



Tribunal Superior de Justicia
CIUDAD DE MÉXICO



Oficialía Mayor
TSJCDMX



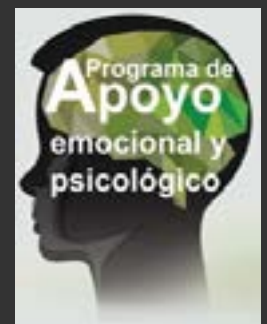
Recursos Humanos
TSJCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano



GACETA DESARROLLO HUMANO

CUANDO EL AMOR SE ACABA...



SEGUNDO BIMESTRE



AÑO 2018



DIRECTORIO

Mag. Álvaro Augusto Pérez Juárez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México

CP. Israel Soberanis Noguera
Oficial Mayor

Lic. Pedro Fuentes Burgos
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Dr. Francisco Gabriel Chanfreau Ochoa
Director de Administración de Personal

Mtra. Leticia Hernández Barreto
Subdirectora de Capital Humano

COLABORADORES:

María Guadalupe Urrutia Tapia (Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva
Profesional Dictaminador de Servicios Especializados

Alicia Esperanza Ocampo Costa (Psicóloga)
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zuñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Itzetzl Ileri Gómez Islas (Pedagoga)
Administrativo Especializado

Ana María Maldonado Arzate
Administrativo Especializado

Psicólogos PAEP
Técnicos Especializados

DISEÑO EDITORIAL

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica



EDITORIAL	4
REFLEXIÓN DEL MES	5
EN LIBRERÍAS	6
Amores que duran y duran.	7
Cuentos para pensar	8
LA PSICOLOGÍA HOY	9
La familia y sus diversas clasificaciones	10
Familia y límites	12
¿Cómo podemos sentirnos después de terminar una relación de pareja?	16
CONSTRUYÉNDONOS	20
La Clave para superar el desamor	21
Por Jorge Bucay	
AYUDÁNDONOS	26
“Locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes”	27
SALUD	30
¿Cómo cuidar nuestra salud después de una ruptura sentimental?	31
Tips para cuidar nuestra salud	33
Efemérides	36
ENTRETENIMIENTO	38

“Desarrollo Humano”, es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse la extensión 5778.





EDITORIAL

En cada sociedad existe una diversidad de formas de relación que generan lazos emocionales e íntimos. Hoy en día, existen muchas maneras de convivir en pareja desde un punto de vista romántico. Estas relaciones comúnmente adquieren para nosotros, una importancia fundamental en nuestra salud emocional y psicológica. ¿Cuántos nos hemos enfrentado a sentimientos de gran intensidad al inicio de una relación? y ¿cuántos no hemos experimentado eso que llaman “un corazón roto” o simplemente llegamos al final de una relación a la cual le invertimos mucho tiempo y energía?

En este margen de ideas, el hecho de vivir una ruptura puede implicar el tener que enfrentarnos a una variedad de dificultades y adaptaciones para las que no siempre estamos preparados. En muchas ocasiones estas vivencias nos obligan a rehacer nuestra vida por medio de ajustes importantes en lo cotidiano. Ante ese panorama, es comprensible que nuestro sentir vaya en sintonía con esa nueva circunstancia. Sin embargo, la mayoría de las ocasiones, se forma un cúmulo de sentimientos, emociones encontradas y en consecuencia, nos provocan conflictos internos, los cuales en algunas personas les es en extremo, difícil de identificar y/o externar, donde a corto, mediano o largo plazo estas situaciones “cobran factura”, en el estado físico y emocional para las personas que lo experimentan.

Las relaciones de pareja, atraviesan en la actualidad una crisis importante, una serie de cambios empujados por las nuevas maneras de concebir y construir la familia, la economía, el género, la sexualidad, etcétera. Los viejos valores sociales y culturales se ponen a prueba sobre la mesa en estos tiempos, para dar paso a

los nuevos valores y maneras de construir nuestras relaciones.

Hay un incremento en el número de divorcios en México, para 1980 había 4 divorcios, por cada 100 matrimonios, llegando en el 2013 a 19 divorcios, por cada 100 matrimonios. INEGI (2017) ¿De qué nos habla esto? ¿Falta de compromiso?, ¿libertad de elección?, ¿quién puede enjuiciar estos números? y decir si esto es bueno o malo, nos parece que la respuesta dependerá en gran medida del sentido que le podamos dar a este fenómeno.

La palabra divorcio significa disolver, separar, apartar a las personas que vivían en una estrecha relación. Los seres humanos somos seres de relaciones, de vínculos, es un hecho evolutivo y social, es así, como nuestra especie se ha desarrollado y ha alcanzado su máximo potencial, nos necesitamos los unos a los otros para subsistir.

En este complejo contexto, el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico PAEP, tiene entre varias encomiendas promover la salud emocional de sus trabajadores y trabajadoras y para ello es que esta edición, aborda el tema “Cuando el Amor Acaba”, el cual se visualiza desde la perspectiva social, para poder comprender este fenómeno con una mayor claridad.

Psicólogos: J. Alberto Hernández Pulido y Tirso F. Tejeda Sanabria.

Equipo PAEP



REFLEXIÓN DEL MES

¿POR QUÉ SE ACABA EL AMOR?

Porque no se demuestra, no se expresa,
no se respeta, no se comunica,
no se valora, no se acompaña,
simplemente... no se ama

El amor es una **decisión**
que se toma todos los días.
Cuando decidimos amar
ponemos **todo** nuestro empeño.

<http://www.mundoimagenes.me/view/158/frases-para-facebook.html>,
consulta: 16/02/2018.





