



DESCUBRIÉNDOTE®

ENTRE
REENCUENTROS,
RECUENTOS
Y FESTIVIDADES

NÚMERO 68 / DICIEMBRE 2024 / AÑO 6

descubriendote.mx



DESCUBRIÉNDOTE®

DICIEMBRE 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?

Generalmente las vacaciones en el proceso analítico despiertan muchas emociones y sensaciones.

Aparecen emociones asociadas a la angustia de separación y, en respuesta, la mente pone en marcha herramientas para tolerarla y manejarla.

Algunas personas sienten mucha ansiedad; otras, niegan esta separación a través de comprar compulsivamente, llenarse de compromisos, salir compulsivamente de fiesta, hacer ejercicio... etc.

Te invitamos a que, en estas próximas vacaciones de diciembre, te observes. Antes de actuar impulsivamente, observa tus emociones y sentimientos.

También te invitamos a leer el artículo de la Mtra. María Macías, quien nos explica qué sucede en nuestra mente durante estas fiestas decembrinas.

¡FELICES FIESTAS!

MEXICANOS
EN EL MUNDO

LOS CON TRAS TES

Los seres humanos somos muy buenos para ver contrastes. A diferencia de los cambios paulatinos, como bajar de peso a través del gimnasio o una dieta, o simplemente el envejecer. Por eso, cuando alguien se hace un cambio de “look”, un nuevo corte de cabello o simplemente una cirugía estética, lo podemos notar rápidamente. Este es un aspecto que, a pesar de sonar lógico, queda enterrado en la rutina. Es hasta que vemos fotografías cuando tenemos un punto de comparación y nos damos cuenta de que el tiempo ha pasado y sigue pasando.

Cuando regresé de visita a México por primera vez, después de tres años, fue un balde de agua fría. Me atrevería a decir que viví de cierta forma un tipo de duelo. Regresé a un país cambiado, amistades con hijos que antes no tenían. Las que ya los tenían, ahora están grandes, y la dinámica en general con mis círculos sociales era diferente. Amigos que también se mudaron de ciudad. Fue una extraña sensación de “impertenencia” (por así llamar al no sentirse perteneciente de algo) y nostalgia.

Creo que es un fenómeno de la migración, donde uno deja de sentirse en casa en el país de origen, pero tampoco se siente en casa en el nuevo hogar. Al final de cuentas, uno no creció en ese país y no comparte el mismo desarrollo cultural.

Es como si esperáramos que un migrante que, aunque lleve 10 años viviendo en México, entendiera referencias de Chespirito, la Familia Peluche o el Chavo del 8. Hay cosas que simplemente forman parte del crecimiento y la identidad cultural colectiva.

Este sentimiento de “impertenencia” es algo que había experimentado de lejos al leer sobre los famosos “cholos” o los “mexicanos americanizados”, que incluso desarrollaron su propio dialecto, mezclando el español con el inglés, a veces llamado coloquialmente “Spanglish”.

Creo que este fenómeno afectó a la primera generación nacida en EE. UU., donde no se sentían ni mexicanos ni estadounidenses. Ante la falta de una identidad, empezaron a formar una propia, y



no sorprende que de esto se haya derivado una subcultura y bandas, en un intento de pertenecer a un grupo.

Mucho de esta identidad colectiva la he visto reflejada en “influencers” que hacen parodias de padres mexicanos, y pareciera que todos fueron criados de la misma manera. Y, de cierta forma, sí, ya que existe ese colectivo cultural que se va heredando, o mejor dicho, enseñando, generación tras generación.

Es muy interesante que, al ver estos videos, me generen una risa nerviosa, que en realidad interpreto como un mecanismo de defensa. Me resulta enriquecedor ver dichos videos junto a mi novia, que es alemana, y, aunque habla fluidamente el español, no entiende el trasfondo cultural.

Me hace dar cuenta de muchas cosas que nosotros normalizamos porque crecemos dentro de ello y, como mencioné anteriormente, al faltar un contraste, nos resulta imperceptible. Por eso insisto en que es fundamental conocer otras culturas, opiniones y pensamientos; nadie tiene la verdad absoluta, y definitivamente, entre más información tengamos, mejores decisiones podremos tomar.

ANTONIO IBARRA

Mexicano, residente en Alemania



REFLEXIÓN SOBRE EL **DIAGNÓSTICO** **DE TDAH:** LA ETIQUETA NO DEFINE

Hace poco, viví un momento de gran impacto emocional. Al recibir un diagnóstico psicopedagógico para mi hija pequeña, experimenté una mezcla de angustia, enojo y desesperación que me llevó a un punto en el que no podía manejar mis emociones fácilmente. Me sentía abrumada, incapaz de procesar toda la información que acababa de recibir.

