

NÚMERO 71 / MARZO 2025 / AÑO 7



descubriendote.mx

Identidad



DESCÜBRIÉNDOTE®

MARZO 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.

Identidad

¿Qué es lo primero que viene a tu mente cuando escuchas la pregunta “¿Quién eres?”? Probablemente lo primero sea tu nombre, tu edad, tu profesión o algo por el estilo. La identidad es un concepto muy complejo que, a mi manera de verlo, está definido por muchos factores. Muchos de estos dependen de la cultura en la que crecimos, los valores, la familia, la sociedad, la profesión e incluso las aspiraciones personales. Pocas veces nos detenemos a preguntarnos esto.

Si le quitamos el aspecto social, el deseo de ser aceptados y queridos por los demás... ¿quién eres en verdad?

Esta pregunta estuvo rondando en mi cabeza justamente después de que mi terapeuta me la hiciera. Todo surgió a raíz de una crisis de identidad cuando llegué a Alemania y no pude ejercer la medicina de inmediato. Vaya, se me cayó el mundo (y la identidad), porque en ese entonces mi identidad estaba dominada por mi profesión.

Así que, en el momento en que no pude ejercerla, fue como si hubiera perdido mi esencia, mi poder, mi independencia, mi soberanía... básicamente, todo.

Esto me lleva a un encuentro que tuve hace poco en una carrera de go-karts. Me vi envuelto en un entorno completamente desconocido, que pensé que sería amigable. Para mi sorpresa, la



costear su propio hobby). Es así como cada carrera probablemente representa para él un ataque a su identidad, un juicio externo que cuestiona si vale o no como persona y ser humano. Ahora no me sorprende en absoluto su actitud poco amistosa y su alta competitividad.

Cuando sentimos que nuestra identidad está siendo atacada o es vulnerable, inevitablemente nos sentimos amenazados y queremos defendernos.

Eso también sucede cuando recibimos comentarios xenofóbicos, cuando alguien trata mal a alguien cercano, cuando alguien critica algo que nos gusta. Hay que observar qué es eso que tanto nos irrita, porque muchas veces, sin darnos cuenta, nos sentimos atacados... y la verdadera pregunta es: ¿en verdad nos están atacando?

MÉDICO CIRUJANO ANTONIO IBARRA

Residente en Alemania



primera comparación que vino a mi mente fue aquella sensación de cuando me veía rodeado en México de neurocirujanos en un hospital privado altamente reconocido: los egos rozando codos, tratando de demostrar quién podía más y quién tenía más poder.

Al final del día, no distan mucho los conductores de go-karts de los neurocirujanos; al final del día, todos compartimos algo: humanidad. Todo esto me llevó a reflexionar, y hubo un caso en particular que me llamó mucho la atención. Se trataba de un conductor del torneo que maneja go-karts desde los 5 años y ganó su primer campeonato a los 8. Su meta era, o quizá sigue siendo, llegar a la Fórmula 1. Actualmente ha regresado a los go-karts después de una larga pausa y tras haber estudiado.

En mi mente surgió una sensación de empatía, ya que puedo imaginar que su identidad ha estado extremadamente reforzada y construida desde los 5 años en torno a ser un "buen conductor" de go-karts y destacar en el deporte.

Ha de haber sido frustrante no haber llegado a la Fórmula 1 como él lo deseaba y, muy posiblemente, tuvo que hacer esa pausa para estudiar, ya sea por deseo propio o por la presión de sus padres (al final del día, ningún niño puede

EL CUERPO GRITA LO QUE LA *mente calla*

¿Alguna vez has sentido que tu cuerpo está tratando de decirte algo, pero no sabes qué? Incluso, sentir que aquellos síntomas físicos van más allá, que es algo mucho más profundo. Existe una conexión extraordinaria entre la mente y el cuerpo. Nuestras emociones y pensamientos pueden reflejarse de manera física. Muchas veces, son pequeños avisos o alertas, con síntomas leves, hasta que la limitación de no expresar se vuelve tan grande que el cuerpo puede gritarlo a través de enfermedades más graves.

Nuestro cuerpo puede enviar señales de advertencia de diversas maneras. Algunas de las señales más comunes incluyen dolores de cabeza, migrañas, fatiga, agotamiento, tensión muscular, problemas digestivos y dolor de espalda; la mayoría son causados por estrés, ansiedad o depresión. Sin embargo, no solo ellos son sus detonantes o posibles causas, cada cuerpo es un universo propio y manifiesta sus conflictos de diferentes maneras.

