

SEPTIEMBRE 2024 | EDICIÓN NO. 26

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



instagram.com/institutomexicanodelapareja

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

CONTENIDO

02 EDITORIAL

03 Más Allá del Podio.

Habiendo pasado los Juegos Olímpicos de París **Mery Zayat** aborda el tema de la salud mental entre los competidores de alto rendimiento.

07 EN EL CONSULTORIO

Amor en la era de las redes sociales.

La Doctora Ana Rosa Abraham nos comparte la tercera y última parte de su colaboración, a partir de la explicación del **Love Bombing**.

14 CUENTOS PARA SANAR

Autobiografía en 5 actos,
(del Libro Tibetano de la vida y la muerte)

15 UNA PAUSA

16 Comunicación de Pareja

Jessica Grumberger nos comparte uno de los temas que más le llamaron la atención de la clase de Sexualidad el cuatrimestre pasado.

19 REFLEXIONARIO

Una filosofía de amor propio: el legado de una mujer disruptiva y visionaria
Said Sigüenza nos invita a conocer un poco más sobre la vida y el legado de Louise Hay

23 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**

24 QUÉ VER

Fernanda Segura nos trae esta vez una recomendación de **Goyo**, peli argentina que aborda el **Síndrome Ásperger**. Vela en Netflix y nos cuentas.

25 IMP INFORMA

Asómate a ver algunos aspectos de cómo se vivió la **Ceremonia de graduación 2024**, en el Museo de Antropología, en CDMX.

NO OLVIDES DEJARNOS TUS COMENTARIOS EN NUESTRAS REDES

¿QUIERES COLABORAR CON TUS ESCRITOS? ¡ESCRÍBENOS!

 /institutomexicanodelapareja

Querida comunidad:

Después de nuestro periodo vacacional, tan anhelado por muchos y necesario para todos, comenzamos este nuevo ciclo escolar con la energía renovada, el ánimo a tope y la emoción de descubrir y aprender nuevos conocimientos a flor de piel. Arrancamos el último cuatrimestre del año con una gran noticia: ¡estamos estrenando plataforma de trabajo! Siempre buscando ofrecerles la mejor experiencia educativa y de soporte por parte del personal administrativo, lanzamos este nuevo sistema integral donde, además de poder consultar todo el material relacionado a las materias (tareas, calificaciones, lecturas, etc.), también será posible contactar de forma directa con el personal del instituto, logrando un canal de comunicación eficaz.

Por otro lado, les compartimos que estamos en busca de nuevas plumas para colaborar en esta publicación tan querida para todos; si sientes inquietud por compartir tus conocimientos o te gustaría aportar contenido que sume a la oferta de la revista, ¡estamos listos para recibirte!

Les deseo a todos un gran inicio de clases, que sea uno más de provecho y mucho conocimiento.

Con cariño y gratitud,

Phd. Carla Wolff

Instituto Mexicano de la Pareja

MÁS ALLÁ DEL PODIO

Por: Mery Zayat



La práctica diaria de ejercicio físico tiene numerosos beneficios tanto físicos como mentales. El ejercicio activa neurotransmisores como la serotonina, las endorfinas, la oxitocina y la dopamina, hormonas relacionadas con el placer, la relajación y el equilibrio emocional. Para la mayoría de las personas, la actividad física regular contribuye a una mejor salud general. Sin embargo, para los deportistas de alto rendimiento, estos beneficios pueden verse opacados por los desafíos únicos que enfrentan debido a la intensa presión y expectativas que los rodean. La salud mental de los deportistas olímpicos es un tema de creciente importancia,

casi un tercio de ellos presentan síntomas de enfermedades mentales como: ansiedad, depresión, desórdenes alimenticios, problemas de sueño e incluso, el momento de retirada del deporte.

La presión psicológica es común entre los deportistas olímpicos debido a la intensa competencia, las altas expectativas y la presión por obtener buenos resultados. Esta presión puede manifestarse a través de síntomas como ansiedad, nerviosismo, falta de confianza e incluso depresión. La presión psicológica que viven los deportistas olímpicos puede tomar varias formas:

miedo al fracaso, la autoexigencia extrema y la necesidad de lidiar con la atención mediática.

Este elevado nivel de exigencia, tanto personal como externa, puede llevar a los deportistas a experimentar el síndrome de “*burnout*” o fatiga excesiva. Además de sus propias expectativas, los deportistas deben cumplir con las de sus entrenadores, familiares, patrocinadores, y las del público. Todo esto puede generar un considerable aumento de ansiedad y estrés. Existe otro factor que puede afectar a los deportistas a nivel físico, mental y emocional y es que los deportistas de alto rendimiento o deportistas olímpicos pueden llegar a sufrir lesiones y estas van a ser simplemente por la naturaleza de sus prácticas: entrenamientos largos y excesivos. Quienes sufren lesiones pueden requerir de tiempos prolongados de inactividad lo cual puede desencadenar en ellos sentimientos de frustración, tristeza y desesperanza.

Muchos deportistas definen su identidad a través del deporte que practican. Cuando enfrentan una derrota, una lesión o el final de su carrera, pueden experimentar una crisis que puede contribuir a problemas o incluso depresión.

La dedicación al entrenamiento puede llevar a un estilo de vida solitario, donde los deportistas pasan mucho tiempo lejos de amigos y familiares. Este aislamiento puede intensificar los sentimientos de soledad y depresión.

La depresión en deportistas puede manifestarse a través de cambios en el estado de ánimo, pérdida de interés en el deporte, fatiga, problemas de concentración, alteraciones en el sueño y cambios en el apetito. Es común que los deportistas sientan que no pueden hablar abiertamente sobre sus problemas de salud mental puesto que existe un estigma o una percepción de “debilidad” al hablar de ello. Esto puede hacer que se sientan incomprendidos y sin apoyo. Debido a que estos estigmas se encuentran arraigados en la sociedad, es importante generar conciencia con respecto a este tema. Se debe educar a la sociedad, se debe de trabajar para cambiar los estigmas sociales, para que se le dé la importancia que se merece a estas enfermedades o afectaciones.