El diagnóstico era doble: inteligencia superior al promedio y Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Al escuchar el término, mi mente se llenó de preguntas y dudas: ¿qué tan confiables son las pruebas? ¿Cuán precisos fueron los profesionales al evaluar a mi hija? Aunque conozco los términos generales sobre el TDAH —un trastorno neurodesarrollativo que puede causar problemas de concentración, hiperactividad e impulsividad y afectar el desempeño académico y social— en ese momento me sentía incapaz de asimilar lo que este diagnóstico significaría para el futuro de mi hija y para mí.

Aquel instante me dejó en una especie de limbo emocional. Sabía que debía informar a la escuela, ya que ellos habían solicitado las pruebas, pero ¿qué venía después? ¿Qué implicaciones tendría esto en la vida de mi hija, en su forma de aprender, en su forma de relacionarse con el mundo? Me sentía perdida y sin guía.

Afortunadamente, contar con una red de apoyo marcó la diferencia. Hablarlo con personas de confianza me ayudó a poner en perspectiva esta noticia: me hicieron ver que cualquier diagnóstico trae consigo aspectos positivos y negativos, y que abrirme a esa dualidad podría ayudarme a aceptar la situación. Pero, al mismo tiempo, no podía evitar un profundo sentimiento de tristeza al pensar en las etiquetas que el diagnóstico podría imponerle a mi hija. Imaginaba su futuro, los desafíos que tal vez enfrentaría al ser vista como alguien “diferente”

o “defectuosa” por un rasgo que yo siempre había valorado como algo especial y característico de su esencia.

Mi hija es una soñadora, una pequeña con una imaginación expansiva y una mente llena de ideas divertidas y creativas. Antes de recibir esta noticia, lo que yo veía en ella era un conjunto de “superpoderes”: su capacidad de soñar despierta, de inventar mundos. Con el diagnóstico, esas características se volvieron, de pronto, “anomalías” a los ojos del sistema. Me dolía profundamente pensar que su capacidad de volar tan alto en su mente pudiera verse como una “debilidad”. No quería ni quiero verla de forma diferente ni que otros la perciban como “defectuosa”.

El regalo más grande que me brindó mi red de apoyo fue una nueva perspectiva: la oportunidad de comprender que, aunque no puedo cambiar el diagnóstico, puedo cambiar mi propia percepción. No permitiré que una etiqueta determine el valor ni la esencia de mi hija, esa niña que cada día me muestra un mundo tan mágico y único. Si el mundo insiste en ver su naturaleza soñadora como una dificultad, yo estaré ahí, luchando por preservar su identidad y su derecho a ser quien es, sin los límites que un diagnóstico podría imponer.

Una etiqueta no define a nadie, y mucho menos tiene el poder de definir la historia de mi hija. “Trate a las personas como si fueran lo que deberían ser y las ayudará a convertirse en lo que son capaces de ser.” Goethe

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



CONSTELACIONES FAMILIARES Y EQUINOTERAPIA

Las constelaciones familiares asistidas con caballos, son un tipo de terapia holística en la que los caballos representan a miembros de una familia o sistema y, a través de su posicionamiento y movimiento en el espacio, se revelan dinámicas ocultas y se busca la resolución de conflictos o traumas.

El proceso suele involucrar a un facilitador/psicoterapeuta especializado en constelaciones familiares y a un equino-terapeuta. Durante la sesión, los participantes interactúan con los caballos en un entorno controlado. Las reacciones y comportamientos de los caballos se interpretan para entender mejor las dinámicas familiares y emocionales de los participantes. Esta metodología los lleva a revelar emociones ocultas, fomentar la empatía y la comprensión y promover la curación/liberación emocional.

En las constelaciones con caballos, los caballos se integran en el proceso terapéutico debido a su sensibilidad y capacidad de reflejar emociones y estados internos de los humanos. Los caballos, como seres altamente perceptivos y sociales, pueden detectar incongruencias en el comportamiento y las emociones humanas, proporcionando un feedback inmediato y no verbal.

Las constelaciones familiares asistidas con caballos combinan la sabiduría de las constelaciones familiares con la intuición y el poder sanador de los caballos, ofreciendo una experiencia terapéutica enriquecedora y única.

RODRIGO ORTIZ

sensoria.equinoterapia@gmail.com



EL RÍO

He estado enfrentado a las palabras,
que intentan externar mi noción
No puedo notar contradicción,
que de significados sea tan clara

De las operaciones verbales,
percibo una brisa de sonido
Del silencio cano de mi mente,
encuentro una suerte de lo mismo

Y al filo incierto de la tarde,
las sombras se hunden en reflejos,
de su eco, de su ser radiante
Un nómada sin nombre ni espejo

Antes de concebir esta idea,
de lo propio como luz ajena
He de pensar en la identidad
Como palabra y no realidad

Soy más yo en lo que no digo,
una forma sin ruta ni mapa.
qué busca, sin hallar abrigo
la verdad que de mí escapa

Miro al río que no se detiene,
Es mi mente en su vaivén,
Fluye, desconocido se mueve
Lo que es, será lo que no se ve.

