo, es decir, el conjunto de símbolos, arquetipos y patrones que comparten los seres humanos a través de la historia y la cultura. Y creía que la carta natal de una persona era una representación simbólica de su psique, y que podía ayudar a comprender sus tendencias, conflictos, potencialidades y desafíos, y que la astrología era el medio ideal y el lenguaje preciso, donde a través de los símbolos la persona podría llegar no sólo a conocerse mejor sino a facilitar de manera el proceso de individuación y búsqueda del self.

En mi trabajo actual, he tratado de integrar estas dos disciplinas profundas, sanadoras, integradoras y evolutivas. A través de símbolos y configuraciones astrológicas, mis pacientes han encontrado respuestas evolutivas, logrado *insights* y han podido entender de manera clara, precisa, visual y profunda quiénes son, cuál es su lugar en la vida y, sobre todo, cuál es su propósito. ✨ ✨ ✨

Nuestro programa de Licenciatura en Psicología está construido sobre bases junguianas con filosofía budista y somos a la vez transpersonales, holísticos, ericksonianos y barraganianos. Astrología es una de las materias que se imparten dentro del programa.



Prácticas de Autocuidado

Por Said Sigüenza

“La salud es un estado de completa armonía del cuerpo, la mente y el espíritu. Cuando estamos libres de incapacidades físicas y de distracciones mentales, las puertas del alma se abren.”

(B. K. S. Iyengar)

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora cada 10 de octubre, te invitamos a recordar prácticas de autocuidado físico, mental, emocional y espiritual que contribuyen a la construcción de una vida más plena y satisfactoria, así como a tener equilibrio entre tu interior y tu entorno socio-cultural, lo cual es la salud mental.

Es importante saber que esta celebración es promovida por la **Federación Mundial de la Salud Mental** y que cuenta con el respaldo de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**.

De acuerdo a la OPS (Organización Panamericana de la Salud), “el evento (Día Mundial de la Salud Mental) representa un compromiso global para crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental”. **En México, tan solo en 2021 se registraron 8,432 suicidios** según la encuesta de Mortalidad del



INEGI, lo cual representa una población importante y una cifra alarmante en temas salud mental en nuestro país.

Estudios han demostrado que la psicoeducación en el cuidado de la salud mental puede ayudarnos a prevenir el desarrollo de psicopatologías, incrementar la capacidad de manejar el proceso que estés viviendo y aliviar la sobrecarga emocional que te pueda llevar a un “cortocircuito” cognitivo, emocional o conductual². Por esa razón, en este artículo compartimos contigo, de manera sencilla, cómo puedes comenzar a cuidar de ti y de tu salud mental en tu vida diaria.

AUTOCUIDADO FÍSICO

Comencemos con lo que podemos ver y que puede ser sencillo adoptar en tu día a día. El autocuidado físico se trata de todo lo relacionado con atender nuestro cuerpo y nuestra salud físicos. Podemos impulsar acciones que van desde una alimentación sana hasta ejercicios que permitan a nuestro cuerpo liberar la tensión y el estrés para mantenerse en equilibrio. Nuestro cuerpo nos habla a través de sus síntomas y sensaciones, ¿te has preguntado qué quiere decirte ese dolor en la espalda o en los hombros?

Otras acciones como dormir la cantidad de horas que tú requieras, realizarte tratamientos en la piel, hacer estiramientos corporales por la mañana o practicar yoga y tener una adecuada higiene personal (bañarte diariamente y cepillarte los dientes, por ejemplo) pueden contribuir a tu bienestar y a mejorar el rendimiento en tus actividades diarias, ya sean de tipo laboral, académico o de cualquier otra índole.

La psicoterapia corporal puede ser útil para ti si deseas profundizar en la limpieza y resolución de tus conflictos emocionales. Lo que te pasa como persona, te pasa en tu cuerpo. Además, si te gusta nutrir tu mente, puedes indagar en la bibliografía de **Wilhelm Reich** o **Alexander Lowen** para conocer más sobre esta rama de la terapia.



