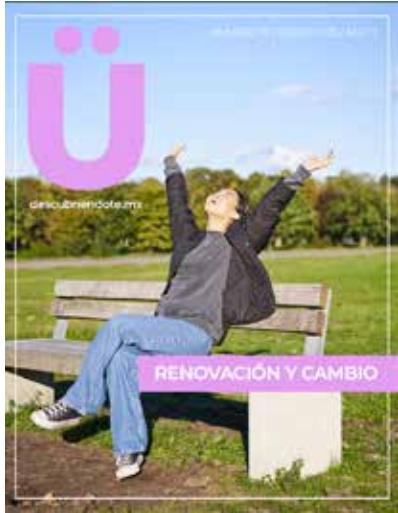


NÚMERO 70 / ENERO 2025 / AÑO 7

í
ú

descubriendote.mx

RENOVACIÓN Y CAMBIO



DESCUBRIÉNDOTE®

ENERO 2025

Una publicación digital sin fines de lucro, donde nuestro principal interés es aportar conocimiento y recursos para el empoderamiento del individuo.

DIRECTORA EDITORIAL
Ana Gabriela León del Castillo

DISEÑO
REDTREE. Agencia Creativa

DIRECTOR GENERAL
Dr. Manuel Hernández

CONTÁCTANOS
55.3977.0357
www.descubriendote.mx

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.
Copyright 2025.



2025

En enero vienen muchas promesas para el año que comienza, pero ¿Cuáles se cumplirán? ¿Cuáles quedarán pendientes? ¿Cómo hacer que se realice aquello que tenemos en mente? Esa respuesta sólo la tienes tú.

Te dejamos unos tips para que tus metas en año nuevo sean realistas y alcanzables.

1. Elige solo una o dos cosas
2. Ve a algo concreto
3. Elige algo sobre lo que tengas control
4. Haz que sea significativo para ti
5. Plantea plazos cortos y realistas
6. Mantente firme

Una vez que tengas esto en mente... Te sugerimos pensar en la siguiente pregunta todos los días:

¿Qué hago hoy para alcanzar eso que tengo en mente?

¡Feliz año nuevo!

¿QUÉ NECESITAMOS SABER PARA INICIAR UNA PSICOTERAPIA?



Inicia el año e inician los propósitos, entre ellos, acudir a terapia. Hace un par de meses escuchamos en las noticias el caso de Marilyn Cote, una abogada que tenía en la ciudad de Puebla un consultorio de psicoterapia y psiquiatría, con credenciales falsas como médico psiquiatra, lo cual la autorizaba a medicar a pacientes a quienes diagnosticaba con distintos trastorno, además ofrecía vacunas contra la depresión por cantidades exorbitantes. Este fue un caso que generó mucha polémica debido a la manera en que quedó expuesta la falta de regulación en las prácticas de profesionales de la salud mental. No solo hace urgente atender las regulaciones y estándares que se requieren para poder ejercer como psicoterapeutas, sino que hace necesaria la difusión de más información respecto a la manera en que una persona escoge a un profesional de la salud mental para poder atenderse.

A diferencia de otros países como Canadá o Inglaterra, en México la formación profesional para ejercer como psicólogo se basa en estudiar la Licenciatura en Psicología, la cual se acredita con Cédula registrada ante la Dirección General de Profesores y con título ante la Secretaría de Educación Pública. Para poder ofrecer psicoterapia, de alguna corriente psicológica formal, es necesario contar con estudios de posgrado de los cuales se derive una segunda cédula profesional. También se puede estudiar dicho posgrado habiendo estudiado una licenciatura de alguna otra ciencia del comportamiento, es decir, un pedagogo o un filósofo puede contar con estudios de posgrado en psicoterapia y ofrecer dicho servicio.

Un Licenciado en psicología puede ejercer en distintos campos de la psicología tales como la educativa, laboral, comunitaria y puede ofrecer, por ejemplo, evaluaciones psicológicas de las cuales se derive alguna referencia para la atención especializada con otro profesional de la salud. Como profesionales de la salud, es fundamental reconocer las limitaciones de nuestra profesión, para que con esa claridad podamos comunicar los alcances de una u otra intervención que realizamos con un usuario o paciente.



Cuando una persona busca formas de atender su malestar emocional, es frecuente que entre amigos y familiares, se escuchen una serie de sugerencias que van desde búsquedas espirituales, retiros, lectura de tarot, entre otros. Ninguna de estas prácticas es negativa por sí sola, lo complejo es que se ofrecen como soluciones únicas, rápidas y hasta cierto punto mágicas. Mientras que un proceso psicoterapéutico es precisamente lo opuesto, no porque por definición sea tardado o lento, sino porque a cada uno le toma el tiempo que necesita desenredar sus preguntas, poner en palabras el dolor y encontrar otra narrativa para las experiencias que en su momento se transitaron con dificultad.

