

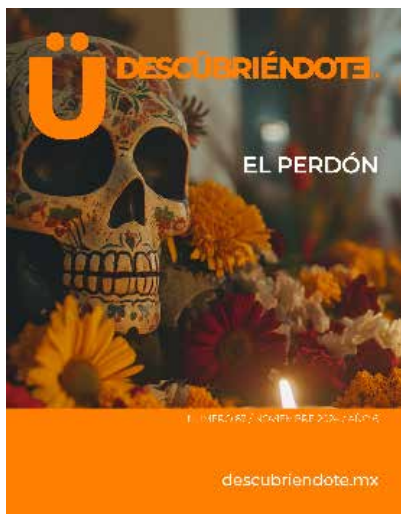


DESCÜBRIÉNDOTE®

EL PERDÓN

NÚMERO 67 / NOVIEMBRE 2024 / AÑO 6

descubriendote.mx



DESCUBRIÉNDOTE®

NOVIEMBRE 2024

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 2024.

¿SABÍAS QUÉ?

Cada cultura (y/o religión) tiene un modo muy particular de despedir a los familiares o seres queridos que mueren.

Desde tiempos muy remotos, el honrar a los muertos y a los antepasados es una experiencia particular para cada comunidad; inclusive para cada país.

Cada ritual es muy particular y permite que se viva, entre otras tantas cosas, el duelo por la pérdida.

Octavio Paz, poeta mexicano, decía: «El culto a la vida, si de verdad es profundo y total, es también culto a la muerte. Ambas son inseparables.

Una civilización que niega a la muerte acaba por negar a la vida».

Y... hablando de día de muertos y tradiciones; es importante mencionar que, en muchas ocasiones, pensamos que los más pequeños de la familia no perciben estos hechos como importantes.

Sin embargo, cometemos un grave error. Los niños también viven el duelo por una pérdida importante: mascotas, abuelos, seres queridos en general.

Te invitamos a leer el interesante artículo de nuestra invitada especial:

Psic. Joana Lazo de la Vega, quien nos hablará de cómo abordar el tema del duelo en los niños.





LA MÚSICA

La música no es solo un arte, sino también un medio de expresión. No es sorprendente que se hayan descubierto instrumentos que datan de una era prehistórica; de hecho, el uso de ritmos y bailes en rituales es ampliamente conocido. La música ha evolucionado de manera diferente según cada cultura y contexto. A veces, sin darnos cuenta, es un reflejo del inconsciente colectivo. A menudo se habla de un trauma cultural o colectivo que, a mi parecer, se puede ver claramente reflejado en las letras de las canciones.

Para mi sorpresa, en el sur de Alemania existe un género folclórico que utiliza acordeón e instrumentos de viento, lo que me recordó increíblemente la música de banda o norteña. Tras una breve investigación, descubrí que Maximiliano de Habsburgo, durante su mandato, llevó a México grupos musicales de este género por nostalgia de su Austria natal. Con el tiempo, esto se transformó en nuestra música regional del norte, que hoy conocemos como banda.

Parte de integrarse en una cultura incluye escuchar su música local. Los alemanes se sorprenden y me ven como “adaptado” o perteneciente cuando canto con ellos algunas canciones alemanas en los karaokes. “¿Cómo conoces esa canción?” suelen preguntarme, sorprendidos, pero de manera amable. Sin embargo, hay un gran contraste entre el contenido de las letras aquí y el de nuestra fogosa Latinoamérica.

Curiosamente, aquí existe un género alemán

llamado “Ballermann”. “Baller” significa palapa o una estructura en forma de choza, donde los alemanes se relajan durante sus vacaciones en las playas de Mallorca, España. El contenido de estas canciones se centra en beber en exceso, hacer tonterías y no asumir responsabilidades; en resumen, es un escape del trabajo y de la vida cotidiana.