AUTOCUIDADO MENTAL Y EMOCIONAL

Ahora vamos más hacia adentro: la mente y las emociones; intangibles pero tan reales y presentes. El autocuidado mental se relaciona con lo cognitivo y con todo aquello que sirva para cultivar la mente, como leer un libro o información que sea de tu interés, aprender algo nuevo, la meditación a través de la observación y el cuidado de tus pensamientos. Emocionalmente, el autocuidado se basa en saber reconocer nuestras emociones, nombrarlas, darles su lugar y permitirse sentir las para no evadirlas y obligarnos a “sentirnos bien”.



Todo esto deriva en el área social, porque mientras mantenemos una sana relación con nosotros mismos, podemos relacionarnos desde distintos lugares y desde una consciencia presente con el otro.

Podemos ser más compasivos, empáticos y solidarios con nuestro entorno si lo somos con nosotros mismos y con nuestros procesos. Puedes intentar, **sólo por hoy, no juzgarte ni juzgar al otro.** Todos tenemos una historia y cada cuál hace lo mejor que puede con las herramientas que tiene.

En este caso, la **psicoterapia cognitivo conductual** puede servirte si deseas trabajar en tus pensamientos, sentimientos y comportamientos que te afectan negativamente. De igual forma, las diferentes ramas de **psicoterapia humanista** pueden ser útiles si tienes como objetivo conocer tus emociones, descubrir tus fortalezas y realizarte personalmente.

AUTOCUIDADO ESPIRITUAL

Este es el más profundo y más intangible que existe, sin embargo, **el autocuidado espiritual es la raíz de todos los anteriores**, puesto que ahí yace nuestro Ser o Esencia. Es importante destacar que este autocuidado no se limita a un tipo de religión, creencia o filosofía de vida, ya que **se trata de un camino de reco-**

reconexión con tu interior, con los demás y con el universo entero que te proporciona una sensación de propósito vital y, además, forma parte del eterno arquetipo de **“El Buscador”** en la humanidad.



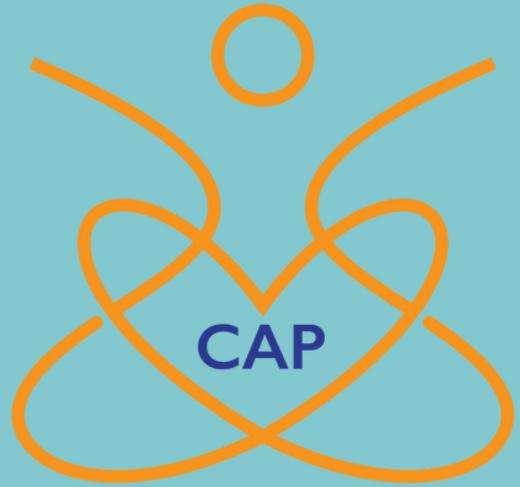
Prácticas ancestrales como la meditación o los rituales han sido utilizadas como parte del autocuidado espiritual.

En la actualidad, existen otras formas que son igual de útiles, como hacer voluntariado en una causa que te motive a ti, procurar la atención plena, pasar tiempo en la naturaleza, ser agradecido, cultivar tu paz interior o practicar la compasión. Cualquier acción que genere en ti una comprensión más profunda de conexión contigo y con el universo es autocuidado espiritual.



Puedes profundizar y complementar este autocuidado a través de la psicoterapia transpersonal, donde realizas un viaje hacia tu ser más profundo y trascendental, con el propósito de ir más allá de tu ser psicológico. También puedes explorarte mediante las terapias alternativas reconocidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la acupuntura, la homeopatía, la osteopatía, el yoga, el tai chi, las esencias florales y el reiki, que pueden complementar tu sanación o aportar en el cuidado de tu salud mental y espiritual.

Recuerda que si estás viviendo alguna situación que desequilibre tu salud mental en cualquier nivel, puedes pedir ayuda profesional y acompañamiento para tu proceso. En el Instituto Mexicano de la Pareja a través del Centro de Apoyo Psicoterapéutico puedes solicitar una sesión con un psicólogo o psicoterapeuta y recibir acompañamiento profesional a un costo accesible. Tu salud mental es importante, llama al **56 1314 5581**.