Lo anterior es una de las razones por las cuales necesitamos tener, como pacientes, mucha más claridad para que al momento de escoger terapeuta, pensemos en que vamos a ir con alguien a hablarle de lo más íntimo, de nuestro mundo interno, de cómo vivimos y enfrentamos tal o cual hecho en nuestra historia. Del enfoque terapéutico con el que el terapeuta trabaje, dependen las distintas formas de abordaje, teniendo en cuenta que así como la salud mental es el resultado de una serie de factores biológicos, sociales e individuales, del mismo modo las formas de intervenir son muchas veces multidisciplinarias y a lo largo del proceso psicoterapéutico podemos requerir, si es necesario, de referir con algún médico psiquiatra para valoración médica o alguna otra especialidad, según el padecimiento.



Tanto usuarios como profesionales de la salud necesitamos tener claro que el intrusismo profesional va de la mano con la falta de información y la estigmatización de la salud mental. Si queremos que gente con ética y profesionalismo nos atienda, será prudente replantearnos qué buscamos de ciertas prácticas y terapias alternativas, tanto para cuestiones físicas como mentales, pues muchas veces en un afán de “ahorrarnos tiempo” y lo “engoroso” de un proceso médico o psicoterapéutico, podemos poner en riesgo nuestra vida.

No solo es importante constatar sobre los títulos y credenciales del profesional de la salud con el que asistimos, así como si existe alguna referencia de alguien a quien haya atendido o si cuenta con afiliación a alguna Asociación o Colegio de Psicología, también es fundamental que a lo largo de las primeras entrevistas y sesiones, el paciente vaya teniendo claridad sobre la forma de trabajo y, de alguna manera, conozca cuáles son los alcances de ese enfoque terapéutico con el que se estará trabajando.

Para ejercer como profesionales de la salud mental, se requiere mucho más que buena voluntad, necesitamos formación teórica sólida, mientras que para tener un proceso terapéutico se requiere mucho más que la voluntad de dar el

primer paso de buscar a un profesional. Una terapia es un proceso que requiere de compromiso con uno mismo para sostener el espacio, las preguntas que muchas veces no tienen respuesta y las sesiones que muchas veces podrán dejarnos incómodos, pero conmovidos y abriéndonos a ver la vida y enfrentarla de otra forma.

MTRA. MARÍA MACÍAS
espaciopsyche@gmail.com





NUESTROS SERVICIOS:

- PSICOTERAPIA
- ANÁLISIS
- PRUEBAS CLÍNICAS
- DIAGNÓSTICO NOM035

EN DESCUBRIÉNDOTE...
SOMOS

ÜNO CONTIGO,

¡CONTÁCTANOS!

Tel: 55 7077 0855



¡A VECES ME DAN GANAS DE YA NO SER MAMÁ!

Texto inspirado en el libro: El cerebro del niño explicado a los padres

- Dr Álvaro Bilbao

..
“La verdad, esto es bien cansado”
“Siento que hago mil cosas y nadie me lo agradece”
“Ser mamá/papá es más difícil de lo que pensé”
“A veces veo la libertad que tienen otras parejas sin hijos, y sinceramente los envidio”

Estas y muchas otras frases las escucho en consulta cuando doy asesorías de crianza y familia. Los papás están exhaustos de ser padres, esto es

una realidad a la cual no le vemos fin y terminamos viendo la paternidad como una carga.

Por otro lado veo a muchas parejas intentando poder concebir un bebé y no pueden. Esto me hace pensar en que ser papá o mamá es mucho más que una responsabilidad; es un privilegio.

Me pasa sumamente seguido escuchar las múltiples quejas sobre su pérdida de libertad, el

cansancio, las noches de desvelo o la frustración de que los hijos no te hagan caso o sean simplemente niños. Parecemos olvidar el verdadero disfrute que puede proporcionarnos la parentalidad.

"Pero entonces ¿tengo que renunciar a cosas cuando me convierto en padre/madre?"

La respuesta es sí. Pero quizás no usaría la palabra "renunciar", la sustituiría por aplazar o ENFOCAR NUESTRAS PRIORIDADES. Nuestro tiempo libre, nuestro tiempo de entretenimiento, salidas y paseos, viajes, nuestra carrera profesional o el descanso pasan a segundo plano.

"Pero sí renunciamos a algo: renunciamos a nuestra libertad."

Totalmente de acuerdo. Pero no hablo de la libertad de hacer cosas o salir de paseo, hablo de nuestra "libertad de pensamiento". Cuando tenemos un hijo, nuestros pensamientos suelen rondar sobre el mismo tema: nuestro hijo. Su crecimiento, su salud o su desarrollo son temas que nos absorben nuestra paz mental. Renunciamos a nuestra libertad de vivir despreocupado, para pasar a vivir MUY preocupado.