El estrés puede manifestarse en los deportistas como una sensación de presión excesiva, preocupación constante por el rendimiento, dificultad para concentrarse y cambios en el estado de ánimo

Este estado de tensión puede afectar negativamente la toma de decisiones, la coordinación motora y la capacidad de recuperación tras el entrenamiento o la competición.

La ansiedad en los deportistas se manifiesta a menudo como nerviosismo, inseguridad, miedo al fracaso y pensamientos negativos. La ansiedad puede interferir con la autoconfianza del deportista, afectar su capacidad para ejecutar habilidades técnicas con precisión y provocar síntomas físicos como tensión muscular, sudoración excesiva y palpitaciones.

Ambos el estrés y la ansiedad pueden tener un impacto negativo en el bienestar general del deportista, provocando fatiga crónica, problemas de sueño, irritabilidad y disminución de la motivación. Además, estas condiciones psicológicas pueden llevar a una disminución en el rendimiento deportivo, dificultando la realización de entrenamientos efectivos y la competición al más alto nivel.

Dos de los casos más conocidos de problemas de salud mental en atletas son el de **Michael Phelps y Simone Biles**.

Michael Phelps, quien hasta el momento es el nadador más condecorado de la historia olímpica, ha hablado abiertamente sobre su lucha con la depresión y la ansiedad.

La inmensa presión para ganar y mantener su estatus, junto con las lesiones y la transición fuera de la natación, lo llevaron a un estado de depresión profunda. Phelps recurrió al alcohol y otras sustancias, lo que empeoró su situación. Con el tiempo, recibió terapia psicológica, apoyo social y tratamiento médico, lo que le ayudó a superar sus problemática.



Simone Biles, una de las gimnastas más exitosas y reconocidas a nivel mundial, experimentó tal estrés que tomó la decisión de retirarse de varias competencias en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 para después enfocarse en su salud mental.

Su retiro sorprendió al mundo y generó una gran polémica. Su decisión cambió los tiempos de su carrera, pero ella priorizó su bienestar. Tuvo críticas pero también hubo apoyo de varios atletas que elogiaron su valentía. Biles recibió terapia psicológica para manejar su ansiedad, contó con el apoyo de entrenadores, compañeros y médicos, se tomó un tiempo para recuperarse física y mentalmente; también utilizó técnicas de relajación y *mindfulness* para manejar su ansiedad y estrés, y en



los juegos olímpicos de París fue una de las figuras más importantes y exitosas, se le podía ver meditando y ella misma comentó que su rutina incluía conversar con su psicoterapeuta antes de cada competencia.

En conclusión, el estrés, la ansiedad y la depresión son trastornos comunes en el mundo del deporte, especialmente entre los atletas de alto rendimiento.

Para abordar estas afecciones psicológicas es fundamental contar con estrategias de manejo emocional y apoyo psicológico especializado. Esto puede incluir técnicas de relajación, entrenamiento en habilidades de afrontamiento, terapia cognitivo-conductual, acompañamiento psicoterapéutico y el desarrollo de un plan de auto- cuidado integral.

La educación y el crear conciencia sobre la salud mental en el deporte son esenciales para cambiar los estigmas y proporcionar a los atletas el apoyo que necesitan para sobresalir tanto dentro como fuera del deporte y sirven como referentes y ejemplo para el resto del mundo.



Amor en la era de las Redes Sociales

(3a parte)

Love Bombing

POR:

PhD(c) Ana Rosa Abraham Funes

La tecnología digital, siempre nueva, además de generar avances en la forma en la que concebimos el mundo, traen consigo una nueva forma de relacionarnos entre todos. Por ejemplo, hoy una persona, gracias a su smartphone, puede localizar una calle, elegir el mejor restaurante para ir a comer, comprar una prenda de manera *online* e, incluso, conocer a alguien a través de una app de citas, tal como hemos hablado en las otras dos entregas de este tema, en donde vemos que la psicología se ha visto involucrada, por la cantidad de casos que llegan a los consultorios de psicoterapia, afectados por experiencias de toda índole, como producto de sus historias de amor en la posmodernidad.

En esta última entrega sobre el tema, es de primordial importancia revisar cómo toda esta forma de contacto, ha provocado también la generación o aparición de nuevos términos y problemáticas que surgen a partir de ello, para comunicarnos mejor entre consultantes y terapeutas

¿Alguna vez te has sentido **"bombardeado de amor"**? ¿te has sentido abrazado por múltiples estímulos románticos, a tal nivel que no has podido dejar de pensar en esa persona? Es muy probable entonces que hayas experimentado el **"love bombing"**.



Para comprender cómo funciona el bombardeo amoroso, **la psicóloga Roxi Zabarri** ha compartido sus conocimientos para explicar de forma sencilla qué es, y las acciones más comunes que alguien suele llevar a cabo para realizarlo. En ocasiones resulta muy complicado darse cuenta, sobre todo porque es posible que la otra persona se dedique, al menos al principio, a hacer todo lo que habías soñado en una pareja, pero si lo analizamos fríamente, nos podemos dar cuenta de que no solo es manipulación, sino de todo lo que llevan al cabo, no suele ser “tan normal” al inicio de una relación.

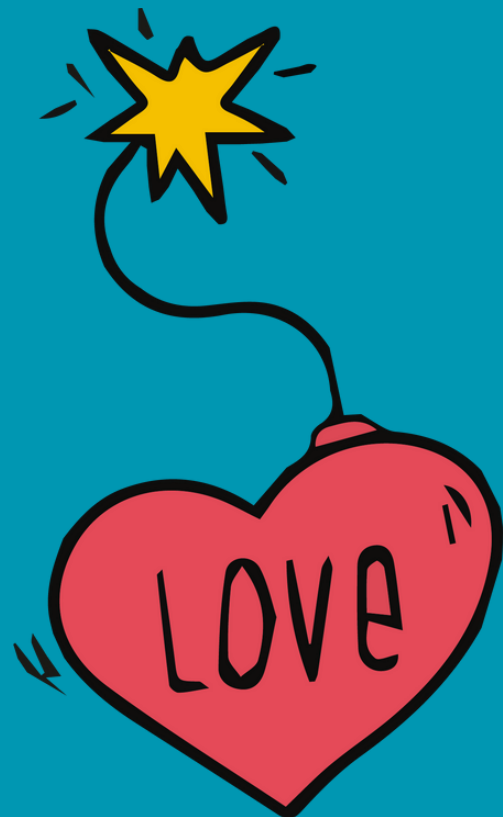
Así, Zarrabi describe el *love bombing* como **“cuando alguien expresa elogios y afecto excesivos a un ritmo desproporcionado con respecto a la etapa actual de una relación en un intento de manipular a la persona con la que está saliendo para que se comprometa rápidamente”**.