Centro de Apoyo Psicoterapéutico IMP

*Si no tuviera miedo,
¿qué podría pensar,
creer y hacer distinto?*



ACERCAMIENTO AL LLAMADO DE LA TANATOLOGÍA

ENTREVISTA A LIC. GUADALUPE VILLASEÑOR.

Por Ariana Martínez

Por nuestro enfoque holístico transpersonal, consideramos importante cuestionarnos el significado de la existencia y lo logramos integrando materias como la Tanatología.

En esta ocasión, Ariana Martínez invita a Guadalupe Villaseñor, -tatóloga- a compartir su propia experiencia en esta área.

¿Cómo fue tu primer acercamiento a la tanatología?

Me interesó mucho porque me di cuenta que el sufrimiento más grande de un ser humano es pasar por un duelo, ya sea por una enfermedad crónica e inclusive llegar hasta la muerte; me preguntaba cómo podía ayudar a esas personas. Soy ministro de la eucaristía, llevaba la comunión, me daba cuenta de todo lo que pasaba un enfermo -angustia, temor- de tantas cosas tan difíciles que pasan dentro de un hospital, pero no nada más el enfermo también el cuidador, por eso entré a estudiar el diplomado en tanatología, llevo 15 años asistiendo a los enfermos principalmente de los hospitales.

¿Cuál ha sido la experiencia más impactante que has vivido en estos 15 años?

Atendí una persona que su hijo se suicidó. Esta persona estaba devastada, encerrada en su casa, sin bañarse, sin tomar alimento, la casa oscura. Me impactó cuando me recibió, tenía su cabello hecho nudos y totalmente decaída, abandonada. Me impactó también el lugar al que fui, ella misma me dijo que diario amanecía una persona muerta en ese lugar. Fue muy difícil para mí pero al final lo logré: cuando me recibía era una persona bien vestida, bañada, peinada y su casa llena de luz; trabajé con ella 6 meses. Es muy bonito ver cómo se va transformando la persona.

¿En qué consiste tu trabajo?

En asistir a los enfermos en los hospitales; por covid cerraron puertas y todavía no regresamos. Atiendo a personas en fase terminal a través de la iglesia, les llevo la comunión y doy asistencia como tanatóloga por medio de videollamada. Actualmente

tengo dos personas: una de ellas por homicidio de su papá y otra persona que está en plan de divorcio; son duelos muy grandes. Los domingos veo tres personas, les llevo la eucaristía y les doy asistencia como tanatóloga. Atiendo también a los cuidadores, al enfermo y a la familia, incluso después de que fallece el enfermo la familia me llama para saber cómo pueden seguir adelante; el duelo no termina, queda para siempre, lo que hago es suavizar el proceso. Se aprende a vivir con la ausencia y se va fortaleciendo la persona, una forma de hacerlo es ayudándolas a regresar a sus actividades.

¿Cuál es la etapa más difícil en el duelo?

El enojo y la no aceptación; la persona se enoja tanto que se cierra en sí misma, se aísla, no acepta, reclama, va en contra de Dios, no escucha; cuesta trabajo.

¿Para quién es más difícil elaborar un duelo?

Para un papá o una mamá que han perdido a un hijo, es el duelo más doloroso y difícil, un hijo es lo que más amas en la vida; entre más amor hay, mayor sufrimiento.

¿Podrías dar alguna definición de lo que es la muerte?

Es algo tan complicado de comprender y de aceptar, no podemos evitarla, la muerte es trascendencia. Considero que una persona que tiene una religión le es más fácil morir, pues tiene fe y esperanza en un regreso a su creador. Vale la pena platicar sobre qué es la muerte con los hijos desde pequeños, pues la muerte es trascender. Cualquier persona que tiene fe de que va a ir a un mejor lugar, lo siente y lo vive y deja de temerle a este cambio.

Si bien la Tanatología puede integrarse muy bien en la práctica psicoterapéutica, cualquier persona interesada en adquirir conocimiento sobre la vida y la muerte, los duelos o los ciclos de la vida, y el significado de la existencia humana, pueden estudiar esta materia para lograr entender mejor sus propios procesos o acompañar a otros en los cambios que la vida nos depara a todos.