Si has tenido un negocio, podemos exemplificarlo de la misma manera. Cuando abres un negocio estás pensando la mayor parte del día en él: como mejorar, como deseamos verlo desarrollarse y tener éxito. Nos desvelamos velando por su prosperidad y como darle lo mejor de nosotros. En la crianza es parecido.

Sin embargo, la gran diferencia es nuestra perspectiva de ambas cosas. Cuando tenemos un negocio que amamos, que nos inspira, solemos no quejarnos. Al contrario, lo vemos como un reto que cumplir. Un éxito que hay que alcanzar, a pesar de que está lleno de obstáculos, malos ratos, decepciones o dolores de cabeza.

Por ejemplo,

Solemos escuchar:

-¿Cómo te va con tu negocio?

-Ahí vamos, con sus altas y bajas pero ahí vamos. He tomado un curso que me ayudará a mejorarlo. Lo importante es levantarse y darle. Darle más y más.

Todo negocio tiene sus rachas y sus obstáculos. Solo hay que instruirse para poder solucionarlos.

NO solemos escuchar

- ¿Cómo te va con tu negocio?

- Terrible. Esto no es lo que pensaba, me canso muchísimo y yo no veo para cuando. Todos los días me levanto y ya quiero que sea de noche. Me fastidio de estar ahí o hablar de mi negocio. Muero de ganas por que esto acabe pronto.

¿Qué diferencia no?

Con la crianza suele no suceder esto. Vemos la crianza como una carga que hay que cumplir. Solemos agobiarnos por la responsabilidad de cuidar a los hijos y nos quejamos de tener que pasar tiempo con ellos. Cuando en realidad es un privilegio poder hacerlo.

¿Te has sentido así? ¿Te has escuchado así?

LA CLAVE ES REDIRIGIR

Si sueles agobiarte por la responsabilidad del cuidado de tus hijos, quiero que intentes redirigir tu atención hacia algo más positivo. Cuando el cerebro cambia el foco de atención, es capaz de ver las cosas totalmente distintas.

Fíjate en este dibujo.

Esta obra se llama Mi mujer y mi suegra. ¿Eres capaz de ver a ambas?

Lo curioso del dibujo es que, dependiendo del lugar de la lámina donde fijes tu atención, parecerá una joven o una anciana. Si te fijas en la parte del dibujo en la que las dos solapas del abrigo están a punto de juntarse, verás una prominente barbilla y el dibujo te parecerá la representación de una anciana. Si, en cambio, fijas tu atención sobre la parte de la cara que se encuentra justo bajo el sombrero, verás la silueta de una joven mujer con la cabeza ladeada. Anciana o joven. Suegra o esposa. La realidad es que ambas existen simultáneamente en el dibujo, pero no se pueden ver las dos a la vez. En cierto sentido, la experiencia de criar a un hijo es similar a este cuadro.

Te puedes pasar toda la vida prestando atención a la cara amarga que supone el sacrificio o poner el foco de atención en la belleza de ver crecer a tus hijos.

PRACTIQUEMOS...

¿Cuál eres tú?

* Caso 1

Persona A -¡Ay! ya se durmió en el coche, que rabia.
Persona B -Ya se durmió. Que dicha poder aún llevarlo en brazos a su cama, ha crecido tanto.

* Caso 2

Persona A- ¡Apúrate! Llegarás tarde al colegio y yo al trabajo

Persona B- Vamos, te ayudo con tus zapatos. Cuéntame de nuevo que soñaste.

* Caso 3

Persona A- Me preocupa el trabajo. Tuve que dejar de ir un día y perder sueldo por estar en el baile de fin de año de mi niña.

Persona B- Lástima un día de trabajo. Pero hice un gran esfuerzo por estar aquí. Disfrutemos verla bailar.

¿Que diferencia verdad?

Cuando cambiamos la perspectiva de la MISMA situación, nuestras emociones en torno a eso cambian. No hay duda: habrá momentos difíciles. En todo lo que vale la pena (o la felicidad), siempre los hay. Pero si quieras ir más allá de "no puedo esperar a que crezcan, esta etapa es sumamente cansada", te recomiendo cambies tu perspectiva. Redirige tu atención al lado hermoso de la paternidad y disfruta con todas tus fuerzas.

El tiempo pasa rápido y esta etapa eventualmente pasará.

Y ENTONCES ¿CÓMO CAMBIO MI PERSPECTIVA? INICIA CON LO BÁSICO: DISFRUTA EL MOMENTO

El disfrute debe ser parte fundamental del desarrollo del niño. La razón es muy sencilla: los adultos percibimos el mundo en forma de ideas, palabras y razonamientos, pero ¿te has parado alguna vez a pensar cómo perciben tus hijos el mundo? El niño percibe el mundo, principalmente, a través de las emociones, el juego y el afecto.

En este sentido, jugar es clave.

El cerebro del niño está diseñado para aprender a través del juego.

¿De qué sirve jugar con él? Él puede hacerlo solo ¿no?