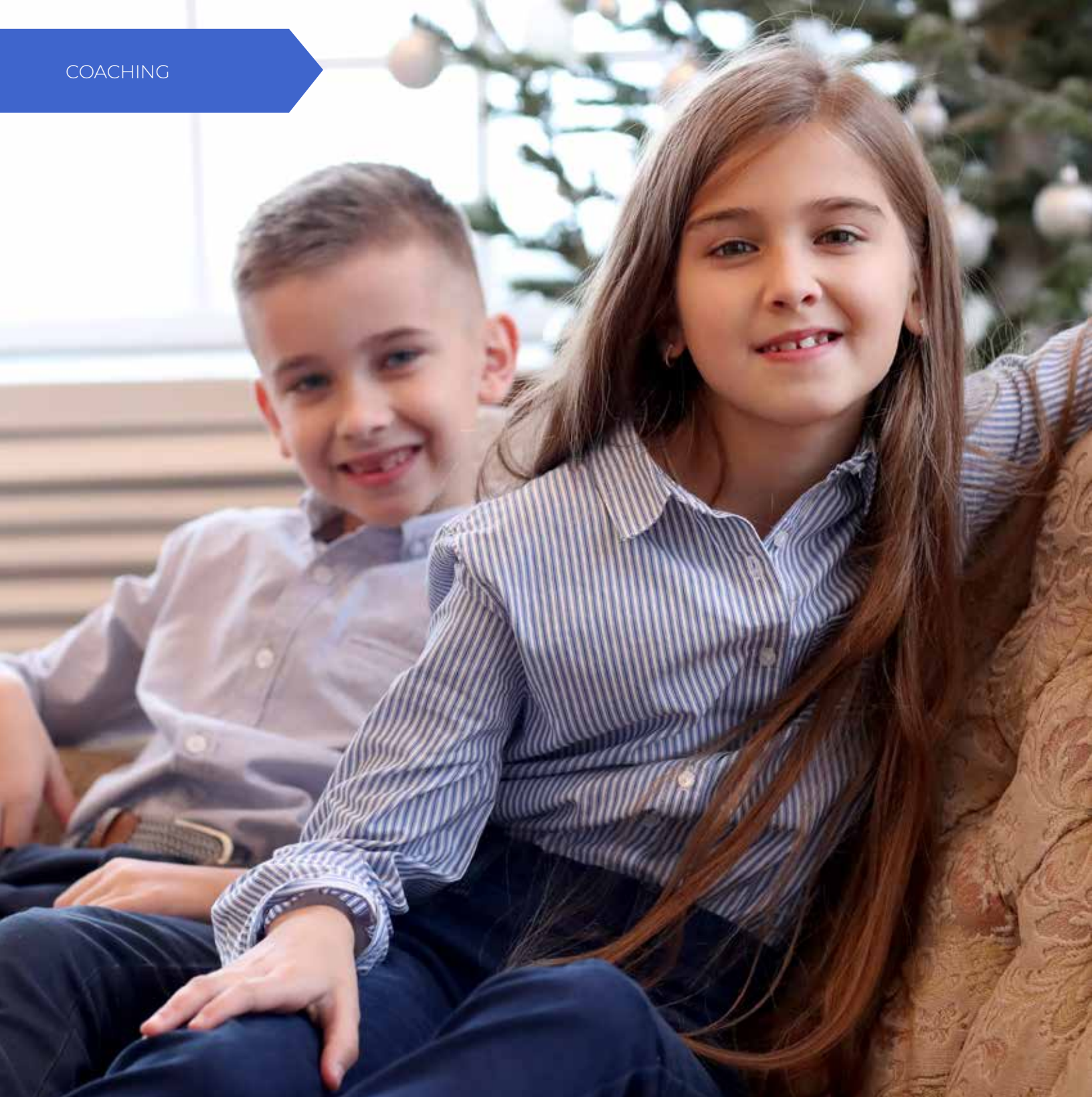
En comparación con nuestra música “pasional”, como la salsa, la bachata e incluso el pop regional, donde un alto porcentaje de las canciones trata sobre desamor, infidelidad y deseo de conquista, es extremadamente raro encontrar letras de este tipo aquí. Esto me lleva a reflexionar sobre cómo las letras reflejan un trasfondo cultural. ¿Habrá una relación entre la música y los estereotipos del “latino pasional” o del “alemán rígido, trabajador y puntual” que podemos percibir a través de la música?

Cuando escuchamos una canción que nos “resuena”, que nos atrae por su letra, estamos reflejándonos, identificándonos con algo en ella. Si no existiera una identificación masiva, las canciones no serían exitosas. Pongamos atención a lo que escuchamos y con lo que nos identificamos, y así podremos reconocer algo en nosotros mismos y conocernos mejor. ¿Por qué la letra de tu canción favorita es en realidad tu favorita?

ANTONIO IBARRA

Mexicano, residente en Alemania





LA IMPORTANCIA DE LOS HERMANOS

Como padre de familia, mantener una relación saludable entre los hermanos puede ser una tarea desafiante. Existen muchos factores que pueden afectar una relación fraternal: los celos y la competencia por la atención y el afecto de los padres, el deseo de destacar frente al otro, entre otros.

En mi caso, tengo dos hijas que suelen competir intensamente por obtener mi atención y reconocimiento.

A veces, son las mejores amigas; otras, las rivales más acérrimas. Intento transmitirles que se necesitan mutuamente y que cada una puede aprender mucho de la otra. Sin embargo, estas palabras a veces les resultan vacías y sin mucho sentido en el momento. Aun así, he sido testigo de los más genuinos actos de amor y lealtad entre ellas cuando interactúan con otros niños de su edad. Cuando están en grupos, tienden a protegerse y defenderse ante situaciones difíciles o niños abusivos. Ser testigo de esa complicidad me llena de tranquilidad, ya que me da la certeza de que, si alguna vez yo falto, ellas podrán apoyarse mutuamente y encontrar en su vínculo un espacio seguro.

Los hermanos, desde el punto de vista psicológico, juegan un papel fundamental tanto en el núcleo familiar como en el desarrollo individual. Su influencia se manifiesta en múltiples aspectos, como el desarrollo emocional, social y cognitivo, así como en la construcción de la identidad personal.

Los hermanos suelen ser las primeras figuras de apego fuera de los padres, y a lo largo de la vida pueden brindar un apoyo emocional invaluable, ayudando a gestionar sentimientos como la ansiedad, la inseguridad o la tristeza. Además, los hermanos ofrecen desafíos y estimulación intelectual a través de actividades como enseñar, jugar, debatir o colaborar en diversas tareas, lo que contribuye al crecimiento personal de cada uno.