¿Y cómo lo consiguen? Utilizan todo tipo de tácticas, no tienen que ser todas a la vez, pero estar atento a las señales es imprescindible, sobre todo en las primeras tomas de contacto cuando tenemos más posibilidades de caer porque todo va demasiado rápido para darnos cuenta de lo que ocurre; si conoces a alguien que desde el primer instante mueve la relación a paso

acelerado, hay que tener cuidado, a eso se le sumará que empezará a hablar del futuro y los planes como si la unión estuviera afianzada cuando no es así para nada.

Lo que buscan las personas que practican el “bombardeo”, es que te sientas seguro, aunque esa seguridad sea falsa y -obviamente- el que la reciba, no lo sepa o le cueste darse cuenta.

La reflexión que de aquí se desprende es: ¿cuál es la diferencia entre el enamoramiento natural que se presenta en cualquier contacto amoroso inicial y el love bombing?



En el love bombing, la persona que lo practica, suele estar alerta de los intereses del otro para agradar instantáneamente, y suelen mostrar exactamente los mismos intereses y gustos que la persona a la que están “atacando de amor”, esto quiere decir que te preguntarán qué te gusta y cuando devuelvas la pregunta, te contestarán “que las coincidencias son mágicas” como si fueran almas gemelas que se esperaron toda la vida. Mientras que en la fase de enamoramiento natural, la atracción física y emocional es divertida y elocuente, en donde ambos integrantes de la conexión van de menos a más en el nivel de intimidad que comparten, y las diferencias se comparten de manera idealizante para conocerse más: En el *love bombing*, pareciera que no existen estas diferencias: son como gemelos encontrándose y coincidiendo de manera sorprendente. Recuerda que en la etapa del enamoramiento, las diferencias resultan atractivas, interesantes y los dos integrantes se abren poco a poco.

Por si todo esto fuera poco, además suelen tener gestos románticos excesivos que no son nada “normales”, como gastar increíbles cantidades de dinero en ti, hacer viajes, etc., pero claro, hay que recor-

dar que la relación acaba de empezar y esto no suele pasar en una etapa tan temprana. Este tipo de personas suele llenar de elogios a su pareja, pero son demasiado genéricos, no como si realmente se interesaran en ella, si no en lograr “quedar bien” con ella.

Finalmente, llegan al punto de no dejarte tiempo para otras personas, ya sea amigos o familiares; tampoco van a dejar que pises el freno si sientes que todo va demasiado rápido, otra señal de alarma. Y al final, cuando lo hayan hecho todo y la persona “ha caído en sus redes”, cambiarán por completo, mostrando una realidad amarga que puede llevar a la crítica continua de su pareja y que la relación se vuelva insostenible y más tóxica si cabe, destruyendo la autoestima en el proceso.

La reflexión que se desprende hasta ahora, es contundente: **¿Será que, como sociedad posmoderna con altas expectativas en todo, favorecemos el love bombing como expresiones amorosas esperadas?** ¿En esta era de la inmediatez y de la falsa valoración a lo “grandioso”, se ha normalizado el *love bombing*?

En esta nueva era llena de disfunciones en las relaciones interpersonales, hay términos posmo-

ernos que es fundamental que las personas conozcan sobre lo que pueden llegar a experimentar cuando desean crear un vínculo afectivo con otro. Al término *love bombing*, se suman otros como el *ghosting* (desaparecer como un fantasma), que es cuando alguien te deja de escribir o llamar sin alguna razón o motivo aparente; el *cushioning* (que ya revisamos en el artículo anterior) y que nace del inglés *cushion*, que significa almohadón, y que se refiere a una persona que tiene a varias personas esperándola (un colchón), en caso de que su actual relación sentimental no funcione o ya no convenga a sus intereses; el *breadcrumbing* (migajas de amor), que se refiere a cuando alguien te da suficiente atención para mantener tu interés, pero no lo suficiente para establecer una relación seria o estable; y finalmente, el *benching* (dejar a otro en la banca), o mantener a otra en espera, sin comprometerse a nada serio, mientras se exploran otras opciones.

Pero, ¿cuáles son las diferencias entre estos tres comportamientos: *ghosting*, el *breadcrumbing* y el *benching*? Exploremos estos términos más detalladamente:



Ghosting: término anglosajón, que describe coloquialmente la práctica de romper una relación al cortar todo tipo de contacto

(especialmente lo medios tecnológicos) para cortar todo tipo de contacto de manera repentina y sin dar explicaciones, y por lo general aparece después de un periodo de bombardeo de amor, por lo que la persona que lo sufre, experimenta incertidumbre, ansiedad y pensamientos obsesivos sobre posibles explicaciones de qué sucedió.