Cuando jugamos con un niño

- Entra en modo aprendizaje
- Entramos en contacto emocional con él
- El juego despierta sus emociones

· El contacto físico con su papá o su mamá mejoran el vínculo que tienen

Cuando el niño es capaz de interpretar papeles, de ponerse en el lugar del otro y de pensar en el futuro mejora la empatía

* El papá o la mamá sirven de ejemplo en cómo pensar, planear y de actuar con mayor inteligencia y madurez

Si quieres adentrarte en el mundo de tu hijo y trabajar desde su perspectiva, te recomiendo que te sientes o te tumbes en el suelo y te pongas a su nivel.

Y por eso te voy a recomendar 4 sencillas estrategias:

1. Siéntate en la alfombra y que utiliza el juego y la diversión como herramientas de educación.
2. Deja el celular, ese texto puede esperar.
3. Olvida las redes sociales por unas horas.
4. Aplaza los pendientes unos minutos.
5. Respira y observa.

Por que el tiempo pasa rápido. Muy rápido.

Te invito a que te sientes en la primera fila de la vida de tus hijos.

¡Disfrútalo!

PSIC. JOANA LAZO DE LA VEGA

www.somosinfancia.com.mx





EL RÍO

Desperté y la ventana estaba cubierta con una capa densa de vaho. El dilema fue rápidamente resuelto por la desazón de mi cuerpo, por ende, decidí no desvelar aquello que hubiera descubierto al otro lado del marco. Me aproximé al calendario de pared tan solo para encontrarme con una esperada obsolescencia entre sus hojas, lo descolgué y después de haberlo enrollado, lo fui a sepultar al interior del armario de arce.

Vestí mis pies con el calzado de trabajo, luego, la camisa desteñida cubrió mi torso. La opacidad de la tela abotonada era análoga a los haces de luz que se escabullían por la ventana, la cual nuevamente robó mi atención. Observé, sin propósito alguno, el borrón que estaba impreso sobre el vidrio, cubría la totalidad de la vista y estaba delimitado por el bastidor; era imposible apreciar algo hacia el exterior, del mismo modo en que hallar un reflejo sobre el cristal era improbable.

Tomé el paño añil que reposaba sobre el tablero del escritorio, al frotarlo contra la ventana este atrapó la humedad que aprisionaba a la luz. Periódicamente fui diseccionando la imagen que el trapo revelaba tras de sí. La diafanidad al interior de la recámara me desconcertó por unos instantes, mas, pude ver con claridad el panorama que ocultaba el vaho. Mis ojos interpretaron la serenidad

que proyectaba la avenida por fuera de las paredes mi cuarto, mis palabras se cruzaban mientras intentaba hilar una frase que pudiera contener algo de sentido; mis manos distendían la presión que ejercían sobre el paño y éste cayó inerte al piso.

Por primera vez en el año me había encontrado de nuevo con la vida que mi mente anheló. Tal vez por costumbre, giré la mirada hacia la pared esperando encontrar el calendario, pero solo noté su ausencia acentuada por una ligera sonrisa mía. La avenida proyectaba en su silencio el deseo de una vida arrebatada que se asumía como indefinidamente lejana, con el flujo de los autos empañados cursando la calle.

Me puse el abrigo de piel que estaba colgado en perchero al costado de la entrada y abrí la puerta. La gelidez acarició mi rostro como gesto de reconciliación con el exterior, dejé entrar el frío a mi casa y me senté bajo el alero a apreciar la sutileza de la avenida. Me levanté cuando la avenida me llamó y me dispuse a cumplir las metas que habían surgido a medianoche.

BRUNO GÓMEZ
Estudiante de preparatoria





LA CULPA,
UNA COMPAÑERA
PERSISTENTE

Existe un sentimiento que no desaparece, que vive conmigo y me acompaña a todas partes: la culpa.

Estoy exhausta. Mi hija ha estado enferma durante las últimas tres semanas, no mejora, y me siento culpable por ello: ¿será que no la he cuidado bien?, ¿será que la estoy llevando a un doctor que no es el adecuado?, ¿será que no he hecho lo suficiente?

Si a mis hijas les va mal en la escuela, me pregunto: ¿será que no les he dedicado suficiente tiempo?, ¿será que no he cubierto sus necesidades?

Si no comen bien, me cuestiono: ¿será que no introduce su primera alimentación de manera adecuada?, ¿será que no cocino bien?, ¿será que no las estoy nutriendo correctamente?

Cuando mi hija pierde su uniforme en la escuela, mi mente no me deja en paz: ¿será que no soy lo suficientemente estricta para enseñarles a ser responsables?, ¿será que debo comprarle otro o dejarla sin suéter para que aprenda?

Y cuando necesito descansar, la culpa vuelve a aparecer: ¿será que soy floja?, ¿será que no me esfuerzo lo suficiente?, ¿será que estoy dando un mal ejemplo?