Algo que he observado es que las personas que ya están por morir ven a sus familiares que vienen por ellas, casi siempre es la mamá o el papá,



por eso nos damos cuenta que hay vida después de la muerte, hay trascendencia; tenemos que ayudar a las personas que pierden a alguien muy querido para que encuentren la paz ambos. Nunca vas a morir solo, siempre viene un ser querido por ti.

¿Qué haces cuando un paciente te dice que ya vinieron por él o ella, pero que aun no está listo para irse?

Que se abandone en las manos de Dios. Nosotros tenemos nuestros tiempos pero también Dios tiene sus tiempos y en el momento que nos llama nos tenemos que ir; que tiene que caminar y trascender. Las personas sienten mucho consuelo cuando les dices que no tengan miedo, cuando los tomas de la mano y les dices “no estás solo, yo estoy contigo; no estás solo, alguien vino por ti; nunca vas a estar solo, nadie te va a abandonar”. Las personas van soltando su cuerpo, dicen que tienen mucho sueño, que ya no pueden, y es cuando viene el momento de trascender. También tienes que trabajar con la familia, que a veces gritan y lloran, para que no llenen de ese temor, angustia, dolor, tristeza a su familiar que está por irse.



Gracias por aceptar conversar con nosotros. ¿Puedes regalarnos unas palabras de despedida para nuestros lectores de parte de la tanatóloga Guadalupe Villaseñor?

La vida es una experiencia, gócenla, disfrútenla, vivan día a día porque no sabemos en qué momento nos vamos a ir, y la tanatología es el estudio y tratado de la muerte pero te enseña más a valorar tu propia vida. Hay que vivir el milagro de la vida, hay que despertar con ánimo, gozo. La vida tiene muchísimos duelos, desde que nacemos hasta que morimos es duelo tras duelo; los duelos nos dan experiencias, nos ayudan a vivir y seguir adelante. *

No te pierdas nuestro diplomado on line en Tanatología. Iniciamos en enero y está dirigido a todo público.



ENCANTO Y DESAFÍO DE LAS APPS DE CITAS

EXPLORANDO LOS EFECTOS PSICOLÓGICOS

POR: GABRIELA (GABBA) DE LA MORA PELÁEZ.

Es cada vez más común que las parejas que asisten a nuestro consultorio se hayan conocido a través de alguna App de Citas, o que nuestros pacientes individuales declaren usarlas. Esto no resulta sorprendente si consideramos que **más del 60% de los jóvenes pertenecientes a la Generación Z afirman encontrar pareja en estas plataformas**, y de acuerdo con una encuesta realizada por Tínder, **52% de los mexicanos solteros, usan alguna de estas aplicaciones**. Y es que en la era digital, las aplicaciones de citas se han convertido en un elemento fundamental en la búsqueda del amor y las conexiones emocionales. Sin embargo, detrás de la

diversión y la emoción que brindan, podemos encontrar también una serie de efectos psicológicos, con la **adicción a la dopamina** como un factor clave. Pero como en todo en la vida, hay pros y contras, y aquí la propuesta es abordarlos desde una perspectiva psicológica ¿será que la búsqueda constante de validación puede afectar nuestra salud mental, o las apps nos ayudan a hacernos emocionalmente más fuertes? No olvides dejar tu opinión.

Los Pros:

1. Amplio Acceso a Posibles Parejas:

Una de las ventajas más evidentes de las apps de citas es la posibilidad de

conectar con personas que de otra manera nunca cruzarían por el camino quienes la usan, ampliando sus oportunidades de encontrar el amor o entablar una relación.

2. **Autoestima y Validación:** La recepción de halagos y el interés de otras personas puede aumentar la autoestima y mejorar el autoconcepto, brindando una sensación de valor personal positiva y deseabilidad.

3. **Aprendizaje y Crecimiento Personal:** Las aplicaciones de citas pueden servir como una plataforma para entender mejor nuestras preferencias en las relaciones y desarrollar habilidades sociales y de comunicación. También ayudan a tener claro qué características (físicas, intereses, educación, etc.) buscamos en las otras personas e incluso aprendemos a priorizarlas, saber qué es negociable y qué no lo es.