En resumen, los hermanos tienen un impacto profundo en nuestras vidas. Su relación suele ser una combinación de competencia y cooperación, de conflicto y apoyo. Pero, en conjunto, esta dinámica contribuye significativamente a la preparación para la vida adulta y al bienestar emocional.



LOS HERMANOS, DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO, JUEGAN UN PAPEL FUNDAMENTAL TANTO EN EL NÚCLEO FAMILIAR COMO EN EL DESARROLLO INDIVIDUAL.

“Nacimos del mismo árbol; puede que nuestras ramas vayan en distintas direcciones, pero siempre nos unirán nuestras raíces.” – Anónimo

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



NUESTROS SERVICIOS:

- PSICOTERAPIA
- ANÁLISIS
- PRUEBAS CLÍNICAS
- DIAGNÓSTICO NOM035

**EN DESCÜBRIÉNDOTE...
SOMOS**

ÜNO CONTIGO,

¡CONTÁCTANOS!

Tel: 55 7077 0855

CÓMO
FOMENTAR
LA **AUTONOMÍA** Y LA
RESPONSABILIDAD

El concepto de la responsabilidad puede tener varias aristas en la educación y la formación de nuestros hijos, la primera, sería la más lógica en el sentido de enseñarles a cumplir con deberes y obligaciones como recoger su cuarto, guardar sus juguetes, hacer su tarea y toda aquella actividad que de alguna manera sea la base para que desarrollen hábitos, tengan disciplina y estructura.

En ese sentido, cuando nosotros vamos fomentando que ellos participen en ciertas tareas como, por ejemplo, pedirles que pongan la mesa, que ellos le pongan la pasta dental al cepillo de dientes, que se hagan cargo de su arreglo y aseo personal, ahí estamos impulsando la autonomía, la cual yo la traduciría de forma muy sencilla: consiste en lograr que nuestros hijos no nos necesiten porque saben y pueden hacer las cosas por sí mismos.

Sin embargo, también existe otro tipo de responsabilidad, que tiene un tinte más emocional. Y para ello conviene explicar un mecanismo de defensa a nivel emocional que, sin saberlo, lo utilizamos todo el tiempo.

Dicho mecanismo implica que una situación, rasgo de nuestra personalidad, aspecto que rechazamos de nosotros mismos se vuelve intolerable y por lo tanto buscamos quien se haga cargo de él o bien, nos es más fácil identificarlo en otros y ahí señalarlo. Dicho en otras palabras, es cuando atribuimos pensamientos, sentimientos, deseos o impulsos inaceptables o incómodos a otra persona.

Los padres proyectamos en nuestros hijos nuestras expectativas de la vida, nuestras frustraciones, nuestras etapas de la infancia o adolescencia sin resolver, nuestros “hubiera” y nuestras necesidades insatisfechas, esperando inconscientemente que ellos se conviertan en una extensión de nosotros mismos y que cierren esos asuntos inconclusos.

Conocer la “parte oculta” de nuestra relación, comprender por qué ese hijo, específicamente ése, nos saca tan fácil de nuestras casillas, por qué nos desagrada, por qué nos es tan difícil amarlo, por qué estamos empeñados en cambiarlo, por qué



lo presionamos con tal insistencia para que haga o deje de hacer, nos abre la puerta a la posibilidad de un cambio profundo en la relación con él.

De ahí que el reto más grande que tenemos en la educación con nuestros hijos sea el ayudarles a hacerse cargo no solo de sus acciones y sus decisiones, sino de todas esas partes que les llenan de angustia, miedo o ansiedad y que incluso los llevan a mentirnos.

Una de las formas de lograrlo es haciéndoles ver que frente a sus errores, sus fallas o sus atropellos, lo más que puede pasar es que tengan que reparar o resarcir aquello en donde fallaron o lastimaron. Hacer un manejo desde este lugar se vuelve alimento puro para la autoestima de nuestros hijos, ya que siempre existirá la tranquilidad de que las cosas tienen solución y que con reparar lo estrictamente necesario es suficiente.

DR. MANUEL HERNÁNDEZ GARCÍA

Psicoanalista

DG de Descubriéndote

manuel@descubriendote.mx





INVITADA ESPECIAL

En esta ocasión, le damos la bienvenida a Joana Lazo de la Vega Bretón, quien estudió la Licenciatura en Psicología en la Universidad Anáhuac México Norte. También cursó un diplomado en Psicoterapia Infantil con Juego, junto con un diplomado en Trastornos Infantiles y el Diplomado en Creación de Proyectos con Impacto Social. Por lo que, tiene amplia experiencia en el trabajo docente y clínico con niños, adolescentes y sus familias.

Actualmente se dedica a la consulta privada y las asesorías en crianza y trauma para familias. Es tallerista, conferencista y capacitadora. Es supervisora del Departamento de Psicología en el Albergue Infantil de Irapuato A.C. Es fundadora de “Somos Infancia”, plataforma que se usa para crear contenido en redes sociales con el fin de promover información profesional sobre la salud mental y crecimiento personal. Ofrece Círculos de Lectura y Book Clubs a nivel internacional con el fin de promover el análisis personal usando como base la lectura en México.