Ejemplos como estos tengo miles, y entre más los pienso, más aparecen. Este sentimiento de insuficiencia me carcome. Me pregunto: ¿en algún momento podré dejar de atacarme de esta manera?

Estos pensamientos recurrentes me han acompañado durante toda mi vida, pero siento que se acentuaron al momento de convertirme en mamá. Reflexionando sobre esto, me doy cuenta de cómo, en nuestra sociedad, la maternidad suele estar idealizada. Se espera que las madres sean todo para todos: proveedoras de amor incondicional, educadoras ejemplares, profesionales exitosas y compañeras afectuosas. Estas expectativas, muchas veces inalcanzables, generan una sensación constante de insuficiencia.

Desde un punto de vista psicológico, la culpa puede entenderse como un mecanismo adaptativo

que nos alerta de posibles errores y nos motiva a corregirlos. Sin embargo, cuando este sentimiento se vuelve crónico o desproporcionado, puede llevar a altos niveles de estrés, ansiedad y autoexigencia extrema.

Las madres vivimos enfrentando dilemas constantes. Esta dualidad, exacerbada por el juicio externo y las comparaciones con ideales irreales (amplificadas en la era de las redes sociales), perpetúa la culpa. Eliminarla por completo no es necesariamente el objetivo. De hecho, puede ser útil cuando nos invita a reflexionar y mejorar. Pero es crucial aprender a gestionarla para que no interfiera en nuestro bienestar emocional.

Los expertos recomiendan varios pasos: redefinir nuestras expectativas, priorizar el autocuidado, desafiar las creencias culturales, practicar la autocompasión y buscar apoyo.

No voy a mentir: lo he intentado, pero hay días, como hoy, en los que siento que no puedo hacer nada más que quejarme de mi situación. Y, tal vez, sólo por hoy, eso sea suficiente.

Puede ser que la culpa no sea un reflejo de que estoy fallando como madre, sino una señal de cuánto me importa el bienestar de mis hijas. Tal vez no sea necesario, ni siquiera posible, erradicarla, sino simplemente reconocerla e integrarla.

Hoy, tal vez no puedes como yo. Pero eso no significa que mañana no exista esa posibilidad. A veces, sólo necesitamos saber que no estamos solas en este sentimiento.

MIRIAM FLORES DÍAZ
Coach existencial y terapeuta
Miyim.fd@gmail.com





DISTORSIONES COGNITIVAS EN LOS VÍNCULOS AMOROSOS

Muchas veces cuando las parejas discuten se enfocan en lo que está mal en el otro. Lo anterior producto de la forma en la que hacemos una lectura o juicio de las situaciones que enfrentamos y desde ahí sin saberlo muchas veces malinterpretamos, lo cual puede agravar el conflicto.

En ese sentido, las distorsiones cognitivas las podemos definir como formas erróneas de interpretar o leer la conducta de los otros derivando en respuestas o reacciones que sólo van a provocar mayor conflicto.

Parte de sus características es que son automáticas y por lo tanto no tenemos conciencia de ellas. Son ideas o conjeturas que en un sentido objetivo no tienen evidencia clara o suficiente como para poder afirmarlas, nos pueden llevar a tener reacciones emocionales como enojo, tristeza, desánimo. Y pueden llegar a vivirse como verdades absolutas.

Algunas de ellas son: maximizar o minimizar algunas conductas o comportamientos; en otros casos se focaliza solo en una parte del conflicto y generalmente son aspectos negativos; desde otro lugar las interpretaciones o juicios que se

hacen son desde “el deber ser”, en un sentido de responsabilidad emocional, se cae en el hecho de culpar a los otros como la causa de su dolor, su enojo o cualquier otro sentimiento que estén experimentando.

También pueden ser pensamientos catastróficos al punto de dar por sentado que pasarán cosas muy malas y la persona puede llegar a sentir que no podrá con esa situación.

Esto nos pone a reflexionar en que, aunque las parejas piensen y hablen el mismo lenguaje, lo que dicen y lo que la pareja oye suelen ser cosas muy distintas y por ello, los problemas que se generan en el vínculo desde el punto de vista de la comunicación conducen a frustraciones y decepciones que se podrían evitar si tomamos conciencia de que muchas veces nuestra mente distorsiona o hace interpretaciones erróneas que convertimos en verdades y que nos vuelven ciegos y sordos.

MANUEL MARIANO HERNÁNDEZ GARCÍA

Psicoanalista

manuel@descubriendote.mx





PALABRAS SCHAM

El poder de las palabras está extremadamente desvalorado. El significado de cada palabra puede, muchas veces, tener un contexto individual, pero también cultural. Parte de lo que he descubierto que me gusta al seguir aprendiendo alemán, día a día, es precisamente observar los significados de las palabras desde la perspectiva de otra cultura. Una amiga que sabe japonés y vivió algunos años allí me contó que no existe la palabra “no” en japonés, que todo se basa en el contexto y en oraciones complejas para expresar una negativa. Me recordó un poco a nuestro México lindo, donde muchas veces damos mil excusas para evitar decir “no” ya que directamente puede ser percibido como algo “grosero”.