Muchas personas viven de esta manera, sin saber cómo permitirse sentir o simplemente han

aprendido a que demostrar nuestras emociones nos vuelve vulnerables, y es algo que la misma sociedad ha impuesto a través de la poca importancia y malas interpretaciones dadas a la salud mental. Se prefiere evitar los problemas, negar nuestras emociones, reprimir nuestras emociones, llevando al estrés a manejar nuestras vidas con tal de cumplir con las expectativas.

La falta de confianza y autoestima es la peor enemiga de nuestro descuido personal, porque no nos sentimos capaces de ser, de vivir, de llegar hasta el fondo de nuestro corazón y reflejarlo en un espejo, donde podamos mirar. Tenemos miedo de descubrir lo que hay, solo hemos sabido mirarnos con los ojos de un juez y no desde el amor.

Es importante aprender a reconocer lo que sentimos, sin etiquetarlo como bueno o malo, aceptar que está ahí y buscar formas sanas de expresión. Lo primero y más valioso para dar este gran paso es escucharnos, no dejar de lado nuestro autocuidado; no es egoísta ponernos en primer lugar, porque nadie va a cuidar de ti mejor que tú mismo.

Nunca dejes para después lo que puedes hacer ahora; tenemos una sola vida y debemos darle el valor que merece. Probablemente, no nos pertenecen todas las emociones, pero las vivimos y dejarlas fluir de maneras adecuadas nos permite una introspección, la cual es fundamental en cada ser humano. Así como nada es para siempre, aprendamos a soltar y disfrutar de cada sentir, sin miedo ni prejuicio.

PSIC. GRECIA MEJORADA

Psic.gremej@gmail.com



A hand holding a red rope, symbolizing the thread of Ariadne. The rope is knotted around the fingers and wrist. The background is a soft pink gradient.

¿QUIÉN ES mi terapeuta?

En repetidas ocasiones, si has decidido llevar un proceso terapéutico, seguramente te has preguntado cómo es la vida del analista / terapeuta. Seguramente se ha despertado tu curiosidad por saber su edad, si es casad@, si tiene hij@s, si tiene más pacientes, si eres el o la favorit@, etc., etc. Cada uno, como paciente, tenemos fantasías respecto al espacio analítico y al terapeuta. Pocas veces nos atrevemos a expresarlas; pero estas dudas son más comunes que las que uno piensa. Es verdad que cada analista es un ser humano como cualquiera, pero también es natural que lo veamos un poco grandioso y, en ocasiones, con “súper poderes” para comprender nuestro mundo interno.

Pero... ¿Cuál es el verdadero trabajo del terapeuta? ¿Cómo se prepara para cada sesión? ¿Cómo logra comprendernos y mantenerse en una postura de escucha y apertura? ¿Será que tuvo que pensarse él/ella mismo para poder mostrarse como una figura que nos invita a pensar en cada sesión? ¿Cómo se podría explicar o simbolizar la función del analista / terapeuta para comprenderla mejor?

Te contamos....

En la antigua Grecia se escribió un mito que puede servir de analogía para explicar el trabajo de los terapeutas: “El hilo de Ariadna”. En este relato, Ariadna, la hija del rey Minos de Creta, se enamora de Teseo. Teseo era un héroe griego que llegó a Creta para matar al Minotauro, un monstruo mitad



y armando distintos carretes de “hilos” de todos los colores y texturas que ayudarán al paciente a salir del laberinto en el cual se ha ido introduciendo de manera muy inconsciente.

Como terapeutas se tiene la responsabilidad, a través de la formación, de ir construyendo un almacén de hilos de diversos colores, grosores y texturas para lanzarlos a cada paciente. Por su parte, cada paciente es libre de traer su propio laberinto. En esta interacción, podemos concluir que la relación bipersonal y asimétrica entre analista y paciente es lo que hace que el paciente mejore y logre encontrar la salida.

La próxima vez que te de curiosidad saber algo de la vida del terapeuta, expresa las fantasías libremente y ten la confianza de que tendrá el hilo adecuado para llevarte a la salida.

hombre, mitad bestia. Este personaje vivía en un laberinto subterráneo. Ariadna le da a Teseo un ovillo de lana que se desenrolló al entrar en el laberinto para matar al Minotauro. Después de matar a esta bestia, Teseo siguió el hilo hasta la entrada del laberinto, se reunió con Ariadna y escapó de Creta con éxito. Salir del laberinto era muy difícil; pues este estaba diseñado para jamás encontrar la salida. Lo interesante es cómo Ariadna se las ingenia para que, a través del hilo, su Teseo amado pueda encontrar el camino de vuelta.