BRUNO GABRIEL

Estudiante de preparatoria





JUEGOS DE MESA: UNA FORMA DE ARMONÍA Y UNIÓN FAMILIAR

La mayoría de los padres, tienen la constante problemática de que los hijos lleven una buena relación. Muchas veces, para los pequeños resulta tedioso y sabemos les cuesta seguir las reglas, así que llevan la contraria. Sin embargo, ellos también aprenden a través de la imitación y su primer modelo a seguir son sus padres, entonces ¿Por qué no enseñarles a través del juego?

En un mundo donde la tecnología y la velocidad parecen dominar nuestra vida diaria, es fácil olvidar la importancia de la conexión humana. Sin embargo, hay una forma sencilla y divertida de fortalecer los lazos familiares y crear recuerdos inolvidables: los juegos de mesa.

Hay un mundo de juegos ideales para la convivencia, la magia de ellos te mostrará todos los beneficios que pueden tener al poner la actividad en práctica, no solo es entretenimiento sino también fomentan el trabajo en equipo, la empatía, resolución de conflictos, que incluso sepan que no siempre se gana y deben aprender a perder y no por ello es un fracaso, ya que a la próxima pueden tomar otros caminos y ganar en uno de esos intentos. No menos importante, la comunicación, los recuerdos y experiencias.

Los juegos de mesa también tienen un impacto positivo en la salud mental y emocional de los niños y adolescentes. Algunos de los beneficios incluyen: reducción del estrés y la ansiedad,



mejora de la autoestima y la confianza, desarrollo de la resiliencia y la perseverancia y fomento de la creatividad y la imaginación.

Pasar tiempo con la familia de maneras sanas, siempre van a fortalecer todos los aspectos anteriores, además es sumamente divertido, mejora el estado de ánimo. Por lo tanto, las hormonas de la felicidad, llamadas endorfinas se disparan generando muchas emociones positivas.

Cabe recalcar que no es lo mismo un juego de mesa a juegos desde el celular, porque lo que se intenta es esa conexión y comunicación entre los hermanos. La tecnología crea un abismo mas grande entre la comunicación directa entre los seres humanos. Nunca podría ser lo mismo ver las expresiones del otro, compartir sensaciones a solo ver una pantalla y sencillamente jugar sin una verdadera interacción.

“No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”, es una frase bastante conocida y por ello te invito a ya no postergar las formas de unir a tus hijos

o a tu familia a través del juego. Establece días y horarios intocables, para que ellos jueguen, incluso para que, en otros días, pueda jugar toda la familia nuclear. Es una manera de conocer más a tus hijos y que ellos se conozcan a sí mismos.

Busca reseñas de juegos de mesa, para saber cuales son los mas adecuados a lo que buscas transmitir. Algunos juegos recomendables son: Scrabble, ajedrez, UNO y Clue, sin embargo, hay un sinnúmero de juegos de mesa. Todo esta en informarse y tener la motivación para mejorar las relaciones familiares. Acciona y atrae.

GRECIA MEJORADA





LOS CUMPLEAÑOS



¿Por qué en otros países se festeja de una manera diferente y qué implica emocionalmente?

En tiempos de caos y prisa, festejar un cumpleaños se vuelve algo especial y un privilegio. Cuando estamos pequeños esperamos que mamá y papá honren y festejen nuestra existencia. Es hermoso y lindo, sentir que una vez al año recordamos esa sensación de ser los más especiales por el simple hecho de haber nacido. Eso se recuerda en cada cumpleaños. Festejar este día es alimentar esa necesidad, innata y necesaria en todo ser humano, de ser especial y único.

Cuando somos pequeños, es muy importante sentir la mirada de papá y mamá. Es básico para ir formando una autoestima sana y fuerte. Poco a poco, a medida que crecemos, es importante incorporar esos detalles y generarlos por nuestra cuenta. Lo anterior se traduce, un poco, a hacerse cargo de uno mismo y de compartir con los demás el sentirse feliz por la propia existencia.

A diferencia de México, en otros países, como Alemania, uno se hace responsable del festejo de cumpleaños. En este país, uno prepara su propio pastel y comparte con los amigos más cercanos. ¡Qué lindo! Esta forma de festejar, nos invita a validar y compartir nuestra existencia antes que sólo esperar a que alguien más lo haga. Uno se siente feliz por existir y eso es lo que se comparte.

La próxima vez que cumplas años, te invito a probar algo distinto. Esperar menos y dar más. Compartir antes que esperar. Uno festeja su existencia y comparte con otros, con los que amamos.

“La vida es demasiado corta para no festejar cada cumpleaños (una vez por año)”.

MTRA. ANA GABRIELA LEÓN

Terapeuta, orientadora y capacitadora en el ámbito escolar.

agldc.psic@gmail.com

lg @anagaby.psic



“Happy birthday to you...” “Juyeux anniversaire” “Feliz cumpleaños”.