Tomando como punto de partida que la sexualidad es uno de los tabúes más grandes de la humanidad, rara vez se habla del tema abiertamente. Se considera algo “íntimo”, pero ¿por qué? ¿Por qué es algo “tan íntimo” cuando es algo tan biológico como respirar, comer, dormir o defecar?

Cuando llegué a Alemania, tuve que aprender también las palabras que la población utiliza para partes del cuerpo o malestares. Al final de cuentas, para nosotros es claro que el páncreas es un órgano. Inclusive sin formación médica hemos escuchado el término en algún momento, pero para los alemanes eso es lenguaje técnico. Y, como siempre, les gusta describir los objetos.

Es por eso que le llaman Bauchspeicheldrüse o, literalmente traducido, “glándula de saliva del abdomen”. Más poético sería: la glándula que produce líquido y está en la panza. No por nada tienen palabras tan largas, que, en lo personal, siempre me resulta entretenido separar en componentes para entender lo que están describiendo.

Un tema muy interesante que surgió mientras platicaba con una amiga alemana fue darme cuenta de que la palabra utilizada para describir los labios en el área genital también es compuesta. Se llaman Schamlippen (“los labios de la vergüenza”), Schambereich (“el área de la vergüenza”), Schambein (“el hueso de la vergüenza”).

Y yo me pregunto: ¿a quién se le ocurrió que debería haber vergüenza por una parte del cuerpo? Todo esto es por las palabras compuestas: Schamlippen? Scham (“vergüenza”) + Lippen (“labios”). Puedo intuir que a un niño se le enseña, a corta edad, lo que es la vergüenza. Vaya, es algo que experimentamos, sobre todo cuando ya comprendemos el contexto social y deseo de pertenencia. Pero no es hasta las clases de educación sexual que se enseñan las partes anatómicas y se introduce el término Schamlippen, por dar un ejemplo. Los niños saben perfectamente lo que significan Scham y Lippen. Por eso creo que, a nivel inconsciente, se introduce la idea desde el inicio de que es un área vergonzosa y, por lo tanto, prohibida.

La herencia lingüística y cultural sigue siendo algo que influye día a día en cómo nos comportamos. Claro que la sociedad es necesaria para la convivencia libre de conflicto o, al menos, de la manera más pacífica posible. Sin embargo, constantemente me cuestiono la forma en la que pienso y actúo, sobre todo en las palabras que elijo utilizar. ¿Cómo podemos hablar de sexualidad con nuestros hijos si ni siquiera podemos hablar del tema con amigos, familiares o incluso con la pareja? ¿Qué tan caducas están las palabras y términos que utilizamos? A mi parecer, debemos cuidar lo que decimos y prestar atención al mensaje que queremos transmitir.

ANTONIO IBARRA

Mexicano residente en Alemania





BREVÍSIMO COMENTARIO A LA DOCENCIA.

Todos sabemos que la enseñanza es un proceso complicado, pues los saberes, los sentidos, los deseos y las diferentes motivaciones se relacionan entre sí, en espacios no controlados y en ambientes siempre cambiantes.

¿Qué es la enseñanza? Podríamos pensar -reduccionistamente- que es la transmisión de la información, un movimiento lineal en el que “alguien” enseña y “alguien” aprende, mas lo verdaderamente importante no está en los personajes de esta ecuación, sino en el método y en su finalidad.

La figura del docente ha estado presente durante siglos en todas las antiguas (y modernas) civilizaciones. El maestro, el sabio, el chamán, han ocupado un lugar significativo, pues siempre se ha pensado que el mentor es poseedor de

un misterioso conocimiento, de una verdad indubitable.

Respetado, envidiado, y señalado, el mentor confía en que su método no sólo transmitirá información valiosa a quien lo escuche, sino que, la información que recibe “el otro” le será útil para la vida cotidiana -o mejor- le ayudará a interpretar la realidad con diferentes herramientas, a entenderla desde diferentes terrenos, y a decidir -con utópica autonomía- lo que verdaderamente desea. En otras palabras, el docente tiene la difícil tarea de enseñar a pesar.

Esto genera un reto complicado, pues habrá que superar la gran barra impuesta por los sistemas políticos, religiosos, y socioculturales, que desde su área de poder ejercen continuamente su influencia para direccionar la educación (de todos los tiempos) hacia fines poco filosóficos, y sí muy utilitaristas son pretexto de la practicidad.