4. **Comodidad y facilidad de uso:** Estas aplicaciones permiten a las personas conectarse con otras desde la comodidad de sus hogares, lo que resulta conveniente, especialmente para aquellos con horarios ocupados o que tienen dificultades para conocer personas en la vida cotidiana.



Los Contras:

1. **Presión y Ansiedad:** La naturaleza competitiva de las apps de citas y la presión por causar una buena impresión o “ser aceptado”, pueden llevar a altos niveles de estrés y ansiedad. El temor al rechazo y la falta de respuestas pueden ser factores especialmente angustiantes y causar ansiedad.

2. **Superficialidad:** En la mayoría de las aplicaciones, la primera impresión se basa en la apariencia física con una breve descripción general sobre los intereses o lo que se busca, y esto puede fomentar relaciones superficiales, centradas en la imagen en lugar de conexiones genuinas y profundas.

3. **Adicción a la Dopamina:** Las apps de citas a menudo desencadenan una liberación constante de dopamina en el cerebro, ya que los *matches*, los elogios y la necesidad de validación constantes, generan recompensas emocionales. Esta adicción a la dopamina puede llevar a una dependencia perjudicial en la búsqueda de gratificación instantánea y llevado al extremo, al llamado **consumo de cuerpos**, en donde el objetivo es tener el mayor número de relaciones placenteras, sin conexión emocional genuina.

4. **Ghosting:** El anonimato relativo que ofrecen estas aplicaciones a veces permite que las personas se comporten de manera irrespetuosa o simplemente desaparezcan sin previo aviso, lo que puede ser emocionalmente perjudicial. No olvidemos que el **Ghosting está considerada una forma de violencia**.

Aparentemente, algunas de las apps están observando la importancia en los efectos negativos de esta práctica y crearon el “Club Antighosting” para erradicarla. Las personas que se unen al club, se comprometen a no practicarlo y aparece como parte de su descripción en el perfil de los usuarios; es una forma de cultivar que los usuarios de la app, sean v emocionalmente responsables.

5. Reducción de las Habilidades Sociales en Persona: Un uso excesivo de las apps de citas puede resultar en la reducción de las habilidades sociales en persona, esto puede afectar las interacciones fuera de línea y generar aislamiento.



En resumen, las apps de citas - como todo en esta vida- tienen pros y contras en términos de los efectos psicológicos. Pueden ser una herramienta efectiva para conocer gente nueva, entablar relaciones y hasta encontrar el amor; pero también presentan desafíos potenciales en términos de ansiedad, autoestima y comportamiento. Dentro de tu consultorio, ¿cómo abordas el uso de esta herramienta y su impacto en el bienestar psicológico? ¡Déjanos saber!



PARA VER

MÁS SOBRE EL MISMO TEMA



EL ESTAFADOR DE TÍNDER

Él se hacía pasar por magnate con una vida de lujo y seducía a mujeres por Internet para robarles millones de dólares. Ahora, sus víctimas se han unido para vengarse juntas.

Vela en: **NETFLIX**



AMOR GARANTIZADO

Resulta que, tras tener 986 citas con mujeres, Nick no lo ha encontrado, y quiere demandar a la web de citas por publicidad engañosa.

ROMANCE / DRAMA

Vela en: **NETFLIX**

CUENTO BUDISTA SOBRE LA MUERTE

Cuentan que una madre llorosa se acercó a Buda con su hijo muerto en brazos. “¡Por favor, iluminado, ayúdame!” le dijo con el rostro cubierto de lágrimas. “¿Qué puedo hacer por ti?” preguntó Buda extendiéndole la mano. “Cura a mi hijo, no puedo vivir sin él. Tú eres un hombre de grandes poderes, devuélvele la vida”.

Buda esbozó una sonrisa compasiva y le dijo “con gusto haré lo que me pides y sólo te pediré algo a cambio: debes traerme tres semillas de mostaza que obtengas de un hogar al que jamás haya visitado la muerte”. La madre se alegró, y con el niño sin vida aún en brazos, corrió rumbo a la aldea para cumplir su parte.