Este mito nos resulta útil para comprender la función del analista o del terapeuta. Ariadna es aquel terapeuta que tiene y busca constantemente estar en formación para encontrar las mejores herramientas que le permitan ir comprendiendo y mostrando el camino a la salida del “laberinto” del propio paciente. En otras palabras, el analista lleva al paciente a liberarse de su propia neurosis. Le va señalando, con calma y paciencia la forma en la que puede liberarse del dolor o sufrimiento que esta le causa.

Cada terapeuta tiene su propio estilo; cada terapeuta se va formando a través de la teoría, pero también de la práctica, de compartir con colegas y de su propia experiencia en análisis. Por su parte, cada paciente, llega con un laberinto distinto; algunos con espinas, otros, más rebuscados. El analista, a lo largo de su trayectoria, va recolectando

PSIC. ANA GABRIELA LEÓN

Psicoterapeuta Psicoanalítica/ Orientación a Padres
gabriela@descubriendote.mx
ig: @anagaby.psic





NUESTROS SERVICIOS:

- PSICOTERAPIA
- ANÁLISIS
- PRUEBAS CLÍNICAS
- DIAGNÓSTICO NOM035

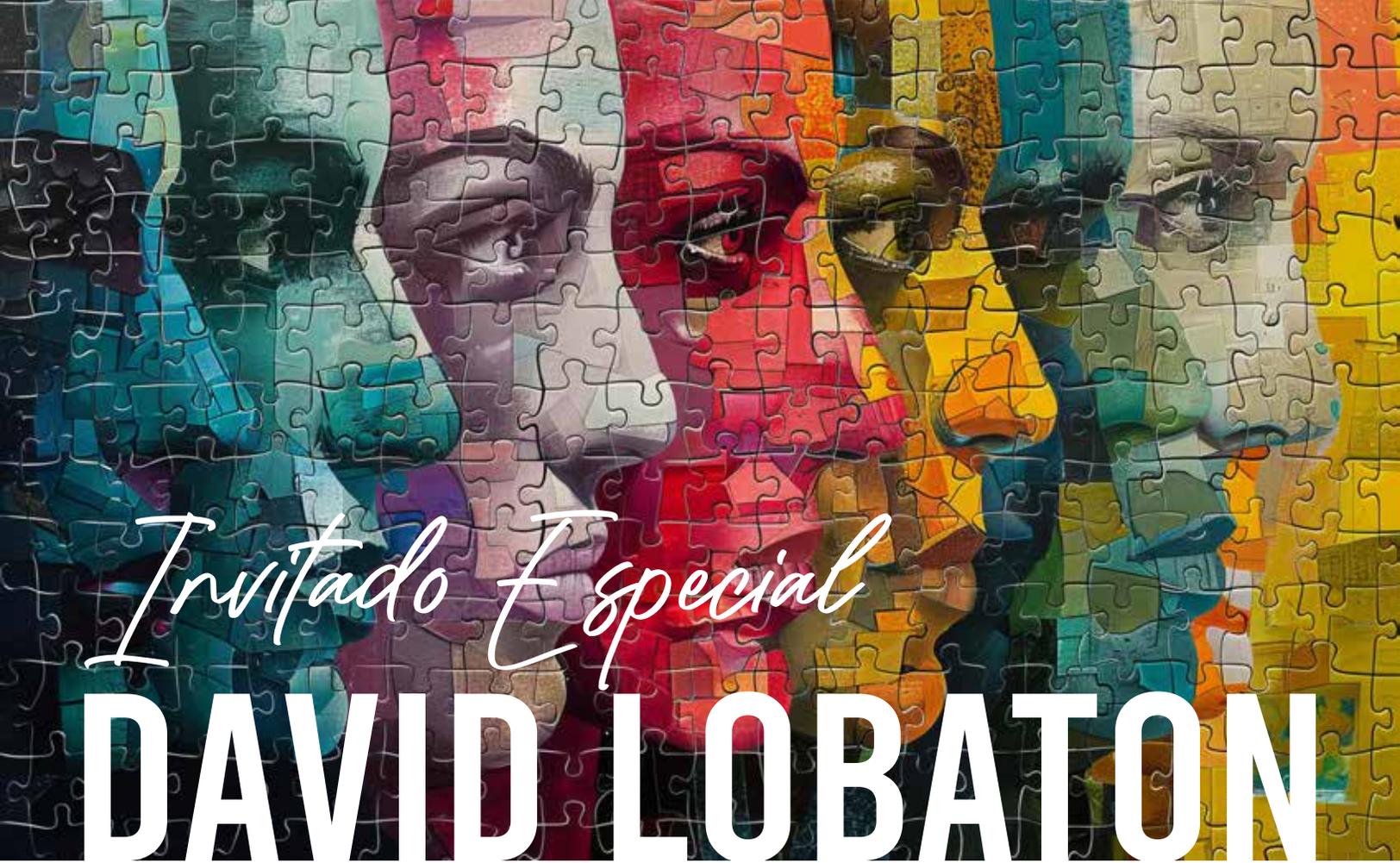
**EN DESCÜBRIÉNDOTE...
SOMOS**

ÜNO

CONTIGO,

¡CONTÁCTANOS!

Tel: 55 7077 0855



Invitado Especial

DAVID LOBATON

En el ámbito profesional David es un Egresado de la universidad autónoma de México en la facultad de Mercadotecnia y Publicidad, con un promedio final del 92 %, lo que le permitió laborar en la agencia de publicidad Addobe en Guadalajara Jalisco, en donde creo el departamento de mercadotecnia para la propia agencia y quedando como director del departamento. Lo que le dio la oportunidad de trabajar para uno de los clientes de la agencia North American lithographic en la ciudad de Los Angeles California, en donde permaneció tres años desempeñando el cargo de Marketing Director for Latin America. Regresando a México, colaboro con el periódico local de la zona Tlalnepantla, tierra adentro, como director de ventas y publicidad.

En su bagaje artístico, que es lo que más nos interesa, tomo clases de teatro en la preparatoria indoamericano con el maestro y actor Sergio Jiménez y formando parte del grupo especial de teatro durante los tres años de su estancia en esta institución. También hizo locución con un programa de radio (Riff and Roll) en la estación de radio Riff111 y que a la expansión de la estación quedo como

director general de la estación asociada Rock and Rola. Con su característica hambre de conocimiento tomó un diplomado de tatuaje en la universidad Ibero americana con el maestro Erick San.

Ganador de un concurso de arte digital para la revista Maxim de distribución nacional. También participo como artista invitado en el segundo Skull Parade y su pieza fue donada al Museo Municipal de Querétaro y que forma parte de su colección permanente.