Aquí y en China, hablar de los cumpleaños es honrar la existencia; es expresar la alegría de la vida y compartir con los que más amamos. Es saber que es hermoso coincidir en tiempo y espacio con alguien especial, por el simple hecho de haber nacido. Cuando somos pequeños; en el mejor de los casos, papá y mamá se encargan de recordarnos cuán especiales somos. Cuando crecemos, es lindo, también que festejemos y recordemos nuestra importancia en esta vida, por nuestra cuenta.

Pero, ¿Será que constantemente esperamos a que “nos festejen”? ¿Será algo cultural? ¿Será que festejar es algo aprendido? ¿Será que compartir este momento especial es algo que decidimos o no hacer? ¿Es importante festejar el cumpleaños?

MATERNIDAD Y SUS MITOS

“No hay manera de ser una madre perfecta, pero sí un millón de maneras de ser una buena madre”.
Jill Churchill

La maternidad es una experiencia profunda y transformadora, pero está rodeada de mitos que pueden generar confusión y presión en las futuras madres. Los mitos de la maternidad son un conjunto de percepciones que engloban las idealizaciones asociadas con el papel de ser madre.

Dichos mitos pueden tener diferentes aspectos culturales y sociales, pero generalmente implica la creencia de que la maternidad es una experiencia solamente gratificante y llena de alegría, dejando de lado todas las complejidades y desafíos que tiene que enfrentar las madres en la vida diaria. En este artículo, exploraremos algunos de los mitos más comunes sobre la maternidad y las realidades detrás de ellos.



Mito 4: Las madres deben seguir todos los consejos de crianza

Realidad: Aunque existen muchas guías y recomendaciones, cada familia es diferente. Las madres deben confiar en su instinto y adaptar las prácticas de crianza a sus necesidades y las de su bebé.

Mito 5: Las madres que trabajan son menos dedicadas

Realidad: La dedicación a la maternidad no se mide por la elección de trabajar o quedarse en casa. Cada madre hace lo que es mejor para su familia y su situación personal. La maternidad puede ser exitosa en cualquier contexto.

Mito 6: La maternidad es siempre feliz

Realidad: La maternidad trae consigo una mezcla de emociones. Es normal sentir alegría, pero también puede haber momentos de frustración, tristeza o soledad. Hablar sobre estas emociones es esencial para la salud mental.

Desmitificar la maternidad es crucial para empoderar a las madres y ayudarles a encontrar su propio camino. La maternidad es una experiencia diversa y personal, y es importante celebrar tanto las alegrías como los desafíos que conlleva.

Es importante que la sociedad actual valore y respalde a las madres en todas sus formas y elecciones, reconociendo que ser madre es una experiencia multifacética que puede ser gratificante y también difícil, y que está bien pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario

MTRA. MARISOL ARIANA AGUILAR ROSALES

Psicoterapeuta
marihole@hotmail.com



Mito 1: La maternidad es instintiva

Realidad: Aunque muchas mujeres sienten un vínculo inmediato con sus bebés, la maternidad también implica aprendizaje y adaptación. No todas las madres tienen un instinto maternal fuerte desde el principio, y esto es completamente normal.

Mito 2: Las madres deben sacrificarse por completo

Realidad: Si bien es cierto que la maternidad requiere dedicación, también es fundamental que las madres cuiden de sí mismas.

Mantener un equilibrio entre el autocuidado y el cuidado del bebé es clave para una maternidad saludable.

Mito 3: Todos los bebés duermen bien

Realidad: Cada bebé es único y tiene sus propios patrones de sueño. Es normal que los recién nacidos no duerman toda la noche. La falta de sueño es un desafío común, pero no indica que haya algo mal con el bebé o la madre.

CÓMO SALIR DE UNA RELACIÓN TÓXICA

De pronto en aras de tomar las mejores decisiones se dice que hay que tener muy claros cuáles son nuestros NO negociables en una relación. Y sí, en algún sentido resulta sano poder decir qué no queremos o que no estamos dispuestos a tolerar en un vínculo amoroso.

Sin embargo, me gustaría primero ponerlos a pensar en lo siguiente: ¿porqué nos atraen las relaciones tóxicas? Hay varias respuestas a esta interrogante, la primera es tener baja autoestima, ya que eso nos lleva a permitir o tolerar situaciones de control, celos, posesión, manipulación entre otros conceptos porque en el fondo hay un sentimiento de no merecimiento, es decir, de no sentirnos valiosos o incluso el temor de estar solos.

Una segunda posible respuesta sería que tenemos una tendencia inconsciente a elegir a nuestra pareja desde nuestras heridas y vivencias en nuestros vínculos primarios con nuestros padres, desde ese lugar nos vinculamos con personas que comparten códigos que ya conocemos aún y cuando de manera consciente estemos buscando algo totalmente diferente.

Desde el punto de vista químico los altibajos en una relación tienden a generar más dopamina y como ésta tiene un tinte adictivo, nos enganchamos al punto de no poder soltar.