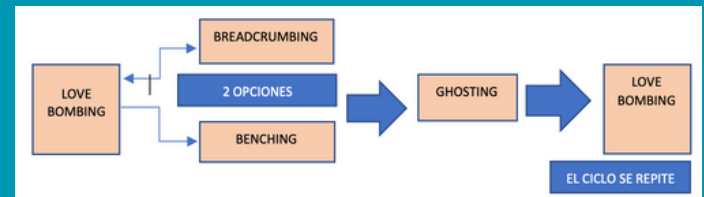
El benching, como decíamos anteriormente, se presenta cuando una persona mantiene a otra 'en espera', sin comprometerse a nada serio mientras busca otras opciones o simplemente evita sentirse sola. Proviene de *bench* (banca o banquillo, en inglés), sugiriendo que el individuo en cuestión es tratado como un suplente. La persona que hace benching suele mantener el contacto de manera esporádica y superficial, mostrando interés ocasional para no perder por completo el interés de la otra parte. Algunas señales de esta práctica incluyen el hecho de que nunca se concrete un encuentro a pesar del interés aparente, cambios repentinos en el comportamiento (como distanciamiento sin motivo claro) o falta de disponibilidad para

quedar. Además, es común que la relación esté en un nivel superficial y que la persona mantenga secreta la existencia de esta "relación" con su círculo social.



Mientras que el **breadcrumbing**, consiste en un comportamiento donde una persona envía mensajes superficiales y coquetos sin compromiso ni verdadero esfuerzo verbal, con el único propósito de mantener a la otra persona en la periferia de su atención. Esta práctica es una variación del benching, pero implica aún menos tiempo e intensidad en la comunicación y puede ser visto como una forma de manipulación emocional. El término se deriva de la palabra en inglés *breadcrumb*, que significa migaja de pan, lo que refleja que la persona que lo practica deja señales mínimas (como migajas) para mantener el vínculo, dando la ilusión de un posible avance en la relación. Algunos indicios son interacciones, como likes o comentarios, de manera esporádica en las redes sociales, manteniendo la esperanza de que la relación pueda progresar, aunque no haya un compromiso real.

Lo que se observa en estas prácticas de muy poca o nula responsabilidad afectiva, nos permite reflexionar en un esquema de comportamiento que desgasta, genera disfunción emocional y gran sufrimiento, así que el patrón se presentaría de la siguiente manera:



A partir del esquema anterior, observamos como el ciclo se repite de manera infinita, hasta que finalmente, el que sufre cae en la cuenta de lo que está experimentando, y decide poner un punto final a la conexión, aplicando el contacto cero y/o buscando ayuda.

A continuación comparto algunas señales de alerta para revisar si estamos en una de estas prácticas

1. La persona no toma en cuenta las peticiones del otro.
2. No hay empatía ante los afectos y sentimientos del que se siente interesado.
3. Se oculta información, dando la sensación de que el otro es misterioso o que no se puede predecir su comportamiento.
4. Cancelar de última hora compromisos donde se pudiera favorecer mayor intimidad emocional, sin una explicación de peso.
5. Hacer sentir culpable, o no atractivo al que ofrece su amor.
6. No querer interactuar con familia

o amigos íntimos.

7. Hablar frente a la pareja, del atractivo de otras personas.
8. Celar y controlar la vida del otro como medio de manipulación y aislamiento.
9. Coquetear con personas cercanas a su círculo.
10. Rivalizar todo el tiempo con el otro, para hacerlo sentir inferior.
11. Desaparecer por días y volver a aparecer como si nada hubiera ocurrido.

Estas señales son fundamentales para descubrir el tipo de conexión disfuncional que puede disminuir profundamente el bienestar de vida y la vivencia en el amor. Y es importante recalcar que para salir de una conexión así, sería de gran apoyo, asistir a una psicoterapia para poder terminar este ciclo que podría convertirse en infinito, lo cual puede generar: depresión, ansiedad, melancolía, afectación en el sueño, la ingesta de alimento o un gran desbalance en el bienestar de vida en general.

Finalmente, podemos concluir que el amor de pareja para llamarse amor, requiere de empatía, respeto, honestidad y lealtad, para que crezca en armonía y pueda construirse un verdadero compromiso y proyecto de vida.

Sin duda, las redes sociales, el internet y el mundo digital en general, nos han favorecido y facilitado millones de cosas en nuestro estilo de vida, pero es importante tomar con reserva cuando hablamos de el establecimiento de una relación de pareja, en una época donde la inmediatez, el estatus, los intereses económicos, la fama, el reconocimiento y la falta de novedad, pueden dañar severamente nuestros vínculos y nuestra forma de relacionarnos. En mi opinión, es fundamental volver a la transparencia y a la posibilidad de visualizar a una relación de pareja como la gran escuela de evolución, crecimiento y despertar de conciencia, y no como una transacción comercial en donde nuestros sueños egóicos se peleen por ser realizados: Volvamos a humanizarnos para construir un mundo de sentimientos sanos.



CUENTOS PARA SANAR

Extraído de el «Libro Tibetano de la Vida y la Muerte», (Sogyal Rimpoché) comparto este poema: **Autobiografía en cinco actos**, que se puede usar con los pacientes en terapia para que puedan observar cómo los seres humanos caemos sin cesar en patrones de conducta repetitivas, y para liberarnos de ellas, hay primero que adquirir consciencia y hacernos responsables, para poder avanzar.

1) Bajo por la calle.
Hay un enorme hoyo en la acera.
Me caigo dentro, estoy perdido... me siento impotente. **No es culpa mía**
Tardo una eternidad en salir de él.

2) Bajo por la misma calle.
Hay un enorme hoyo en la acera: finjo no verlo.
Vuelvo a caer dentro.
No puedo creer que esté en el mismo lugar. **Pero no es culpa mía.**
Todavía lleva mucho tiempo salir de ahí.

3) Bajo por la misma calle.
Hay un enorme hoyo en la acera.
Veo que está allí. Caigo en él de todos modos... **es un hábito.**
Tengo los ojos abiertos. Sé donde estoy.
Es culpa mía.
Salgo inmediatamente de él.

4) Bajo por la misma calle.
Hay un enorme hoyo en la acera.
Paso por el lado.

5) BAJO POR OTRA CALLE.

Libro Tibetano de la Vida y la Muerte+
Sogyal Rimpoché
Edit.
Propuesto por: Gabriela de la Mora.