Visita: www.somosinfancia.com.mx para conocer más sobre su trayectoria.

www.somosinfancia.com.mx
Síguela en IG: [somos_infancia](https://www.instagram.com/somos_infancia)



¿Cómo hablo con mis hijos sobre la muerte?

8 consejos prácticos

Hablar con los hijos sobre la muerte suele ser complicado. Ante temas dolorosos buscamos protegerlos, a menudo les ocultamos información para no ver dolor en ellos. Sin embargo, esto es una de las peores cosas que podemos hacer ante estos temas.

Pero ¿qué les digo y cómo les digo?

A continuación te doy 8 consejos básicos para hablar sobre la muerte con los hijos:

1. Considera la edad y madurez de tu hijo. El concepto de muerte es abstracto para cualquier edad en la infancia, por lo que un niño de 2 años verá la muerte de una manera distinta que uno de 10 años.

Frase: Tu abuela se quedó dormida en un profundo sueño del que ya no va a despertar.

Cambia por: Tu abuela falleció hoy en la mañana. Ya no estará más con nosotros, ya no podremos verla ni abrazarla. La queremos mucho ¿verdad?

2. No anticipes su reacción. Explícale al niño que cuando alguien muere, existen diferentes maneras de reaccionar, así como sensaciones distintas que puede sentir. Cada persona reacciona de diferente manera por lo que no existe una forma "correcta" de reaccionar.

Frase: No, no, no. No quiero verte llorar cariño, el abuelo no hubiera querido verte llorar. El abuelo te quería ver feliz siempre.

Cambia por: Esto es triste ¿cierto? Eso que sientes es tristeza, mucha tristeza. Es normal y muy bueno llorar. Cuando lloramos podemos sacar lo que tenemos dentro de nuestro corazón y nuestra cabeza, eso que nos pesa mucho.

3. La honestidad, apertura y claridad son la clave.

Los niños se dan cuenta cuando algo no va bien. La falta de información y mentiras propician en los niños confusión, angustia y enojo.

Frase: El abuelo Teté se fue a la tienda y todavía no regresa.

Cambia por: ¿Recuerdas que el abuelo estaba enfermo? Te tengo que decir que ya no estará con nosotros. El abuelo Teté murió/falleció hoy en la mañana. ¿Ves que estamos algunos llorando? Es por que lo extrañamos mucho y no queríamos que se fuera.

4. Usa palabras sencillas. Usa las palabras muerto o fallecido.

Frase: ya es un angelito, se fue volando al cielo, se quedó dormido, está descansando, se convirtió en un rey/reina en el cielo.

Cambia por: Nuestro perro Max se murió. Tuvo un accidente afuera en la calle y no sobrevivió. Intentamos ayudarlo pero era demasiado tarde. Ya no regresará a casa con nosotros por que ha fallecido/muerto. Amamos a Max ¿verdad? Sí, lo extrañaremos mucho. Él se quedará en nuestro corazón, con mucho cariño lo recordaremos.

5. No ocultes tu propia tristeza. Explícale por qué estas llorando.

Frase: No pasa nada mi amor. Se me metió algo al ojo, nada más.

Cambia por: Estoy muy triste amor, por eso lloro. Cuando lloro saco mi tristeza y me siento más ligera/o.

6. Deja que el niño te pregunte tantas cosas como quiera. Si no eres capaz de contestarlas o no sabes bien qué responder, puedes decirle: Tienes muchas dudas ¿verdad cielo? Ahorita no puedo contestarte, pero te contestaré todas tus preguntas en unos días, ya que pueda pensar y sentir con más claridad las cosas.

7. Explícale que la vida cambiará (poco o mucho). Existirán cambios prácticos que surgirán a consecuencia de la muerte. Señala todas sus rutinas que permanecerán igual para que se sienta tranquilo/a de que su vida aún tendrá orden.

8. Explícale que nadie tiene la culpa, especialmente él/ella. Deja en claro que nadie podría haber hecho



nada para evitar la muerte y que nadie tiene la culpa, ya que algunos niños pueden llegar a culparse a sí mismos.

Recordemos para no olvidar:

Algo sumamente importante es recordar a la persona/animal con cariño. Para poder propiciar un duelo sano, no solamente hablamos de los sentimientos sino también de la persona/animal que ha fallecido. Utiliza los rituales (Día de Muertos, el cumpleaños, un espacio en casa, misas anuales, novenarios, etc) para recordar a aquel miembro. También pueden reunir una colección de recuerdos, posesiones y fotos de la persona fallecida y guardarlos en una caja a la que el niño/a tenga acceso en cualquier momento.

“Papá/mamá: no estamos solos.

Pasemos por este duelo juntos, como la familia que somos”

PSICÓLOGA JOANNA LAZO DE LA VEGA

Psicología orientada al trabajo clínico con niños, adolescentes y sus familias.

Psicoterapia, asesorías en desarrollo, crianza, parentalidad y familia.