Actualmente, preside su propia productora de grabación, creación y edición de audio con una sucursal en Guadalajara Jalisco. Sin duda alguna sabremos de sus próximas intervenciones artísticas en la escultura y en lo que nos adelanta es una serie corta de cuentos ilustrada por el mismo.

impresionismo

La corriente pictórica del impresionismo lleva este nombre debido a un artículo publicado por Louis Leroy el artículo sarcástico publicado en abril de 1874 en Le Charivari, un periódico francés satírico de la época, en el que crítica al cuadro de Monet dónde comenta que parece solo una Impresión, el sol naciente. Así fue como una sola nota sarcástica bastó a este crítico de arte para ganarse un pequeño lugar en la historia.



Esta corriente se deriva del arte moderno. ¿Cuándo comienza el arte moderno? ¿En qué momento del gran proceso histórico del arte empieza a percibirse súbitamente el aroma de nuestra época, de modo que nos damos cuenta de que ya no observamos un espectáculo perteneciente a otra edad y a otra civilización? Pues este cambio tuvo lugar en Francia en el siglo XIX. Ya que no existe una línea divisoria definida para determinar el momento exacto de esta corriente. Podemos adjudicar quizás al cuadro que indica un comienzo en más de un sentido, “L’atelier du peintre” de Gustave Courbet,

obra pictórica de grandes dimensiones de casi siete metros de altura, pintura que se visualiza como realista pero que rompe con los paradigmas de las obras históricas, bíblicas, los retratos, las alegóricas, batallas épicas o representaciones literarias. Courbet toma el camino de plasmar los momentos cotidianos y sin relevancia aparente, el solo retratar la belleza que cada autor percibe. Este Gran paso lo llevará a buscar retratar la vida diaria, y representará solamente lo que se ve y se toca. Esta revolución temática busca la manera más directa y sencilla posible de interpretar una escena. Esto llevará a sus sucesores Claude Monet y Paul Cézanne a explorar la naturaleza de la percepción, es decir de cómo vemos las cosas y cómo las pintamos.

Courbet lanza su primera cachetada al rechazar la “composición” y distribuir los componentes de sus obras con mayor libertad de lado de la simetría, sin límites de espacio, los hace más convenientes para representar lo que ven sus ojos con mayor autonomía. Esto da la pauta para que Monet se fijará Más en la luz de los espacios que concederá en la composición como él mismo lo dice: “esforzarme por reproducir mis impresiones luchando contra los efectos más fugitivos” [Comentario mandado en una carta dirigida a su ex-esposa Camille Doncieux, en el año 1851].