**“El hombre
pertenece a esas
especies animales
que, cuando están
heridas, pueden
volverse
particularmente
feroces.”**

Gin Xingjian





Comunicación de Pareja

Por: Jessica Grunberger

El cuatrimestre anterior, tuve la fortuna de tomar una clase de sexualidad en el proceso de pareja, la verdad es que me hizo reflexionar sobre nuestro papel como terapeutas en el proceso de pareja, no solo a nivel psíquico o espiritual muy elevado, pues muchas veces tenemos en nuestro consultorio parejas que vienen por problemas muy cotidianos, aparentemente “sencillos” y, a la vez, llenos de simbolismos, complejidades y trascendencia, y en este sentido creo que tenemos que trabajar con elementos básicos de comunicación antes de irnos a otras áreas, puesto que sin comunicación efectiva y clara no se logra una conexión.

La comunicación es fundamental en cualquier relación, ya que permite a las personas y, en este caso, a las parejas entenderse, resolver conflictos y fortalecer su vínculo.

Procurando englobar las situaciones en puntos específicos acerca de la comunicación, se proponen los siguientes:

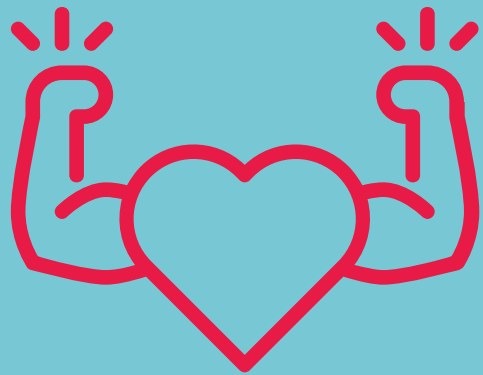
1. **Claridad y comprensión:** una buena comunicación ayuda a evitar malentendidos y asegura que ambos miembros de la pareja estén en la misma página respecto a sus expectativas y necesidades.

Muchas veces en terapia basta con escucharse, con poderles reflejar en el contexto terapéutico lo que el otro quiere decir. En una comunicación entran el emisor -con toda su historia-, el mensaje y el receptor -con todos sus sesgos-, así que muchas veces es el qué y el cómo se dice para que el otro pueda entender el mismo mensaje que se pretende transmitir.



2. **Resolución de conflictos:** hablar abierta y honestamente sobre los problemas permite encontrar soluciones juntos y evita que los resentimientos se acumulen. Sabemos que en la etapa de enamoramiento simplemente no hay conflicto, sin embargo tarde o temprano éste es inevitable; a medida que se empiecen a resolver los problemas desde la empatía y el amor, desde la conexión y no desde el cúmulo de rencores, es cuando los pequeños problemas podrán seguir en esta dimensión sin aumentar su proporción.

3. **Fortalecimiento del vínculo emocional:** las relaciones se construyen en el día a día, en el cotidiano, de tal manera que compartir pensamientos, sentimientos y experiencias fortalece la conexión emocional y fomenta la intimidad. Es importantísimo señalar que compartir no significa ser idénticos, significa poder expresar libremente y sin estigmas lo que quiero, pienso y me gusta, dialogar y negociar, reconociendo que muchas veces elegimos desde el ego quién nos complementa, y esto incluye gustos y hábitos diferentes que, si no los entendemos para complementarnos, nos causarán mucho estrés.



4. **Apoyo mutuo:** la comunicación efectiva permite a las parejas apoyarse mutuamente en momentos difíciles, ofreciendo consuelo y comprensión. Sabemos que las parejas pasan por varias etapas y sub-etapas a lo largo de

su ciclo, desde el enamoramiento hasta el enfrentamiento con la vejez y la muerte de uno de los miembros de la pareja; en este camino (largo o corto) siempre habrá adversidades, duelos, crisis y es importante ayudar a nuestros consultantes a visualizar cómo y de qué manera necesita la pareja ser sostenida en momentos complejos

5. **Crecimiento conjunto:** discutir metas y sueños ayuda a las parejas a crecer juntas y a trabajar en equipo para alcanzarlos. Sobre todo cuando hablamos de parejas más estables, donde ya hay un proyecto de vida, es importante exponer de manera explícita qué planes se tienen, desde eventos de fin de semana hasta explorar temas más profundos como proyectos a largo plazo, como los hijos, el trabajo, sueños, ideales, proyectos...



6. **Confianza y seguridad:** la transparencia y la honestidad en la comunicación construyen una base sólida de confianza, ingrediente esencial para cualquier relación duradera. Sentir y hacer sentir mediante una comunicación efectiva y adecuada que la pareja es el lugar seguro es base fundamental para que las parejas en conjunto puedan sobrevivir y trascender lo que se les presente, hablando, comunicándose y acompañándose desde sus heridas y su sombra, y a la vez siempre con comunicación, también desde su creciente self.



Te invito a que analices los diferentes escenarios para que puedas trabajar en tu comunicación y experimentes estos puntos, que espero te sean de ayuda para ti como persona y como profesionalista.

Una filosofía de amor propio: el legado de una mujer disruptiva y visionaria

"El amor es la cura milagrosa. Amarnos a nosotros mismos hace milagros en nuestras vidas"

Louise Hay

En este 2024, se conmemoran siete años de la transición de la aclamada autora y oradora estadounidense precursora del movimiento de crecimiento personal: **Louise Lynn Hay**, quien nació el 8 de octubre de 1926 en Los Ángeles,

California. En este artículo de **PSYQUE**, honramos su memoria y el legado que sigue estando vigente en las generaciones actuales, y del que continúa su obra a través de su Editorial **Hay House**, **The Hay Foundation** y el **Fondo de Caridad de Louise Hay** organizaciones sin fines de lucro que apoyan a entidades diversas, incluyendo aquellas relacionadas con el sida, mujeres maltratadas y otros individuos en situación vulnerable, así como sus más de 40 libros publicados que han sido traducido a 25 idiomas.

HISTORIA

Cuando apenas tenía un año y medio de edad, sus padres se divorciaron. Su madre se fue a trabajar como empleada doméstica y a ella se quedó al cuidado de unas personas. Posteriormente, su madre se casó con un hombre europeo criado en un contexto violento, por lo que era la forma en la que trataba a su familia, con él, su madre tuvo otra hija. A los cinco años de edad, Hay, su hermana y su madre se encontraron atrapadas en un hogar de violencia; habiendo ya sobrevenido la depresión, fue violada por un vecino alcohólico.