En paralelo existen una serie de aprendizajes que se volvieron inconscientes y que después los repetimos sin cuestionarlos necesariamente. Uno de ellos es esa idea de que debemos aguantar al otro con virtudes y defectos porque casi casi, ese es el verdadero amor. Y una cosa es aceptar al otro como es y negociar o llegar a acuerdos sobre aspectos de su personalidad que no facilitan la comunicación o la interacción o que incluso lastiman a decir "esta es la cruz que me tocó cargar".

Desde una óptica más romántica, también nos hicieron creer que nacimos incompletos y que somos como una media naranja que debe buscar quien le complete para poder ser feliz. Y aún y cuando hoy sabemos que no es así, de pronto para muchos, sigue siendo una realidad. Otro aprendizaje cultural es reprimir, negar o evadir el dolor emocional como un sinónimo de fortaleza emocional, lo cual ha quedado claro que no va por ahí.

En ese sentido la reflexión aquí es, si no cuestionamos las formas de vincularnos y trabajamos en el descubrir el desde dónde y cómo nos vinculamos, de alguna forma estamos destinados a repetir patrones que nos lastiman.

DR. MANUEL HERNÁNDEZ
 Psicoanalista
 manuel@descubriendote.mx



¿Sabías qué...?



La historia del origen de la filosofía inevitablemente encuentra una estrecha relación tanto con el lenguaje como con la escritura. La versión oficial y académica siempre ha colocado su principio en Atenas, aquella polis que vio nacer el ejercicio filosófico entre sus ciudadanos. Suele decirse que todo ateniense que estuviese “adecuadamente educado” conocía (incluso de memoria) las sublimes obras de Hesíodo y Homero. Hesíodo, quien naciera alrededor del 700 a.n.e, fue un reconocido poeta que entre otras obras escribe La Teogonía, texto cosmogónico en el que se narra detalladamente el origen del cosmos, el surgimiento de los titanes, de los dioses y la aparición de las razas humanas. Los antiguos griegos no sólo encontraban en dicho relato su origen, sino que a partir de lo que Hesíodo escribe, se va estructurando su pensamiento, su sociedad y su cosmovisión.

El acierto del poeta reside en lograr escribir los mitos que desde los antiguos Helenos se transmitían generacionalmente de manera oral, este método ancestral -el de relatar los saberes por medio de la palabra- exigía del oyente concentración, memoria y convicción, pues una vez que poseía el relato, debía transmitirlo con la misma fidelidad y seguridad con la que lo recibió (Wilkinson, 2007), no obstante, con el pasar de los años, los relatos míticos y sagrados sufren distorsiones, pierden información o se adaptan a los intereses de quienes los enuncian, por ello, al escribir Hesíodo su cosmogonía, deja un vestigio que -más allá del contenido- impregna de estabilidad a todo lo relatado.

Esto implica que, aquél ateniense que deseara entrar en contacto con información verídica en cuanto a su origen o el de los dioses, se limitara a leer a Hesíodo y citararlo.

De esta manera, puede observarse cómo la relación entre el texto y la verdad se va gestando, relación que acompañará toda la historia de la filosofía (así como al resto de los saberes) y que comenzará a ser analizada desde diferentes terrenos, uno de ellos será el de la deconstrucción, la cual puede ser entendida -provisionalmente- como el ejercicio de examinar un texto y replantear a manera de resignificación su contenido y su verdad, y aunque



dicho fenómeno pertenece a la filosofía moderna, es posible rastrear en la historia los primeros movimientos de los que Jacques Derrida hará uso para explicar su técnica, en otras palabras, para lograr una adecuada deconstrucción es indispensable ir a las raíces, a los principios y orígenes.

Si se desea entender la ética griega, será necesario ir a sus textos fundantes y deconstruirlos junto con sus autores. El ateniense que lee a Hesíodo no se deconstruye, sino que encuentra en su lectura una forma de estructurar su vida y direccionarla, mas ¿Cuál es la lectura particular que el ateniense hace para sí? ¿Por qué ciertas lecturas (versiones) han predominado sobre otras? ¿Cómo influyen tanto la subjetividad del lector como del escritor en la realidad?

Estas serán algunas de las preguntas que surgen de la deconstrucción, cuya aplicación a la historia de la filosofía tendrá lugar en este inmediato desarrollo.

Para los atenienses era muy importante identificar hombres sobre los cuales se pudieran sostener sus creencias, mitos y saberes, por ello Homero ha trascendido como otra de sus

enigmáticas figuras, a él se le atribuyen las obras de La Ilíada y La Odisea. En la primera se narra cómo Paris, príncipe de Troya, en un viaje a Grecia que pretendía mantener los lazos amistosos entre ambas regiones, queda enamorado de la bella Helena de Esparta, considerada una de las mujeres más hermosas de la antigüedad, ella, pese a estar casada con el rey Menelao, le corresponde.