Fundadora de Somos Infancia. Una comunidad virtual de familias comprometidas con la infancia y el crecimiento personal basado en la lectura y asesoramiento.

www.somosinfancia.com.mx

Sígueme en IG: [somos_infancia](https://www.instagram.com/somos_infancia)





¿Qué es la depresión?

Parece evidente -incluso natural- que en la sociedad contemporánea circule con tanta facilidad el concepto de depresión.

No en pocas conversaciones puede escucharse que la hija de alguna amiga está deprimida, o que el compañero de trabajo pidió cierta incapacidad por la misma situación; cierto es que, en cuanto a las enfermedades mentales, se han generado posturas extremas como consecuencia de la vasta información, accesible para todos, pero no necesariamente adecuada, posturas que van desde el desinterés, “no necesitas terapia, necesitas trabajar”, hasta la preocupación extrema en la que todo mundo debería medicarse.

La depresión es un padecimiento biopsicosocial que ha sido alcanzado por ambas posturas, es habitual que familiares y amigos ayuden a quien padece depresión aconsejándole distraerse, descansar y/o pensar en otras cosas, con la finalidad de mostrar un apoyo, sin embargo, es posible que estas nobles intenciones sólo aplacen el contundente golpe de tal enfermedad, por ello, identificar los signos y síntomas es de vital importancia, pues la búsqueda de un proceso psicoterapéutico es la mejor recomendación que los amigos y familiares pueden hacer.

Lo primero que ha de observarse en una persona que tiene depresión (pensando en un adulto promedio) es un cambio en su personalidad,



Además del cambio general de la personalidad y del pensamiento de Alfredo, sus amigos no notaron que había bajado mucho de peso (pues solía estar siempre demasiado abrigado como para notarlo) tampoco detectaron el insomnio, cuando le preguntaban porque bostezaba durante todo el día Alfredo respondió que “tenía mucho trabajo, pero pronto acabará”.

Esta última idea (y expresiones similares) ha de alertar a las personas que rodean a Alfredo, el trabajo es un representante simbólico de un propósito, de objetivos y de un esfuerzo frente a la vida, la cual pronto acabará, en otras palabras, es una frase que toca la posibilidad de morir, y aunque para el mismo Alfredo puede pasar desapercibida (ya que la mayor parte del contenido mental es inconsciente) la idea de muerte ya está instalada.

Con este ejemplo se desea mostrar que la depresión es una enfermedad que puede salir del estereotipo en el cual la persona llora todo el tiempo y vive en cama sin deseos de algo más, y aunque estas también son señales de la depresión, el padecimiento puede irse construyendo gradualmente como le sucedió a Alfredo.

La depresión ataca a hombres y mujeres por igual, niños y ancianos no están exentos de padecerla, sólo basta estar atentos a las circunstancias de vida y detectar siempre una sofocación de la vitalidad.

RUBÉN ABDALLAH.

Filosofía y Psicoanálisis.



el cual puede ser gradual (lo que complejiza y atrasa la identificación del padecimiento) o absolutamente contundente, por ejemplo, Alfredo, un joven de 28 años, gustaba ir a las reuniones familiares, reía y se le notaba muy entusiasta frente a los alimentos, mas, poco a poco, dejó de ir a los encuentros, si iba no comía y se le percibía silencioso.

Este cambio que pudiera parecer insignificante, resulta ser fundamental para abordar a tiempo aspectos depresivos que posiblemente ya estén establecidos en la mente de Alfredo, aconsejar desde este momento un tratamiento psicoterapéutico normalmente es suficiente para evitar el desarrollo de la enfermedad.

Otro aspecto decisivo en la depresión se encuentra en el estilo de pensamiento que la persona ha tenido, Alfredo siempre fue un sujeto atento, gustaba de las conversaciones y brindaba soluciones a los problemas que alcanzaba a detectar, con el tiempo se hizo intelectualmente reservado, no sostenía la misma atención y frente a los problemas sólo decía “de algo habrá uno de morir”, acompañando esta frase con una risa poco convincente.

TALENTO JOVEN

EL COMETA





El reloj marcaba el fin de la última jornada del hombre vestido de traje, quien, al descubrir la hora, guardó sus pertenencias e intentó mantener una postura artificial de calma, con temor de que alguien percibiera la angustia que invadía a su pensamiento.

El cometa navegaba lentamente por encima del cielo, acumulando un avance en su trayectoria hacia la Tierra. La mirada del hombre apuntaba hacia el cuerpo celeste y ésta reflejaba su única certeza, ese sería el día que iba a perder la vida.

Salió de la oficina y encontró las calles regidas por descontrol, a pesar de lo anterior, dirigió su rumbo hacia la meseta sobre la cual descansaba la ciudad, ahí vivía un anciano cuyas palabras sonaban necias y dóciles para el hombre de traje.

A falta de minutos para el impacto, el hombre llegó a la morada del viejo, quien se encontraba disfrutando del paisaje por fuera de su pequeña casa. Una niña recogía flores de la maleza en jardín y las colocaba con inocencia al costado del anciano. Inmerso en la serenidad, recibió al hombre con una compleja mirada, el trajeado observaba el panorama proyectado detrás del abuelo: un cometa que vaticinaba el dulce dolor que se intrusaba del ocaso aquella tarde.