Al cumplir 10 años de edad, su padrastro, que solía maltratarla físicamente, empezó a abusar sexualmente de ella. Hay decidió escaparse de su casa y comenzó a trabajar como camarera, trabajo que calificó como «más llevadero» que todo lo que había padecido anteriormente. Luego, se asentó con una amiga en Chicago, donde cumplió labores domésticas. Finalmente, comenzó a trabajar como modelo en Nueva York.



PRÁCTICAS ESPIRITUALES

Su historia, marcada por una crianza difícil, abusos sexuales y desafíos en su vida adulta, la condujeron en 1970 a comenzar a inclinarse a prácticas espirituales como la meditación trascendental. Inició su camino asistiendo a reuniones de la Iglesia de la Ciencia Religiosa en la ciudad de Nueva York, convirtiéndose en una ávida estudiante y buscadora del conocimiento relacionado con la metafísica y la curación. Tres años después de haber iniciado su camino en la Iglesia de la Ciencia Religiosa, presentó su solicitud para convertirse en practicante autorizada y pasó la prueba, así fue como se convirtió en asesora de la Iglesia.

Asistió a la **Universidad Internacional de Maharishis (MIU)** por sus siglas en inglés) durante seis meses, y posteriormente volvió a Nueva York a tomar el Programa de Capacitación Ministerial en la Iglesia de la Ciencia Religiosa (que actualmente se ha transformado en Centros para la Vida Espiritual)

donde se volvió muy activa dentro de la organización y en actividades sociales, comenzó a impartir conferencias y visitar clientes, convirtiéndose en su carrera de tiempo completo.

Derivado del trabajo que estaba realizando durante esos años, se inspiró a crear lo que pronto llamarían **“el librito azul”** *Heal Your Body* (Sana tu cuerpo), en el que propone una revolucionaria lista sobre las posibles causas emocionales de las enfermedades físicas del cuerpo. Por ejemplo, propone que una laringitis podría provenir de un patrón de estar tan enojado que no puedes hablar, que tienes miedo de hablar o de resentimiento a la autoridad; todo esto, en términos junguianos, proveniente del inconsciente o aspectos de la Sombra. Lo anterior, la llevó a dar conferencias, a viajar y a impartir pequeñas clases.

DIAGNÓSTICO DE CÁNCER

Louise fue diagnosticada con cáncer de útero, «como a cualquiera que acaban de decirle que tiene cáncer, fui presa de un pánico total», dijo en su libro bestseller **Tú Puedes Sanar tu Vida.**

Debido al trabajo con sus clientes, sabía que el cáncer es una enfermedad posiblemente causada por un profundo resentimiento que se ha guardado durante mucho tiempo hasta que, de manera literal, “corroe el cuerpo”. La manifestación de esa enfermedad en esa parte del cuerpo, para Louise, no era de extrañarse debido a sus antecedentes de abuso sexual y el maltrato durante su niñez.

“La palabra «incurable», tan aterradora para tantas personas, para mí significa que esa dolencia, la que fuere, no se puede curar por medios externos, y que para encontrarle curación debemos ir hacia adentro.

Si yo me hacía operar para librarme del cáncer, pero no me liberaba del modelo mental que lo había creado, los médicos no harían otra cosa que seguir cortándole pedazos a Louise hasta que ya no les quedase más Louise para cortar. Y esa idea no me gustaba.”

Louise Hay

Decidió no operarse ni someterse a ningún tratamiento médico y convenció a su doctor para posponer la operación durante tres meses, él, dudoso, aceptó. Asumió la responsabilidad de su proceso de curación e investigó todas las alternativas que apoyaran su curación; se sometió a diversas terapias como reflexología, terapia del colon, psicoterapia especializada en la liberación del enojo y la ira; conferencias y libros sobre el cáncer, además de cambiar sus hábitos físicos y alimenticios con el acompañamiento de profesionales capacitados. Y por supuesto, la puesta en práctica de sus propias enseñanzas que, ella misma afirma, había estado aplazando. Llegó a comprender a través de su trabajo en la Iglesia, que era esencial que se amara y se aprobara a sí misma, siendo necesario trascender y despejar sus patrones de pensamiento, de resentimiento, que había estado guardando desde la niñez.

Cuando se recuperó en 1980, Louise Hay dejó Nueva York para regresar a su lugar natal, California, donde continuaba ayudando a gente con sus métodos desarrollados a través de su

experiencia, basados principalmente en la filosofía del **amor propio al Ser**, y no como una expresión egotista o vanidosa. Una de las afirmaciones de Hay, dice: ***“Las respuestas que hay en mi interior llegan a mi conciencia con facilidad”***, y uno de los medios para acceder a esas respuestas es a través del autoconocimiento que se puede realizar de manera empírica o por medio del acompañamiento psicoterapéutico profesional.

En California, inesperadamente, debió hacerse cargo de su madre quien entonces tenía noventa años, severos problemas de visión y era casi sorda, que se había fracturado la espalda luego de una caída. Su hermana, por su parte, también padecía problemas de espalda. *«Mi madre no había sido capaz de protegerme cuando yo era niña, pero ahora yo podía, y quería, cuidar de ella. Mi madre... está cada vez más fuerte y flexible. Le encargué un*

audífono... también conseguí convencerla de que se operase las cataratas en un ojo, y qué júbilo fue para ella volver a ver, y para nosotras volver a ver el mundo con sus ojos», relató en el otoño de 1984.