Esta solución fue hallada por Édouard Manet en “Le déjeuner sur l'herbe” que era demasiado fría y confusa de luz. Por otra parte Monet observó que sólo la luz tiene la fuerza necesaria para unir figuras y paisaje, como se ve en su cuadro “Les femmes dans le jardin” en este cuadro él redujo la pintura a lo más esencial. El comenzó a observar efectos de luz que los pintores anteriores nunca habían logrado del todo.

Edgar Degas pintor aristócrata el más obsesionado con el movimiento de las figuras (pocos pintores pueden representar el cuerpo humano como él lo hizo) buscando la simplificación y sencillez, lo realizó dejando a un lado todo rasgo romántico y centrando su atención en la forma y la luz para captar el movimiento exacto del momento.

Por su lado Monet, tenía una gama más amplia y universal de claros y oscuros para administrar el espacio (fue personalmente el creador de mucho de lo que se entiende por arte moderno)



A partir de Paul Cézanne, la pintura cambió de rumbo. Su gama de colores le da un nuevo sentido a la profundidad como él lo dijo: “A veces imagino los colores como grandes entidades (1) nouménicas, como ideas vivas, como seres de razón pura” [Declaración Hecha al periodico « Au jour le jour », Le Journal, revue littéraire, artistique et politique, année 7, no. 2056, jeudi 12 mai 1898 en la inauguración de la exposición de las obras del pintor en la galerie Vollard, 6 la rue Laffitte] Es como si se hubiera unido íntimamente a las cosas en sí, esencialmente incógnita e incognoscible. No hay palabras que expliquen el misterio y la grandeza de sus últimos cuadros.



En sí el movimiento impresionista plantea el mundo tridimensional en términos de una superficie rectangular de dos dimensiones. Comprendiendo claramente que la percepción humana es por su misma naturaleza confusa y completa la dimensión partiendo de la mayor simplicidad posible y lo transforma en un tercer plano, ya que el cerebro humano debe completar la información faltante cuando percibe algo a nivel sensorial. Esto es lo que refleja la grandeza del impresionismo.

David Lobatón

(1) Término filosófico que se refiere a lo que es objeto del conocimiento racional puro.

La Estatua

Soy piedra fría, inmóvil en la plaza,
testigo mudo de lo que el tiempo abraza.
Los siglos pasan, y yo contemplo,
el constante flujo de un mundo nuevo.

Mis ojos de mármol ven la vida ir,
gente que nace, sueña y va a partir.
La luz me inunda, la lluvia me opaca,
y yo permanezco, en mi quietud eterna.

Oigo los gritos, los suspiros, el canto,
el eco lejano de un vetusto relato.
Las risas frágiles, los pasos arrítmicos,
Asimismo, vibran sonidos petrificados.

El viento me habla nuevamente,
de amores perdidos, de batallas sin ganas.
Trae en su aliento secretos del mar,
historias que resguardo en mi solaz.

Huelo la tierra mojada aquí,
el humo de lo quemado, el pan sutil.
Fragancias que suenan, débiles,
y yo, inmóvil, registro sus perfiles.

Y en mi silencio, el tiempo se deshace,
un río sin fin que nunca se abraza.
Soy la memoria de lo que no perdura,
la estatua eterna en su quieta cordura.

BRUNO G. GOMEZ

Estudiante de licenciatura





LA SOLEDAD

en tiempos de hiperconexión digital.

Es paradójico vivir en la época más hiperconectada y, al mismo tiempo, enfrentar los mayores índices de depresión y soledad. Durante la pandemia, concluí mi trabajo de maestría en el que analicé los efectos del uso de redes sociales y tecnología en adolescentes, explorando cómo el vínculo con otros puede verse afectado por el uso constante de dispositivos digitales. Hoy, mi reflexión sigue la misma línea, pero desde otra perspectiva: ¿Es la tecnología la que nos desconecta de los demás? ¿O son las dinámicas sociales y laborales las que propician este aislamiento?

Por un lado, la presión por destacar y ser validados externamente se ha intensificado. Las redes sociales han reforzado una cultura en la que el reconocimiento depende de la mirada ajena. Nos

comparamos con perfiles de LinkedIn o Instagram que solo muestran logros, éxitos y momentos felices, pero no las dudas, los fracasos ni las dificultades. En este contexto, muchas personas se sienten obligadas a proyectar una imagen idealizada, lo que genera una sensación de aislamiento y desconexión con la realidad.