El hombre tomó asiento a un lado del viejo,

rompiendo brevemente su estado de soledad, con una voz pausada y ronca confrontó a su huésped. "Tardaste demasiado en venir, y sin pizca alguna de rencor, me pregunto yo ¿No tenías miedo de perderlo todo? Tu hija ya no habla, sin embargo, está en paz".

La soberbia del hombre le impidió escuchar al viejo, este se limitó a observar a la niña acercarse para colocar otra flor en medio de los adultos. La mirada fría e indiferente de la niña hacia su padre parafraseó en una imagen el discurso del anciano, derrumbando el orgullo del hombre.

Con lágrimas resbalando de sus mejillas, el padre le preguntó al asceta : "¿A usted no le da miedo perderlo todo?"

El cielo se tornó ignito con la entrada del cometa, el viejo cerró los ojos con una sonrisa mientras sus manos temblaban por el deterioro de la edad, las manos del hombre trepidaban con fuerza al pensar en su fin y la niña suspiró con una flor en su mano, ciñéndose a su padre finalmente.

BRUNO GABRIEL

Estudiante de preparatoria



A person with long hair, wearing a red and black athletic top and black leggings, stands on the peak of a dark, jagged rock formation. Their arms are raised in a 'V' shape towards a sky filled with soft, orange and pink clouds from a sunset or sunrise. The foreground shows the base of the rock where waves are crashing, creating white foam. A semi-transparent dark grey rectangular box is positioned behind the title text.

EL TRABAJO A LARGO PLAZO.

Qué difícil es tolerar la espera. Todos queremos lo inmediato, lo que gratifique ahorita mismo. Dicen los pacientes.

Los niños en terapia quieren siempre ganar, no dejan que yo piense la siguiente jugada, si gana salen enojados del consultorio. Vámonos rápido mamá dicen los niños molestos porque no los deje ganar en el uno, los pacientes se enojan si el duelo no pasa rápido, quieren un antidepressivo que les ayude con el malestar y así nos vamos.

No podemos esperar en las filas, disfrutar de llegar con tiempo a algún lugar, necesitamos que alguien ya nos esté esperando para no tener que esperar solos, que la cola del banco no sea larga, deseamos que salir de un avión sea rápido, no tardar con las maletas. No toleramos a un niño haciendo ruido o pataleta, miramos a esos papás feo, “niños mal educados” dicen todos.

Son niños y necesitan más movimiento, necesitan que los “adultos” les expliquen con más calma y les den cierto movimiento; ya que, aprender es estar en contacto con nuevas experiencias.

Queremos que todo nos salga bien a la primera, no nos tenemos paciencia ni a nosotros mismos; no nos damos tiempo para sentir y pensar.

Nos la pasamos intentando ser perfectos y nadie en este mundo es perfecto, ni lo tiene todo, ni lo puede todo. Eso es increíble, porque nos brinda la posibilidad de vivir y experimentar, nos permite equivocarnos para aprender.

Seamos un poquito más amables con nosotros mismos y veamos con más bondad a los otros. Esto es un proceso a largo plazo. Hasta las grandes inversiones están pensadas a largo plazo, las estrategias de mercado son a plazos largos, construir empresas sólidas lleva mucho tiempo y trabajo.

Somos los pequeños momentos, esos que dan frutos a largo plazo, actos del día a día que nos permiten formar hábitos y planear a futuro. Lo anterior sólo se arma, sí en el presente, pero paso a paso.

Démonos permiso de sentir y aguantemos



**QUEREMOS QUE TODO NOS
SALGA BIEN A LA PRIMERA,
NO NOS TENEMOS PACIENCIA
NI A NOSOTROS MISMOS; NO
NOS DAMOS TIEMPO PARA
SENTIR Y PENSAR.**

ese dolor que hace que podamos ir poco a poco madurando la situación emocional. Ambas cosas nos permiten el desarrollo psíquico y el contacto con la realidad.

Los terapeutas no somos magos, también somos seres humanos, vamos acompañando el proceso de nuestros pacientes, con un poco más de teoría y de trabajo personal, la escucha a los pacientes en su proceso de introyección, nos lleva horas de estudio, de trabajo personal, de supervisión. Vamos poco a poco entrando en el mundo interno y explicando las fantasías inconscientes, los tratamientos a largo plazo también dan pasos sólidos para la vida psíquica.

Seamos pacientes con nosotros mismos.

**MTRA. GABRIELA ALEJANDRA CASTRO
GUTIÉRREZ**

Tel: 55 61156139.

*Psicoanalista con consultorio privado
y docente.*

psicgabicastro@hotmail.com



LOS MIEDOS EN LA INFANCIA



Hablamos de los miedos en la infancia y vienen a la cabeza muchos temores que vivimos de niños. Inclusive, me atrevería a decir que cuando se acercan las fechas de “Halloween” o “Día de muertos” aparecen en nuestra mente los fantasmas, los monstruos, las criaturas extrañas y toda una serie de miedos puestos en el exterior; es decir, en algo tangible. La verdad es que todos estos miedos y criaturas provienen del interior. Nos muestran un poco de lo que vivimos en el mundo interno.