En suma, las estructuras de poder han hecho de la educación una industria indispensable en la que ya no se aprende por “amor al conocimiento”, sino porque encuentran en los saberes una utilidad práctica y comercial, promoviendo que la vida escolar (aún la universitaria) se convierta en un protocolo necesario para que los seres-estudiantes-aprendices, se incorporen al inexorable sistema laboral (otra estructura de poder). El docente suele caer en la trampa, y con él, sus estudiantes.

¿Para qué enseñar? Si la educación es formativa, su objetivo último debería ser la emancipación, la tranquilidad; se enseña para que “el otro” aprenda a aprender por sí mismo, pues el autodidacta posee una inherente motivación. No obstante, el reto implica superar la idea moderna y posmoderna que consiste en transmitir un conocimiento socialmente útil, y económicamente sustentable. Tan útil es el zapatero como el dentista, así como autosustentables pueden llegar a ser tanto un despacho de abogados como una taquería. ¿A quién le sirve que “unos” enseñen y que “otros” aprendan?

De esta manera, y deseando promover un cambio enriquecedor, los docentes actuales (sin importar su área epistemológica) deben

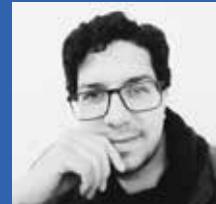


recordar que su función es altamente privilegiada, pues la docencia es la única profesión-actividad que forma (desde la educación básica, media superior y superior) al resto de las profesiones. Así, el mejoramiento de la sociedad no radica en la política contemporánea, o en discursos religiosos repetitivos y desgastados; radica en la función del mentor, aquél que enseña a amar lo que se aprende.

RUBÉN ABDALLAH.

Filosofía y Psicoanálisis.

Cel. 5529048071



LA SOLEDAD

A photograph of a person sitting alone on a large, dark, craggy rock formation. The person is facing away from the camera, looking out over a vast, calm body of water under a hazy sky. The foreground is filled with more rocky terrain and low-lying vegetation.

Me encanta la Navidad y el año nuevo porque uno está en familia, lo que no me gusta es cuando hay que despedirse y seguir la vida..." dijo una paciente durante la sesión. Lo anterior me lleva a pensar en el tema de la famosa "soledad" y el cómo lidiamos con ella después, durante o antes de fechas importantes como Navidad y Año Nuevo cuando la familia regularmente se reúne y comparte momentos significativos.

¿Qué es la soledad? ¿Realmente estamos solos? ¿A qué invita la "soledad"? ¿Qué pasa en nuestro mundo interno cuando nos sentimos "solos" estando acompañados? ¿Será que la "soledad" tiene que ver con la percepción interna de la realidad que nos rodea? Y es curioso, hago referencia a la soledad entre comillas porque, considero que es un término con un significado muy personal, el cual conlleva una interpretación muy íntima

Si nos vamos a la literatura, encontramos que la psicoanalista Melanie Klein habla de "sentirse solo" desde una perspectiva en donde uno se siente solo por la desilusión que causa el saber que la sensación de "completud" y satisfacción en un vínculo en donde se tuvo "todo" y el que fue "el momento perfecto" (relación madre-bebé) nunca se repetirá. Esta sensación jamás se va a volver a experimentar; por lo que, al buscarla constantemente en las relaciones humanas (de manera inconsciente) surge un sentimiento de frustración, tristeza y vacío que no se puede "aliviar" con nada, ni nadie.

Klein también nos habla de que, inconscientemente buscamos tener una relación muy parecida a la que se tuvo con una madre "ideal", en donde tuvimos toda su atención y no cupo nadie más: "Mamá solo para nosotros". Cuesta trabajo pensar que jamás se repetirá esta sensación; por lo tanto, una y otra vez nos podemos desilusionar y sentir que estamos "solos" aún estando acompañados. Nadie es suficientemente apto para cubrir esas expectativas. Sin embargo, cuando uno acepta que mamá tiene una vida propia, que puede compartir su cariño y que aún así nos sigue queriendo, la soledad se tolera mejor porque la frustración disminuye.

La soledad también implica enfrentarnos

con aspectos indeseables propios de la personalidad con los que tendremos que lidiar toda la vida. Esto nos puede invitar a huir o a crecer. Uno elige...

En fin, Klein nos invita a pensar el concepto de "soledad" desde un lugar maduro y con toda la intención de crecer. Te invitamos a pensar y contactar con tus emociones antes de salir corriendo de aquellas sensaciones difíciles que surgen ante un momento de "soledad". Cuando nos enfrentamos a estos "monstruos", podemos integrar mejor la realidad y podemos, también, crear vínculos más significativos basados en la verdad y en la confianza de compartir antes que en cubrir expectativas.

Recordemos lo que dijo Oscar Wild "En un mundo lleno de ruido, la soledad es la canción más hermosa".