Además, la cultura de la productividad y la competencia han hecho que la interacción humana se torne más utilitaria que genuina. En un mundo donde “quedarse atrás” parece inaceptable, la presión por avanzar rápido —en el trabajo, en las relaciones, en la vida misma— nos ha hecho perder la capacidad de vivir los procesos con calma. Se espera que todo genere resultados inmediatos, incluso la terapia. Este ritmo acelerado deja a las personas agotadas y con una sensación constante de insatisfacción.



no solo afecta a quienes están inmersos en lo digital, también impacta a aquellos que, sin redes sociales, carecen de espacios para compartir(se) de manera auténtica o carecen de redes de apoyo.

Por ello, es fundamental buscar y fortalecer entornos donde realmente nos sintamos escuchados, valorados y acompañados. Espacios sociales, laborales y terapéuticos que nos permitan construir relaciones genuinas, más cerca de la ternura y más lejos de la exigencia de mostrarnos impecables o de que las relaciones pasen por el filtro de lo “conveniente”.

A esto se suma el miedo a la evaluación negativa y la falta de confianza en los demás. En muchos entornos, la inseguridad laboral o académica lleva a desarrollar estrategias de autoprotección que refuerzan la competencia desleal y el individualismo. En espacios de trabajo, por ejemplo, algunas dinámicas se sostienen de la idea de que para avanzar es necesario hablar mal de otros o estar siempre en estado de alerta. Como resultado, muchas relaciones se construyen desde la desconfianza, lo que alimenta el aislamiento.

Al final, la clave no está en desconectarnos de lo digital, sino en recuperar la capacidad de conectar con los demás de manera real. La conexión genuina, aquella que nos permite compartir nuestras vulnerabilidades sin miedo a ser juzgados y me parece que apostar por esa vía sigue siendo el mejor antídoto contra la soledad en tiempos de hiperconexión.

En este contexto, las redes sociales pueden parecer una alternativa para sentirse acompañado, pero, en muchos casos, funcionan como un parche que oculta la ausencia de vínculos reales.

MTRA. MARÍA MACÍAS
espaciopsyche@gmail.com

La interacción en estos espacios suele ser efímera y superficial, lo que dificulta la construcción de relaciones profundas. Incluso en los centros de trabajo, donde la conversación sobre salud mental ha cobrado relevancia, en ocasiones se incorpora más como una tendencia que como un compromiso genuino.



Por otro lado, la soledad emocional se acrecienta cuando la imagen que mostramos en redes se aleja de nuestra realidad interna. La presión por mantener una presencia digital impecable puede generar ansiedad, desesperanza y una desconexión con nosotros mismos. Aunado a esto, la constante exposición a una vida idealizada en redes contribuye a la fatiga y al sentimiento de insuficiencia.

Sin embargo, no se trata de culpar exclusivamente a la tecnología, sino de lo necesario que es cuestionar cómo la usamos y qué dinámicas fortalecemos en nuestra vida cotidiana. La soledad



Mi hijo **PIDE** **DEMASIADOS JUGUETES** *¿Por qué y qué hago?*

¿Por qué hay padres que regalan demasiado? Las razones pueden ser variadas, te presento las más comunes: Reciben múltiples regalos en múltiples casas, ven una gran cantidad de juguetes en la tv y las redes sociales, van a tiendas constantemente y comparan juguetes, sus amigos también reciben muchos regalos y se comparan, sus padres les compran juguetes cuando salen a cualquier sitio, utilizan los juguetes como premios comúnmente, compran y regalan durante el año aunque no sean festividades, regalan muchos juguetes en festividades como Navidad (más de 10 en un tiempo corto)

Y los padres ¿Qué hicieron para que los hijos PIDAN TANTOS REGALOS?

De igual manera, las razones pueden ser variadas, incluso mucho más apegadas a antecedentes personales de cada padre. Sin embargo, te presento algunas: Dan muchos regalos porque buscan compensar el tiempo que no pasan con ellos con cosas materiales, vivieron en abundancia y se sienten culpables si sus hijos no

reciben lo mismo, tuvieron mucha carencia en su infancia y no quieren que sus hijos vivan lo mismo, no saben poner límites sanos a sus hijos ni decirles que NO. Las razones son varias, pueden estar mezcladas o algunas con mayor peso que otras. Sin embargo, siempre hay un común denominador en este tema: cómo viviste tu propia infancia y tu relación con la abundancia/carencia.