Ante la petición del príncipe y por su propia voluntad, Helena decide irse con él a Troya, situación que suele ser conocida como el rapto de Helena y que desencadenaría un belicoso encuentro entre ambas potencias.

Menelao viaja con sus tropas al rescate de su reina, en dicha empresa encuentra el pretexto perfecto para invadir Troya y así extender el poderío de los griegos. La legendaria batalla suele ser condensada en dos héroes, Aquiles de Grecia, el hermoso, y Héctor de Troya, domador de caballos.

Con la muerte del troyano a manos de Aquiles, se marca el inicio de la victoria griega y el final de la Ilíada. Por otra parte, en La Odisea, el lugar protagónico lo ocupa Ulises (también llamado Odiseo) rey de Ítaca, cuya participación durante la guerra se destaca en el metamito (mito dentro del mito) del caballo de Troya.

El relato cuenta el regreso de Ulises a Grecia, cuya difícil trama se ve incrementada por la espera de Penélope, su mujer, quién convencida de que está vivo, se dispone a esperarlo fielmente, no obstante, Penélope es pretendida por varios hombres, quienes se asientan en su palacio y de manera abusiva se aprovechan de la ausencia de Ulises, esperando y presionando para que la reina elija a uno de ellos.

Para mantener su castidad, Penélope dice a los pretendientes que aceptará un nuevo esposo cuando termine de tejer un sudario para el rey Laertes, padre de Odiseo. Para prolongar el mayor tiempo posible esta tarea, Penélope deshace por la noche lo que teje durante el día; sin embargo, una mujer la descubre y la delata, por lo que es obligada a concluir la labor, momento en el que Odiseo regresa, mata a los pretendientes y se reencuentra con su amada Penélope.

Al igual que con Hesíodo, las narraciones hechas por Homero permiten a los atenienses encontrar cierta seguridad en las palabras escritas. Así, La Teogonía se erige como el libro sobre los orígenes del mundo griego, transformándose en un texto de consulta explicativo, La Ilíada será una épica en la que se destaca el actuar de los héroes, y con ello, se reconocen los valores de la valentía, la justicia e incluso la piedad (recordando como el rey Príamo pide a Aquiles le conceda el cuerpo de Héctor -su hijo- para poder realizar los ritos funerarios que un príncipe merece).

Finalmente, en La Odisea puede encontrarse un código ético de fidelidad, pues no sólo Penélope espera el regreso de su rey, sino que Ulises también anhela dicho reencuentro, enfrentándose y venciendo todas las vicisitudes que el viaje le imponía. Cabe recordar un pasaje en el que se hace atar al mástil para no sucumbir al canto de las sirenas. Ulises pide a sus hombres usen cera en los oídos y mantener el rumbo de la nave, él se halla maniatado (atado de manos) al mástil y sin cera, pues desea escuchar, pero sobre todo sentir los efectos que tan misterioso canto pueden provocar.

El canto es seductor, e incita a los más satisfactorios placeres, no obstante, su atadura impide la obtención de los mismos, ya que -como sucedió con otros de sus tripulantes que no usaron la cera- cuando un hombre caía en el bello cantar de las sirenas, encontraba ipso facto su muerte. Con la mirada de la deconstrucción sería posible rescatar de estos relatos las ideas de deseo, manía y muerte, ya que desde entonces han sido palabras -y estados internos- inseparables.

Referencias:

Wilkinson, P. (2007). Mitología. Gran Bretaña. Dorling Kindersley Limited.

RUBÉN ABDALLAH.

Filosofía y psicoanálisis.





ENTRE REENCUENTROS, RECIENTOS Y FESTIVIDADES

Este mes suele ser uno en el que, aunque no se celebre la navidad, nuestro entorno suele estar rodeado de un ímpetu por la celebración, para algunos con ciertos excesos, pero también por la reflexión y recapitulación, lo cual lleva a muchos a transitar por la gratitud, pero también por la tristeza e incluso pasar por depresión estacional.

Solemos tener ciertos reencuentros con familiares y amigos que pueden tornarse agrídulces dependiendo de cómo sea la relación con ellos el resto del año, pues habrá a quienes frecuentamos más o menos, pero también la manera en que nos llevamos con ellos depende de cómo se encuentre la relación con nosotros mismos, con nuestros triunfos y fracasos, con la manera en que somos generosos o no al momento de convivir, lo cual va más allá de compartir algo material, es decir, tiene que ver con la capacidad que tenemos para poder amar y mostrar una disposición para acompañar y compartir con otros.