En la primera puerta que tocó una mujer se ofreció a entregarle las semillas. “Seguramente que en esta casa nadie ha muerto” dijo la madre. “Los que vivimos bajo este techo somos pocos, comparado con todos los que murieron aquí” dijo la mujer, así que la madre debió rechazar las semillas.

CUENTOS PARA EL CONSULTORIO

En la segunda puerta se enteró que hacía un año el hermano del dueño había muerto a causa de un accidente. Lo mismo le sucedió el resto del día: si no había sido un hermano, era un hijo o algún otro familiar el que había fallecido en el pasado.

Al atardecer volvió al bosque, aún con el niño sin vida en sus brazos. “Así que no hay cura para la muerte, después de todo” pensó y enseguida dejó al pequeño sobre una cama de flores. Luego regresó al lugar donde se encontraba Buda y le dijo con resignación “es imposible, no existe el hogar que jamás haya conocido la visita de la muerte”. “No eres la única que ha perdido un hijo frente a la muerte” dijo Buda.

“Por favor, admíteme como tu discípula” pidió.

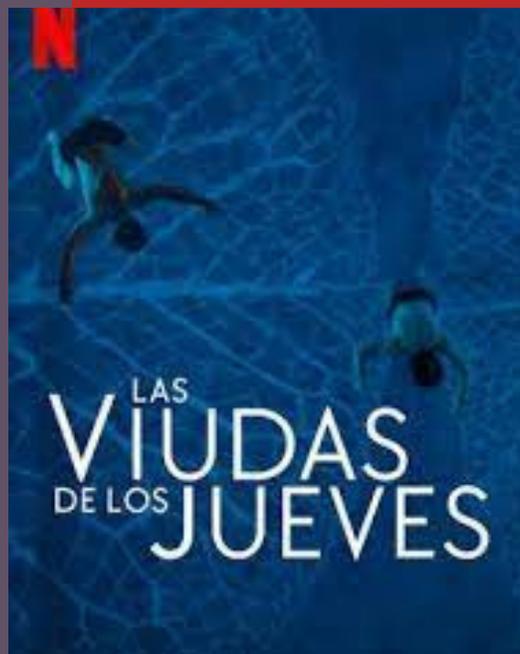
La mujer fue inmediatamente aceptada. Una tarde que meditaba observando una lámpara de aceite vio como las llamas se apagaban una tras otra. “La vida es como esta llamas. Algunas arden, otras se agitan y se van” pensó. Y cuentan que pasadas las horas seguía observando la lámpara, hasta que alcanzó la iluminación.

IMP RECOMIENDA

QUÉ VER

LAS VIUDAS DE LOS JUEVES

Vela en: NETFLIX



En México se dieron lugar durante el año 2022 un promedio de 22 suicidios diarios (INEGI), cifra que ha aumentado 50% en los últimos 10 años, evidenciando los graves problemas de salud mental que enfrentamos en el país. Las razones que pueden llevar a una persona a suicidarse son ampliamente distintas, como se puede apreciar en la nueva miniserie de Netflix “Las viudas de los jueves”. Basada en el libro del mismo nombre de la autora argentina Claudia Piñeiro, la historia comienza con Teresa encontrando a su esposo y a sus mejores amigos muertos en la alberca de su lujosa mansión en Los Altos de las Cascadas. A lo largo de los ocho capítulos es interesante conocer los perfiles tan marcados -y tan diversos- a los que dan vida todos los personajes; especialmente los masculinos, quienes poco a poco comienzan a desvelar las verdades ocultas que se presentan en su vida cotidiana sin que sus esposas (en teoría) se den cuenta. Desde el muy particular ángulo de la alta esfera de la sociedad mexicana, se retratan situaciones que, a mayor o menor escala, se pueden suscitar en el día a día de cualquier persona y bien podrían apoyarse de una buena terapia psicológica como acompañamiento.

Fun Fact: la primera edición del libro homónimo fue lanzada en 2005, siendo una película de este mismo origen la primera en llevarlo a la pantalla. También puedes encontrarla en NETFLIX.