EL LEGADO DE UNA MUJER DISRUPTIVA Y VISIONARIA

Fue considerada una mujer disruptiva e incluso los medios de comunicación australianos la consideraron a ella como *«lo más parecido a un santo en vida»*. En la década de los ochentas, donde el sida era un estigma y existían muchos mitos y desinformación al redor de esta nueva enfermedad, Hay comenzó su grupo de ayuda, **«Hay Rides»**, con seis hombres diagnosticados con Sida. Alrededor de 1988, el grupo realizaba reuniones semanales con 800 personas y se había mudado a un auditorio en Santa Mónica. Fue durante este tiempo que escribió el libro **“SIDA: Un acercamiento positivo”**, basado en las experiencias con este grupo. En 1984 publicó uno de sus libros más relevantes, “Usted puede sanar su vida”. En él, Hay explicó cómo es posible sanar nuestro cuerpo y nuestro espíritu cambiando nuestras creencias limitantes.

Logró estar en la lista de best sellers del *New York Times* y ahí se mantuvo durante doce semanas consecutivas. Se han vendido más de tres millones de copias en 30 países a lo largo de todo el mundo.

El mensaje de amor propio y sanación de Louise Hay ha sido motivo de muchos artículos en periódicos, revistas y se ha visibilizado en la televisión de todo el mundo. Incluso, en el año 2008 cuando Hay contaba con 81 años, se estrenó la película **“Usted puede sanar su vida”**. En palabras de Hay, **«es la historia de mi vida, mis enseñanzas, y cómo he aplicado los principios de mis enseñanzas a mi vida»**. La maestra Hay, trascendió de este plano terrenal el 30 de agosto de 2017 en su casa de San Diego, California (EEUU) por causas naturales. Te invitamos a profundizar en sus técnicas y métodos terapéuticos que actualmente tienen relevancia en el campo de la psicología y la investigación.

IMP RECOMIENDA QUÉ LEER

DEBERÍAS HABLAR CON ALGUIEN

Lori Gottler

Ed. Urano | 526 págs.



Cuando el hombre con el que iba a casarse la abandona de la noche a la mañana, el mundo de **Lori Gottlieb, psicoterapeuta en Los Ángeles**, se desmorona. *¿Cómo superar una crisis existencial cuando tu trabajo consiste en ayudar a los demás a lidiar con sus propios demonios y, si todo va bien, redimirlos?*

Con sabiduría, valentía y una profunda honestidad, Lori Gottlieb abre la puerta de su consulta —y de su propia psicoterapia— para mostrarnos entre bastidores los procesos de personas reales que transitan entre el amor y el deseo, el pasado y el futuro, la vida y la muerte, la esperanza y el cambio.

Rebosante de humor y de suspenso y viajando entre el testimonio personal y la novela, esta obra es un viaje tan íntimo como universal por los secretos mejor guardados del corazón y la mente humanos. Un libro muy importante en especial para psicólogos y psicoterapeutas de pareja, o estudiantes de estas mismas especialidades, que también puede funcionar para los pacientes.

Gabriela (Gabba) de la Mora Peláez
Recomienda

IMP RECOMIENDA QUÉ VER

GOYO
NETFLIX



En México cerca de 120,000 personas han sido diagnosticadas con **Síndrome de Asperger** hasta el año 2022; hablamos de un trastorno incluido en el espectro autista que, sin interferir en las capacidades intelectuales de la persona, afecta directamente las habilidades sociales. Si bien en niños una de las características principales del padecimiento es el hecho de aislarse, ¿cómo sería la vida de un adulto diagnosticado con este síndrome? Es precisamente esta la trama de **Goyo**, una película original de Netflix que retrata la vida de un guía de museo (Nicolás Furtado), quien lleva una estricta rutina diaria con características específicas por su condición, cuya vida da un giro total al enamorarse de una guardia de seguridad, Eva Montero (Nancy Dupláa). La situación en principio se complica pues ella casi le dobla la edad, y los hermanos de Goyo tienen opiniones divididas: su hermana mayor, Saula, no quiere que tenga nada que ver con ella y su hermano, Matute, apuesta por que Goyo viva la vida como la persona adulta que es. Lo hermoso de la película radica no solamente el permitirte conocer el modus vivendi de una persona Asperger, sino adentrarte en el laberinto de los sentimientos que experimenta como todos los seres humanos y cómo se enfrenta a los retos de la vida amorosa en un mundo que parece no estar listo para incluirlo en las actividades diarias.

Fun Fact: Goyo es la segunda película de origen argentino que produce Netflix, apenas un par de semanas después de haberse estrenado en la plataforma el 5 de julio 2024, ya está en segundo lugar como la película de lengua no inglesa con más horas de reproducción y sigue sumando.

Recomienda: **Fernanda Segura**



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

IMP INFORMA



Así se vivió la
ceremonia de
graduación de la
de los alumnos de
licenciatura
maestría y
doctorado,
generación 2024,
de el IMP

** Felicidades
Graduados!**

2024



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

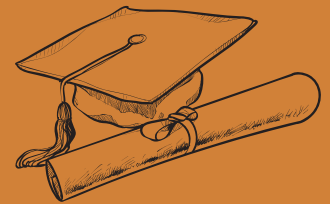
25 | PSYCHE

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



Instituto Mexicano de la Pareja
Cura con lo que tú eres

IMP INFORMA



Doctorado

Maestría



Generación 2024





A continuación, te compartimos el emotivo discurso que la Doctora Carla Wolff diera a los egresados de licenciatura, maestría y doctorado -generación 2024-, durante la ceremonia de graduación. Recordar es volver a vivir.

Querida Comunidad, hoy quiero hablarles desde un lugar muy personal, algo que me apasiona profundamente: la música y la creatividad involucrada en la creación de un concierto que no solo transmite emociones, sino que también tiene el poder de sanar y llenar el alma de la audiencia. De muchas maneras, esto se parece a lo que ustedes hacen con sus pacientes a nivel emocional y espiritual, ayudándolos a encontrar paz, claridad, y fortaleza a través de su proceso terapéutico.

Cuando comenzamos a planear un concierto, todo inicia con una chispa de creatividad, una idea que empieza a tomar forma. Es similar a cómo ustedes empezaron este viaje académico, con un sueño, con un deseo de hacer algo significativo. Pero un concierto no se crea solo con una idea: necesita de un equipo de personas comprometidas, que aportan su talento y pasión. De la misma manera, en la vida, no avanzamos solos. Ustedes se han rodeado de sus profesores, quienes los han guiado, y de sus familiares, quienes los han apoyado y caminado a su lado en cada paso de este recorrido.