Más allá de la crítica de si alguien compra o no regalos de navidad que contribuyen a un consumo excesivo, mismo que ya todos sabemos estamos orillados en esta u otras festividades, lo que propongo reflexionar es, en primer instancia, si las personas con quienes vamos a tener ciertos encuentros y reuniones son significativas para nosotros a fin de que en esos vínculos circulen intercambios, no solo de regalos navideños, sino de acompañamiento a través de la ternura, el cariño, la amistad y que incluso cuando haya tensiones, éstas se puedan hablar y resolver desde lo diferente que es cada uno. Si de lo contrario, la relación se sostiene de lo que se da, en términos materiales, o de recurrir en “complacencias navideñas”, difícilmente esto hará que quien lo da se sienta generoso o que dicho gesto o regalo material, viene desde un lugar en el que se refleja la capacidad de amar, sino que será por compromiso moral que lo otorgó, lo cual condiciona dicho vínculo.

También son fechas en las que al hacer una



recapitulación , un recuento, de lo que vivimos e hicimos en el año, se pone en el centro la relación que tenemos con nosotros mismos, con nuestros triunfos y aciertos, con las decisiones que hayamos tomado y las oportunidades que siguen vigentes o las que ya caducaron.

Si la valoración que tenemos hacia nosotros, a propósito de esa reflexión y recapitulación, termina siendo positiva, podemos pensar que incluso las conversaciones de las reuniones navideñas podrán ser constructivas y tolerables, sino que podremos seguir trazando nuevas posibilidades mirando con esperanza el año por venir. Si por otro lado, la forma en que miro mis fracasos y desaciertos, me lleva a una poca valoración de mí y hago una atribución de mi valor en medida de mis resultados, entonces puede tornar complicada la relación con otros, no solo en reuniones decembrinas, sino en reuniones en las cuales ver a otros “siendo exitosos”, cual sea mi definición de eso, puede llevar a sentimientos de envidia, de resentimiento y de autorreproche, por aquello que considero no he podido lograr.

Si bien en nuestro país las condiciones climáticas no son como las de países como Canadá o Inglaterra, existe una prevalencia del 3 al 5% de la población adulta que puede pasar por depresión estacional o trastorno afectivo estacional. Pasar por

un periodo en el que hay poco ánimo, fatiga, falta de energía, irritabilidad y pocas ganas de socializar, deriva de la escasa exposición solar, aunado a cuestiones genéticas que también puedan predisponer a algunos a pasar por este u otro tipo de depresión.

En cualquiera de los escenarios anteriores, para vivir estas fechas de reencuentros, recuentos y festividades, desde la gratitud y el bienestar, y no desde la tristeza o la nostalgia, el exceso o la compulsión, tiene que ver mucho con nuestras capacidades emocionales de integrar tanto aspectos agradables, como desagradables de la vida, así como con la capacidad de pasar de página, de poder pasar a otra cosa, a otro año, a otros planes y proyectos, sin sentir que aquello que no se logró hace sombra en el presente y nos inhibe de seguir actuando para lograr aquello que para nosotros es importante.

De cualquier manera, algo de exposición solar cuando hay oportunidad, también contribuye a nuestra salud mental. ¡Felices fiestas y felices vacaciones!

MTRA. MARÍA MACÍAS
espaciopsyche@gmail.com





REUNIONES FAMILIARES Y LOS LÍMITES FRASES PRÁCTICAS PARA LOGRARLO

Se vienen las reuniones familiares, los eventos sociales y convivencias con conocidos, amigos o familiares. En ocasiones no solo traen noticias de su vida, si no que también pueden traer consigo tragos amargos con preguntas incómodas. Aquellas preguntas que nos molestan, incomodan o irritan de sobremanera y que pueden llegar a perjudicar nuestra tranquilidad durante la reunión. ¿Sabías qué.....? Se hizo una encuesta en España y el 61% de los encuestados preferían viajar lejos de sus familiares durante la época decembrina para evitar las preguntas incómodas que algunos de sus familiares les hacían. ¿Por qué me cuesta tanto trabajo poner límites a mi familia?

Las razones pueden ser varias.

El poner límites implica tener la seguridad de la decisión que has tomado o el proceso por el que estás pasando. La inseguridad en ti mismo puede atraer a la indecisión y serás más susceptible a dejarte influenciar por lo que los demás opinen o critiquen de ti. Es decir, si no estás seguro de la decisión que estás tomando, será más fácil que la demás gente vea tu indecisión y titubeo y se sientan con el derecho de opinar o intentar corregir.

Esto viene de la mano con la percepción que tengas de ti mismo, basado en el autoconcepto que forjaste en tu infancia. La relación que tuviste con tus padres, en especial cuando tenías que tomar decisiones o demostrar el valor de tus pensamientos y opiniones, pudo haber impactado en la dificultad que tienes para poner límites.



También puede venir de la mano con el tipo de familia que tengas. La comunicación asertiva es una característica difícil de encontrar en estos días, por lo que las familias extensas pueden ser sumamente crítonas o chismosas. Esto hace que sea difícil establecer una comunicación abierta, sincera y constructiva durante una reunión. Es decir, si tu familia es caótica y crítona será más retador poder establecer límites claros, amables y firmes.