Fernanda Segura
Recomienda

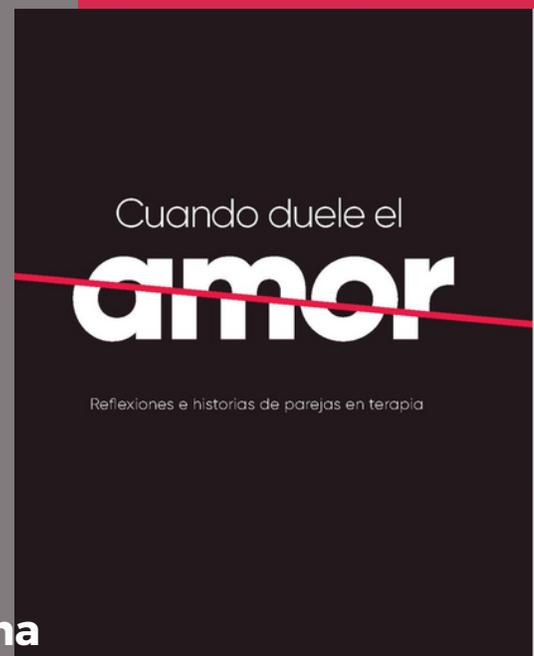


IMP RECOMIENDA QUÉ LEER

Quando duele el Amor

Marcelo Cebeiro y Raquel Maresma

Herder | 270 págs.



Cada terapia es única e irreplicable y también un enorme desafío: para la pareja, en pos de su crecimiento y para el terapeuta, en su función de ayudarla a resolver sus problemas y acompañarla en ese trayecto de la vida.

- De lectura simple pero profunda, este libro es una invitación a pensar sobre la propia pareja escuchando las narraciones de otras. Se produce, así, un efecto de proyección personal por el cual, si bien se habla de otros, se está escuchando una historia con la que uno se puede identificar. A nivel teórico, las diversas disquisiciones y conceptualizaciones sobre el amor y la pareja completan un cuadro de esta experiencia que tiene un doble objetivo: mejorar la calidad de vida en pareja y profundizar en las vicisitudes amorosas.
- En este libro, Marcelo R. Ceberio y Raquel Maresma desarrollan en la primera parte del texto algunas reflexiones teóricas sobre el amor y las parejas, que permiten al lector “deambular” por diferentes creencias acerca del amor y de las relaciones de pareja. La segunda parte está compuesta por Las historias de terapia con final abierto, donde los autores han recopilado y novelado ocho historias reales de parejas en terapia, preservando la identidad de los protagonistas.

Un libro / herramienta ideal para terapeutas de pareja.

Gabriela (Gabba) de la Mora P.
Recomienda



IMP INFORMA

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

Sus Maestros y Compañeros nos unimos a la celebración de este nuevo logro.



Lic. Corina María Romero C.



Lic. María Guadalupe Avelar.



Lic. Teresita Niño de Jesús R.





Concurso de
Calaveritas literarias

Bases:

1. La calaverita debe ser de tu autoría, con una extensión mínima de 3 estrofas
2. Escoge entre tus profesores del IMP o expositores importantes de Psicología para el personaje de tu calaverita
3. No olvides incluir tu nombre completo para considerarte en el concurso, pero puedes escoger que la publiquemos anonimamente.

*
La calaverita literaria ganadora será publicada en nuestra revista Psyche y ¡tendrá un premio especial!

Fecha límite de participación:
01 de noviembre del 2023

Envía tu calaverita a:
comunicacion@ametep.com.mx





SER SUPERIOR,
SER INFERIOR Y
MÁSCARA

CON OLGA
TANAKA

DIRECTORA DE PATHWORK MÉXICO

CONFERENCIA VÍA ZOOM
INSCRIPCIÓN \$350 MXP

¡INICIA LA GRAN AVENTURA DE TU
BÚSQUEDA INTERIOR A TRAVÉS DE
TODOS LOS NIVELES DISTINTOS DE
LA CONCIENCIA!

 56 1314 5581

10
NOV
10 AM

¿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.

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



IMP