Los seres humanos experimentamos el temor desde diversas perspectivas. Todos vivimos, el miedo, en mayor o menor intensidad. Desde edades muy tempranas tenemos sensaciones corporales que nos recuerdan que el temor es una respuesta biológica a situaciones inesperadas o en donde nos percibimos en peligro. Poco a poco estas sensaciones se van integrando y se van identificando para poder regular la respuesta (huir o enfrentar).

Conforme vamos avanzando en la vida, los temores aparecen de manera natural en el desarrollo emocional. Si nos enfocamos al psicoanálisis y el desarrollo mental, podemos encontrar que, de acuerdo a cada etapa, naturalmente aparecerá un miedo particular o específico. Por ejemplo, los niños más pequeños temen a la ausencia de sus padres, temen a perder el amor de los mismos y, probablemente, temen a muchas otras fantasías

o eventos reales del contexto que les rodea.

Muchas veces preguntamos, como papás, qué hacer cuando nuestros hijos se ven rebasados por el miedo o la angustia que éste genera. La respuesta es muy sencilla: observar, contener, comprender y acompañar. Observar lo que asusta, contener la emoción, comprender la razón o el por qué se produce esa sensación y, finalmente, acompañar para poder atravesar ese momento.

“El hombre valiente no es aquél que no siente miedo, sino aquél que conquista ese miedo”. Para poder ser adultos que conquisten el miedo y se atrevan a progresar, debimos haber tenido padres que nos contuvieran y nos acompañaran un poco en la obscuridad, en la frustración y en la fuerza para poder atravesar cualquier adversidad.

Si eres papá o mamá, te invito a promover esa seguridad en tus hijos. Permite, que estos pequeños, expresen sus miedos, sus inseguridades. Observa con calma y con mucha inteligencia lo que temen y empuja un poquito esa fuerza que nos invita a crecer, a atravesar ese cuarto oscuro para prender la luz y ver que todo está bien, invítalos a caminar por ese túnel que sabes que te llevará a un lugar hermoso. Sé una madre o un padre “suficientemente bueno” según Winnicott o un padre o una madre que le dé forma a estas sensaciones intensas, según Bion.

Acompaña y traduce el miedo de tus hijos en palabras y en progresos. Porque: “Con todo y miedo me aviento”, dirían por ahí...

MTRA. ANA GABRIELA LEÓN

Terapeuta, orientadora y capacitadora en el ámbito escolar.

agldc.psic@gmail.com

Sígueme en Ig como: @anagaby.psic





CRISIS VINCULARES: ENTRE LA **AUTONOMÍA** Y **LA DEPENDENCIA.**

En esta época se ha vuelto tema recurrente en la vida cotidiana y en psicoterapia la dificultad de entablar vínculos duraderos. La pregunta constante de varios pacientes en que consultan es ¿esta relación ya duró más de lo que tenía que durar? ¿Es viable para mí continuar en esta relación? Por otro lado, está el temor de soportar demás y quedar sumisos ante situaciones que consideran no deberían tolerar, en donde lo que se escucha es “No pienso aguantar esto” y las personas se plantean posibles salidas de una relación de cualquier tipo.

En una sociedad donde se promueve más el individualismo personificado por lo “auto”, es decir, la autoestima, la autonomía, la autorreferencia y la autosuperación, está resultando difícil para muchos pensar en plural y no solo en singular.

Para tener lazos afectivos con los que se puede contar en la vida, hay que partir de la premisa de que toda relación es conflictiva, en el sentido de que al entablar un vínculo, por sano que éste se quiera, habrá que estar abiertos a las diferencias, a la otredad, a los desencuentros, a que quien se acerca a nosotros lo hace en tanto trae consigo el contexto en el que creció, a partir del ambiente facilitador que le proveyó (o no) en la infancia de las herramientas necesarias para acercarse de tal manera que pueda intimar emocionalmente.

A muchas personas les parece aterrador pensar que están en una relación donde soportan conflictos, y precisamente esa es una de las creencias que lleva a muchos a decidir no continuar con vínculos que podrían requerir más diálogo y más apertura para relacionarse con alguien enteramente distinto.

Otra creencia que entorpece el que un vínculo se sostenga es aquella en donde se piensa la intimidad emocional como un pesar, como algo incluso amenazante y por ende, hay que mantenerlo a la distancia.

Esta postura propicia a largo plazo muchos más sentimientos de soledad, pues en un afán de no caer en “dependencias” emocionales, se cree que hay que preservar lo autónomo. Aquí la cuestión es pensar que en toda relación se pone en juego una forma de apegarnos, pues relacionarnos con otros es apegarnos, aunque en cada relación se manifiestan distintas formas en que nos acercamos o nos alejamos, ya sea desde el rechazo y la inseguridad o la confianza y la espontaneidad.

Existen videos virales en tiktok donde se sugieren pautas de acción para transitar de un apego evitativo, ansioso o desorganizado a uno más seguro, sin embargo, el trayecto es mucho más profundo y singular que lo que podamos encontrar en tales sugerencias. Para encaminar los lazos afectivos a algo más duradero o sostenible, tenemos que preguntarnos qué tan receptivos estamos afectivamente y podemos empezar por diferenciar entre el amor propio, el cuidado de sí, el cuidado de otros y el cuidarte -de- otros.