¿Qué consecuencias tiene que mi hijo reciba tantos juguetes o regalos?

CORTO PLAZO:

Le dará poco valor a los juguetes, buscará la sobreestimulación, su egoísmo y celos incrementan, no tiene tolerancia a la frustración y le cuesta trabajo esperar, se esfuerza poco, le cuesta trabajo concentrarse en un solo juguete, se vuelve caprichoso, se vuelve consumista y materialista (valora las cosas por lo que valen económicamente, no emocionalmente), pierde la ilusión con todo (planes, eventos, juguetes, etc), tiene una imaginación empobrecida, piensa que no hay que esforzarse para recibir cosas.



Un niño que ha recibido mucho....¿cómo será de adulto?

Serán adultos egocéntricos, insatisfechos e insaciables, tendrán dificultades en las relaciones de pareja por la dificultad para llegar a acuerdos económicos y gastos en el hogar, tendrán dificultades para el manejo del dinero ("nunca tengo dinero"), gastarán mucho dinero con al finalidad consumista, desvalorizarán las relaciones interpersonales (tendrán "amistades" por conveniencia en lugar de cariño). También pueden volverse extremadamente tacaños, ya que, como relacionan el valor del bien material con el bien emocional, temen perderlo y por eso se aferran a ello de una manera extrema. Entiendo, y ahora ¿qué hago para evitar que mis hijos sean hiperregalados?

CON LA PAREJA. Te presento 2 preguntas que puedes hacerte en pareja y al contestarlas, podrán encontrar juntos soluciones prácticas de acuerdo a su familia y sus valores.

1. Establecer prioridades familiares (¿cuáles son los pilares más importantes de la familia en cuestión de valores?)
2. ¿Qué tipo de regalos nos funcionan como familia (¿somos una familia de juegos de mesa, libros, tenemos espacio, tiempo libre?)

CON LOS HIJOS

1. Siéntate a escribir la carta de Santa Claus o Reyes Magos juntos y ayúdas a ordenar sus peticiones de mayor a menor ilusión
2. Haz limpieza de juguetes para donar o vender ANTES de las fiestas decembrinas. Así evitas la acumulación y fomentas el desprendimiento de bienes materiales
3. Hacer que los hijos consigan su propio dinero para que sepan el valor económico de las cosas (hábito del ahorro en menores de 5 años y ganar su propio dinero en mayores de 6 años)

Yo no le doy muchos regalos, pero la demás familia (abuelos, etc) sí. ¿Qué hago?

Recuerda que es algo que no está del todo bajo tu control, así que FUERA CULPAS. Puedes dosificar darle los regalos durante el año. Puedes proponerles a tus hijos donar algunos regalos que les hayan dado. La comunicación es la clave, puedes hablar con tus parientes sobre tus intenciones de crianza.

Recuerda que al fin y al cabo, son tus hijos y la responsabilidad y el derecho a criarlos es de ustedes como pareja; no de los demás miembros familiares.

PSIC. JOANA LAZO

www.somosinfancia.com.mx





UNA NOTA *Para Piaget*

El psicólogo suizo Jean Piaget (1896-1980) creó una teoría muy completa sobre la naturaleza y el desarrollo de la inteligencia humana. Gracias a las observaciones y estudios realizados con niños, concluyó que la infancia tiene un impacto fundamental sobre la inteligencia total del individuo, esto se debe a que el niño aprende activamente a través de la exploración de su realidad, lo cual genera una plataforma cognitiva sobre la que se irán ensamblando aprendizajes futuros, incluidos los de la adolescencia y los de la adultez.

Todo comienza mediante los sentidos; que el pequeño escuche atentamente algo que le interese (alguna canción) que vea algo nuevo y atractivo (hojas que caen de los árboles) o que experimente nuevas sensaciones (como gatear o caminar sobre el pasto sin el uso de calzado) son experiencias que, además de fomentar el desarrollo sináptico (conexiones cerebrales) generan una compleja dinámica de clasificación mental, la cual evolucionará hasta transformarse en procesos cognitivos más sofisticados como la clasificación (grande-pequeño, rojo-azul) la solución de problemas (¿cómo construir una casa con blocks?) e incluso decisiones morales (¿es adecuado reírme del accidente de mi compañero de clase?).

Piaget divide este proceso de aprendizaje cognitivo en cuatro etapas, cada una de ellas muestra la adquisición de habilidades específicas que, junto con el desarrollo biológico, serán la base para que el infante siga adquiriendo nuevas capacidades cognitivas.