Otra razón puede ser el temor por perder el cariño o apreciación del miembro familiar a quien debemos ponerle un límite. Esto nos limita de sobremanera y nos hace sentir responsables de la "estabilidad" de una relación que es tan frágil como para romperse con un límite amable.

Finalmente, también puede ir de la mano con una dependencia de cualquier tipo. Cuando dependemos de alguien nos sentimos responsables y culpables. Es por esto que buscamos complacer a aquellas personas de quienes somos dependientes. Se nos dificulta marcar un límite a aquellas personas ya que son las personas que nos "apoyan" económica o emocionalmente. Es decir, nos sentimos en deuda por nuestra dependencia que soportamos críticas y juicios hacia nuestra persona o decisiones.

A veces me siento que tengo la fuerza para poner un límite, pero en realidad no tengo las palabras para ponerlo. ¿Qué puedo decir para ser firme, amable y claro al mismo tiempo?

Te presento ejemplos reales y prácticos de cómo poner límites por medio de nuestra voz.

Las frases vienen en diferentes niveles, desde las más sutiles (básicas), después un poco más directas y claras (intermedias) y finalmente aquellas mucho más directas, claras y tajantes (superiores).

FRASES BÁSICAS

1. Cambiar de tema sutilmente. "A propósito, ¿qué te parece la nueva tendencia de (mencionar una tendencia relacionada con la decoración)?"
2. Hacer una pregunta abierta y devolver la pelota: "Es una decisión muy personal. ¿Qué te llevó a ti

a tomar esa decisión?”, “Es curioso cómo estas preguntas nos hacen reflexionar sobre nuestras propias vidas. ¿Y tú, cómo respondes a preguntas así?”

3. Agradecer el interés, pero establecer límites: “Gracias por tu interés, pero creo que es algo muy personal que prefiero no compartir por ahora.”

4. Aplazar la conversación cortésmente: “Disculpa un momento, tengo que atender algo. ¿Podemos continuar esta conversación más tarde?”

5. Cambiar el foco de lo personal a lo general: “Es cierto que las costumbres sociales han cambiado mucho con los años ¿no?”

FRASES INTERMEDIAS

1. Aprecio tu preocupación y opinión, pero ésta es mi decisión.

2. Respeto tus valores y creencias, sin embargo, no las comparto.

3. Sé que estás frustrado, pero yo no formo parte de este problema.

4. Qué incómodo que hagan comentarios sobre la vida/físico de otras personas ¿no?

5. Entiendo que estés frustrado, pero no formaré parte del chisme familiar.

6. Gracias por preocuparte por mí, pero esta es decisión mía.

7. Agradezco que respetes que los temas de pareja únicamente competen a mi pareja y a mí.

8. Gracias por preocuparte, pero es una decisión que tomamos en conjunto como familia/pareja.

9. Mi pareja y yo lo hemos platicado bastante, nos hemos instruido y hemos decidido así criar a nuestros hijos. Gracias por las sugerencias, pero ya hemos tomado una decisión.

FRASES SUPERIORES

1. Sé que esto puede ser difícil de escuchar, pero me molesta cuando haces esto

2. Por favor, háblame con el mismo respeto con el que yo te estoy hablando.

3. Si continúas hablando así, me tendré que retirar. Por favor, cambia tu tono de voz o cambiemos de tema.

4. Te pido respeto hacia mi pareja, me estás afectando a mí también indirectamente.

5. No me gusta ese apodo, por favor ya no me digas así.

6. No me gustan los chismes/críticas y no quiero participar en esto.

7. Por favor ya no hables mal de mi mamá/papá. Ustedes deben resolver sus asuntos por aparte

8. Me incomoda este tema de sobremanera. Mejor cambiemos de tema.

9. Creo que nos estamos alterando ¿podemos hablar de esto en un rato que estemos más tranquilos?

10. Agradezco que te interese y sé que quieres opinar, pero por favor no hagas comentarios sobre mi carrera/trabajo/decisión/pareja/crianza/familia.

11. Creo que es momento de parar. No quiero que digamos algo que nos perjudique a ambos. Mejor platicamos después.

Los límites familiares son sumamente necesarios para nuestra paz mental, especialmente en estas épocas decembrinas donde las familias se reúnen y comparten información de sus propias vidas, propiciando la crítica y el juicio.

Te invito a dejar de sobrevivir estas épocas decembrinas y mejor disfrutarlas. La asertividad, es decir, la capacidad de transmitir un mensaje o idea de una manera clara y amable es la mejor herramienta para cualquier situación en la que se necesite compartir una opinión. Te invito a utilizar la asertividad durante estas fiestas decembrinas cuando nuestra tolerancia quizás se ve amenazada.

Agradezcamos la oportunidad de pasar un tiempo en familia, siempre y cuando nuestros límites sean respetados y así podamos pasar unas reuniones lo más amenas que se puedan.

PSIC. JOANA LAZO

Www.Somosinfancia.com.mx