Estas diferencias me parecen importantes porque al quedar instalados en un discurso que promueve solo lo autónomo y la individualidad, es decir, el amor propio por encima del lazo social, esto nos aleja afectivamente o efectivamente de los demás y sobre todo, nos hace insensibles de mirar lo que nuestra falta de involucración emocional puede propiciar en las personas.

El exceso de individualismo y la competencia laboral, por ejemplo, propicia que en muchos centros de trabajo la gente viva en modo supervivencia, pues se instala el cuidarse -de- otros, porque se teme que el otro, como rival, gane algún bono, alguna promoción o algo a lo que se le atribuya un éxito o logro mayor.

Lo cierto es que de lo vulnerables que podamos mostrarnos con nosotros y con otros, dependerá la calidad y duración de nuestras relaciones. Si bien

**HABREMOS DE TRANSITAR
HACIA UNA SEPARACIÓN
O UNA DISTANCIA QUE
NOS PERMITA UBICAR
LAS RAZONES POR LAS
QUE NO NOS SENTIMOS
CONVOCADOS A
COMPARTIR MÁS TIEMPO
AHÍ.**

no todos los vínculos nos pueden acompañar en todos los momentos de la vida, se trata de que estos lazos contribuyan a nuestra salud mental, teniendo en mente que no hay relación o vínculo que no conlleve algo de tensión, de desencuentro y de cuestionamiento sobre la manera en que estamos dando y recibiendo afecto.

Cuando las relaciones se tornan más tensas de lo común, trayendo más desencuentros y desaciertos que alegrías, es momento de plantearnos preguntas que nos permitan aclarar nuestro lugar en esa relación.

Al final de cuentas, si fue una relación de amistad, de pareja, de familia, que fue importante para nuestro crecimiento, habremos de transitar hacia una separación o una distancia que nos permita ubicar las razones por las que no nos sentimos convocados a compartir más tiempo ahí.

Si notas dificultades al momento de entablar intimidad emocional con las personas a tu alrededor, sientes que ser vulnerable es algo que te ha impedido conectar mejor contigo mismo y con los demás, considera que en un espacio terapéutico podrás encontrar a alguien que te acompañe a entenderte mejor y encontrar formas de que en tus relaciones encuentres afecto y que la soledad no sea vivida como un tormento.

PSIC. MARÍA MACÍAS
espaciopsyche@gmail.com



EL PERDÓN



Aparentemente una palabra sencilla de seis letras, pero en realidad el hecho de darle el significado y poder decirla, se convierte en una de las más complejas.

Seguramente has escuchado en muchas ocasiones “es que tú te complicas” y este es un claro ejemplo de que el ser humano, hace más difíciles las cosas, como usar el perdón. Muchas veces el orgullo propio es lo que detiene el proceso ¿De qué manera? No aceptando la probable equivocación o el deseo de siempre tener la razón. Recordemos que somos humanos y cometemos errores. La situación no cambiará para mal, al contrario.

El perdón es un viaje interior que nos lleva a descubrir la libertad y la paz. Es un proceso que nos permite dejar atrás el dolor y la amargura, encontrar la curación y la renovación. El perdón implica una serie de emociones, pensamientos y comportamientos que pueden tener un impacto profundo en nuestra salud mental y emocional, inclusive física.

En tu cerebro ocurren cosas maravillosas, todo el descontrol nervioso lleva al punto de equilibrio, el estrés es liberado, la presión arterial y el ritmo cardíaco se regulan y entonces toda esa tensión acumulada se suelta, eres libre por primera vez. Nos invita a conocernos un poco más.

La resiliencia juega un papel sumamente importante, ya que nos muestra la forma de enfrentar cualquier adversidad de maneras sanas, mejorando así nuestras relaciones al responsabilizarnos de nuestras acciones, dejando ir rencores y resentimientos. No podemos olvidar que es también un granito de arena a nuestro amor propio, al perdonarnos estamos siendo amables con nuestros “defectos”, que al final nos hacen ser quienes somos.

Como ya se mencionó anteriormente, lo más importante es cuando vemos hacia el espejo y nos perdonamos a nosotros mismos, ese es el proceso más canónico que podrías llevar, porque podrían pasar años y tal vez perdonar a alguien externo, pero el día en que aprendes a perdonarte a ti mismo, por juzgarte más de la cuenta, por no cuidar tu salud, por no permitirte sentir, por limitarte, por lastimarte de muchas maneras y siempre posponer tus necesidades ante las del resto, te darás cuenta de todo el peso que tú mismo habías decidido cargar.

Soltemos todo nuestros rencores y culpas, vivamos más en paz; es mejor aprender y aceptar, porque solo así estaremos bien con nuestro entorno y con nuestro interior. Busca técnicas que te faciliten aprender a perdonar, porque es un regalo que nos damos nosotros mismos.

No estás olvidando aquello que te dañó y restándole importancia a un suceso, estás recordando con compasión y amor.

¿Qué te impide perdonar tu pasado? Abraza tu presente.

GRECIA MEJORADA