MTRA. ANA GABRIELA LEÓN

Psicoterapeuta, capacitadora y orientadora en el ámbito escolar

Sígueme en IG: @anagaby.psic





RENOVACIÓN Y CAMBIO: ABORDANDO EL MIEDO AL CAMBIO

El cambio conlleva un sinfín de emociones, muchas veces puede generar alegría cuando llegas a alcanzar esa meta, otras veces genera nerviosismo, miedo y todo ese sentir está en la boca del estómago ¿Por qué nos asusta? A tal grado de procrastinar, inclusive si se trata de nuestros sueños.

El ser humano tiende a tener miedo a la oscuridad, porque somos visuales, ahora si se trata de algo que no vemos y sumamos que no es tangible, entonces la mente crea muchos escenarios falsos y mayormente negativos, que nos llevan a retroceder, dudar de todo. Se teme a no tener las herramientas necesarias para enfrentar lo desconocido y en el proceso cometer errores irreversibles. Sin embargo, no hay que sentir vergüenza por que el miedo esta ahí, es una respuesta natural de la supervivencia y de nuestro cuerpo.

La clave esta en aceptar que existe, que vive en las circunstancias inesperadas, pero no te pertenece y tampoco te define. Reconocer que el cambio es inevitable, ayuda a aligerar la carga y despejar tu mente.

Nunca te apresures a tomar decisiones, por ello usa a favor es miedo para analizar de formas realistas, mas no pesimistas. Evaluar los riesgos te hace poder dar pasos más firmes e ir por el camino con más seguridad.

Algunos de los beneficios de la existencia al cambio son, ampliar nuestras perspectivas de las situaciones y de la vida misma, se descubren nuevas partes de nosotros mismos, como las pasiones o incluso puedes adquirir nuevos conocimientos que generan habilidades y no menos importante, la resiliencia.

Recuerda que la vida esta hecha de cometer errores y después absorber el aprendizaje. Somos capaces de adaptarnos, solamente que nosotros mismo nos autosaboteamos, por ello es bueno practicar la autocompasión y no convertirnos en los jueces más crueles de nuestro reflejo.

Probablemente allá donde temes llegar a través del cambio, este lo que tanto deseabas encontrar o quizás ya lo tenias frente a ti, solo necesitas ese pequeño paso de valentía.

Solo se vive una vez, no permitas que el miedo sea mas grande que tus sueños y rodéate de personas que te sumen y te den ese ultimo aliento que necesitas para abrirte tu mismo esa puerta. Las mejores oportunidades tardan en llegar, persevera.

PSIC. GRECIA MEJORADA
Psic.gremej@gmail.com





TRABAJO Y AMOR.

Justo ayer escuchaba a un psicoanalista Gabriel Rolón que citaba a Freud y decía que Freud hablaba de dos pilares para la salud mental, eran trabajo y amor.

No somos entes solitarios necesitamos del amor de los nuestros para salir adelante y de un trabajo que nos haga sentir satisfechos con lo que podemos producir.

Que él en su consulta ha visto gente salir adelante cuando un amor se va porque tiene un propósito que puede ser su trabajo, la gente que lo rodea y que sabe que de él dependen ciertas situaciones laborales.

También cuando hace falta el trabajo por diferentes circunstancias, pero en casa se encuentra una familia que le apoya, le da fortaleza y en equipo buscan la forma de salir adelante.

A mí me parece que la reciprocidad, la gratitud y generosidad son emociones que nos ayudan a sostenernos en momentos de adversidad y tener un deseo que nos mueva al desarrollo tanto laboral como personal, me parece que el ser humano siempre está en busca de sentido y pertenecía.

El amor y el trabajo sí me parecen dos fuentes muy importantes de movimiento para el mundo psíquico. Los que tienen amores lindos y bondadosos son generadores de emociones como: los celos, la rivalidad y la envidia, pero el ser humano podría ir a terapia y entender que se puede construir para poder recibir amor y bondad, si ellos se encuentran en alguna medida con esas emociones en el registro psíquico se pueden construir vínculos amorosos profundos.

Lo mismo sucede con las personas que miran su trabajo como una fuente de inspiración y de superación, yo disfruto mucho cuando la gente entiende que aún cuando el trabajo sea pesado puede ser disfrutable, tiene un valor intrínseco y lo lleva al disfrute que aviva el mundo interno con emociones complejas.

El movimiento en estas áreas podrá



ayudarnos a que los sujetos se sientan realizados en este mundo que está lleno de dificultades, es un entramado muy complejo para el psiquismo.

Eso nos lleva a la pregunta: ¿tenemos un amor que nos inspira?, ¿tenemos un trabajo que nos hace sentir productivos?

Hagamos con estas dos preguntas un ejercicio que nos lleve a una respuesta y con ella tomemos las acciones necesarias para sentirnos medianamente plenos en esta vida.

**MTRA. GABRIELA ALEJANDRA CASTRO
GUTIÉRREZ**

Tel: 55 61156139.

Psicoanalista con consultorio privado y docente.
psicgabicastro@hotmail.com