La primera etapa es la Sensorio-motriz (de los 0 a los 2 años) la cual indica que el bebé habrá de lograr la coordinación motriz gruesa, esto es, tener mayor control de su cuerpo y sus extremidades, situación que lo lleva a mostrar un especial interés en los objetos con los cuales puede interactuar y tener mayor capacidad de manipulación.

La segunda etapa es la Preoperacional (de los 2 a los 7 años) es un periodo de 5 años en los que el niño logra el difícil proceso de simbolización mediante el uso del lenguaje, esto permite ordenar más agudamente su realidad conceptual, mientras que simultáneamente se fortalecen



las experiencias sociales que tal simbolización genera. La tercera etapa es conocida como la de Operaciones concretas (de los 7 a los 12 años) en ella, el niño deberá ser capaz de usar un razonamiento lógico más complejo; preguntas, argumentos y deducciones comienzan a adquirir un nivel más sofisticado ya que se incorpora la posibilidad de pensar al pensamiento del otro, situación que no es común ni esperada en las anteriores etapas.

Finalmente, la etapa de Operaciones concretas (de los 12 años en adelante) se caracteriza por la obtención del pensamiento abstracto, así como de la obtención de las capacidades para planificar, prevenir y resolver diferentes problemáticas y situaciones en la vida cotidiana.

Es lamentable que la sociedad posmoderna -so pretexto de una actualización y/o modernización- suele utilizar diferentes dispositivos tecnológicos como recursos sustitutos de la crianza, impactando así en el desarrollo intelectual (y social) de los niños y adolescentes (situación cuyas consecuencias ya están siendo observadas en la actualidad) no obstante, un autor como Piaget, resulta ser un aliado valioso para recordar que existen modelos de crianza y enseñanza que potencializan la inteligencia natural de los niños.

RUBÉN ABDALLAH.

Filosofía y Psicoanálisis.
5529048071.



EL RETO DE PONER LÍMITES



Poner límites, especialmente a las personas que más amamos, puede sentirse como un dilema emocional complejo. Este acto, aunque fundamental para una vida equilibrada, suele estar cargado de emociones como: miedo, culpa y confusión. Quizá se deba a que, como seres sociales, buscamos profundamente la aceptación de los demás. O tal vez porque desde pequeños nos enseñaron que el amor y el sacrificio están íntimamente ligados, dejando poco espacio para defender nuestras propias necesidades.

Piensa en un escenario común: alguien cercano traspasa tus límites y esto te hiera. Inicialmente, la frustración podría parecer dirigida hacia esa persona. Sin embargo, en un momento de reflexión, puede surgir una verdad incómoda: no solo falló el otro, también nosotros al no protegernos. Este ciclo de enojo, tristeza y culpa es desgastante, pero también es una experiencia compartida por muchos. No es un camino que se recorra en soledad.

Desde una mirada psicológica, esta dificultad puede tener raíces profundas. El miedo al rechazo o al conflicto puede paralizarnos. Muchas veces aprendimos a ser complacientes, a evitar lo que se percibe como “egoísmo”, olvidando que

cuidar de uno mismo también es un acto de amor propio. Además, las normas culturales y de género han reforzado estas barreras, perpetuando ideas como que el sacrificio personal es sinónimo de virtud.

Sin embargo, poner límites no necesariamente implica distanciamiento, sino que puede ser una forma de fomentar una conexión más genuina. Reconocer emociones y necesidades puede ayudar a construir relaciones más honestas y respetuosas. Decir “no” o expresar un malestar no es sencillo, pero son pasos que pueden marcar una diferencia. Cada pequeño avance cuenta, ya sea pedir un espacio o compartir cómo nos sentimos.

Es un proceso que puede incluir errores, pero también aprendizaje. En esos momentos de duda, podría ser útil reflexionar: ¿qué necesito para sentirme respetado y en equilibrio? Estas preguntas, aunque simples, pueden abrir el camino hacia una mayor comprensión y cuidado propio.

MIRIAM FLORES DÍAZ

Coach existencial y terapeuta





8M
Día de la Mujer

¿SABÍAS QUE?

La fecha del 8 de marzo fue elegida para celebrar el Día Internacional de la Mujer por la Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas, que se llevó a cabo en Copenhague, Dinamarca, en 1910.

La elección de este día se debió a que el 8 de marzo de 1857, un grupo de trabajadoras textiles de Nueva York se declaró en huelga para protestar por las condiciones laborales y los bajos salarios. Muchas mujeres fallecieron aquel día debido a un incendio mientras se manifestaban en contra de los bajos salarios, la extensa jornada laboral, precarias condiciones de trabajo, etc.