Cada canción que se compone para un concierto es única, pero todas requieren trabajo, dedicación y, a veces, enfrentar la frustración de no encontrar la nota correcta, así como en sus vida habrá momentos en que no todo será sencillo. Es en los momentos difíciles cuando realmente se mide nuestro carácter. Habrá fracasos, notas discordantes, pero también es en esos momentos donde se encuentran las melodías más bellas. Recuerden que **el éxito va de la mano del fracaso: es parte del proceso creativo y evolutivo.**

La creación de música y la psicoterapia tienen mucho en común. Ambas requieren **paciencia, sensibilidad, y la habilidad de escuchar profundamente**; así como una canción se desarrolla nota por nota, un proceso terapéutico se construye sesión tras sesión. No se puede apresurar una melodía, como tampoco se pueden apresurar los tiempos perfectos de cambio en sus pacientes. Cada persona tiene su ritmo, su tiempo, y es su responsabilidad como futuros terapeutas respetar esos ritmos.

Hoy, al graduarse, están asumiendo la responsabilidad de ayudar a quienes más lo necesitan. Mantengan siempre ese deseo de generar un impacto positivo en el mundo, comenzando por ustedes mismos. Las oportunidades estarán allí, pero lo que realmente marcará la diferencia será su capacidad para abrir su corazón y conectar con los demás desde un lugar de auténtica empatía y compasión. A medida que avancen en sus carreras, recuerden que





su verdadera riqueza no se mide en lo material, sino en la profundidad de las relaciones que construyan y en el bienestar que logren inspirar en aquellos a quienes sirven.

El escenario de la vida, al igual que el de un concierto, es un lugar donde se toman riesgos. Subirse all , frente a una audiencia, es desafiante. Así será su camino profesional. Para lograr cosas grandes, deberán estar dispuestos a asumir riesgos, a enfrentar desafíos que no siempre serán fáciles. Pero esos riesgos y retos son los que les permitirán crecer y crear algo verdaderamente significativo.

Habrá momentos de fracaso, pero esos momentos son también oportunidades para aprender, para ajustar su enfoque, y para seguir adelante con más fuerza. Con cada paso que den, con cada riesgo que tomen, se acercarn  más a ser la mejor versión de ustedes mismos.

En su camino, mantengan siempre la curiosidad intelectual. **Nunca den nada por sentado.** Cada encuentro, cada experiencia es una oportunidad para aprender y para mejorar. **Cuestionen sus propias ideas, desafíen sus propios límites,** y tengan siempre hambre por el cambio, comenzando por ustedes mismos. Las oportunidades para hacer el bien estarán all , esperando ser tomadas. Y con ellas, vendrá la responsabilidad de usarlas para marcar una diferencia real en las vidas de los demás.





Tengan fe en ustedes mismos y en su capacidad para hacer el bien. Su interés genuino por ayudar les abrirá puertas que jams imaginaron, no solo en sus carreras, sino en lo más preciado, que es su corazón. Porque en este oficio de dar, de servir, ustedes también recibirán. **Ahí está la verdadera enseñanza.**

Así como en un concierto, donde cada nota y cada silencio tienen su importancia, en la vida, cada acto de bondad y cada momento de conexión les enriquecer  de formas que no pueden prever. Sigam adelante, manteniendo siempre el equilibrio entre sus sueños y sus responsabilidades, y recuerden que el verdadero liderazgo se basa en el servicio a los demás.

Así como cada concierto necesita un director que guíe el proceso, ustedes serán los directores de sus propias vidas. Y recuerden, **el concierto no termina cuando bajan el telón.** La vida sigue, y con ella, nuevas oportunidades para crear, para aprender, para liderar con el corazón.

 Felicidades, graduados! **El mundo es su escenario. Que su concierto sea memorable.**

Phd. Carla Wolff

Instituto Mexicano de la Pareja





“

“Como alumna del IMP, me siento llena de agradecimiento por tan emotiva y solemne graduación, donde quedó de manifiesto el alma de cada uno de mis compañeros unidos en amor incondicional. Es un placer haber concluido con éxito, mi estudio doctoral en tan prestigiada institución, que pone en alto la evolución de conciencia y el amor por la humanidad. Mi gratitud siempre.”

Ana Rosa
Abraham



— “

“Qué noche m gica, llena de reencuentros, de abrazos, de reconocimientos. Me sent  parte de una familia.  Gracias por tanto!”

Zinnia

” —



Celebrar el término de un ciclo y de un logro, el agradecimiento por lo recibido y por lo dado. El agradecimiento al instituto que nos form  y de las personas que nos han acompañado y brindado confianza. El festejo del comienzo de una nueva etapa invadida por la prosperidad.

Celebrar significa reconocer y valorar nuestra constancia, perseverancia, dedicación y pasión por el aprendizaje.

Llegar

a la meta valorando nuestro proceso, dar espacio a la transformación y evolución de nosotros como seres humanos.

Tengo una lluvia de recuerdos llenos de emoción, una sensación de complitud infinita.

Celebrar en unidad con mis maestros, colegas, amigos, y familia, todos vibrando en la misma sintonía, todos festejando y al tiempo agradeciendo.

Graduarnos es el ejemplo para generaciones que vienen detrás de nosotros, la inspiración para ser mejor cada día, de que el tope se encuentra en la mente limitada y que al liberarla, nos permitimos ser capaces de lograr cualquier meta.

Abigail Bonifaz





“Terminar la maestría ha sido un proceso personal que me ha llevado a un autoconocimiento profundo de aceptación, integración y amor incondicional. La graduación fue un cierre de ciclo y un nuevo comienzo, recordando que ser psicoterapeuta es un gran compromiso el cuál requiere de profesionalismo,  tica, compasión y respeto por los procesos personales de nuestros pacientes, sin olvidar que estamos tratando con almas.”

Haydée Mancilla





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>