En Librerías



AMORES QUE DURAN... Y DURAN... Y DURAN

Martinez, Jesus Miguel
Editorial: PAX 2006

Compilado por: Psic. Lidia Renata
Romero Martínez

Somos lo que decidimos ser, lo que creemos que somos. Y construimos nuestra realidad dando significados a los que vemos.

Estos significados dependen en gran medida de ciertas creencias que hemos adquirido a lo largo de la vida y que nos acompañan, ocultas, por lo general, a nuestra conciencia, sin que las pongamos en duda. Las creencias y mitos personales con que vamos por el mundo estructuran la realidad en que vivimos, no importa lo que las cosas son, sino lo que creemos de ellas. Esa realidad, elaborada por nosotros consciente o inconscientemente, nos hace vivir

de una u otra manera, nos hace tener éxito o fracasar, ser felices o vivir frustrados. Y lo mismo ocurre en la pareja. Este libro nos ayuda a generar alternativas adecuadas y construir creencias acerca de las relaciones, que las harán posibles, gratas y nutritivas. Es una guía para transitar felizmente la realidad en pareja.

REFERENCIAS:

Resumen extraído de página web Casa del Libro, consultado 08 de febrero de 2018, en: <https://latam.casadellibro.com/libro-amores-que-duran-y-duran-y-duran-claves-para-superar-las-creencias-destructivas-que-separan-a-las-parejas/9789688607824/1809994>.





CUENTOS PARA PENSAR

JORGE BUCAY
Editorial: OCÉANO 2012

Compilado por: Psic. Lucy Pérez
Nájera

La lectura “La Mirada del Amor” nos enseña que no debemos buscar pretextos cuando algo sale mal, solo hay que aceptar los errores que se cometen y tratar de solucionarlos.

LA MIRADA DEL AMOR
El rey estaba enamorado de Sabrina: una mujer de baja condición a la que el rey había hecho su última esposa. Una tarde, mientras el rey estaba de cacería, llegó un mensajero para avisar que la madre de Sabina estaba enferma. Pese a que existía la prohibición de usar el carruaje personal del rey (falta que era pagada con la cabeza), Sabrina subió al carruaje y corrió junto a su madre. A su regreso, el

rey fue informado de la situación. -¿No es maravillosa?-dijo- Esto es verdaderamente amor filial. No le importó su vida para cuidar a su madre!! Es maravillosa! Cierta día, mientras Sabrina estaba sentada en el jardín del palacio comiendo fruta, llegó el rey. La princesa lo saludó y luego le dio un mordisco al último durazno que quedaba en la canasta. -¡Parecen ricos!-dijo el rey. -Lo son- dijo la princesa y alargando la mano le cedió a su amado el último durazno. -¡Cuánto me ama!- comentó después el rey-, Renunció a su propio placer, para darme el último durazno de la canasta. ¿no es fantástica? Pasaron algunos años y vaya a saber por qué, el amor y la pasión desaparecieron del corazón del rey. Sentado con su amigo más confidente, le decía: -Nunca se portó como una reina...¿acaso no desafió mi investidura usando mi carruaje? Es más, recuerdo que un día me dio a comer una fruta mordida.

REFERENCIAS:

Jorge Bucay, “26 Cuentos para Pensar”, consultado el 8 de febrero de 2018, en http://bibliotecadigital.tamaulipas.gob.mx/archivos/descargas/03327253f_26cuentosparapensar.pdf.



La psicología de hoy...



LA FAMILIA Y SUS DIVERSAS CLASIFICACIONES

Compilado por: Psic. Claudia Erika Rivera Velázquez

Algunos autores como Membrillo (2008), propone una clasificación de familias, que nos permite comprender lo que acontece actualmente en nuestra sociedad.

FAMILIA	CONFORMADA POR:
NUCLEAR	Hombre y mujer sin hijos
NUCLEAR SIMPLE	Padre y madre con uno a tres hijos
NUCLEAR NUMEROSA	Padre y madre con cuatro hijos o más
RECONSTRUIDA (BINUCLEAR)	Padre y madre, alguno o ambos han sido divorciados/viudos y tienen hijos de una unión anterior
MONOPARENTAL	Padre o madre con hijos
MONOPARENTAL EXTENDIDA	Compuesta por padre o madre con hijos, más otras personas con o sin parentesco
EXTENSA	Padre y madre con hijos más otras personas con parentesco
EXTENSA COMPUESTA	Padre y madre con hijos, más otras personas con o sin parentesco
NO PARENTAL	Familias con vínculos de parentesco que realizan funciones o roles de familia sin la presencia de los padres
HOMOPARENTAL	Pareja de hombres o mujeres que se convierten en progenitores de niños a través de la adopción, la maternidad subrogada o la inseminación artificial.



El cuadro nos muestra la diversidad en la conformación de las familias, buscando la reflexión y la aceptación de las nuevas formas de convivencia, mismas que conlleven a un estado de bienestar a los miembros de la sociedad.

REFERENCIAS:

Membrillo, A. (2008). Familia. Introducción al estudio de sus elementos. (1ª Edición). México: ETM

Corbin, J., Los 8 tipos de familia y sus características, Psicología y Mente. Consultado 9 de febrero 2018 en: <https://psicologiaymente.net/social/tipos-de-familias>

Greenham, P., los distintos tipos de familia que existen y sus características, consultado el 9 de febrero de 2018 en: http://wradio.com.mx/programa/2017/01/17/en_buena_onda/1484617501_114526.html

Médicosfamiliares.com, Clasificación o tipología de la familia, consultado el 9 de febrero de 2018 en: <http://www.medicosfamiliares.com/familia/clasificacion-o-tipologia-de-la-familia.html>






FAMILIA Y LÍMITES

Compilado por: Psic. José Alberto Hernández Pulido.

Una familia es un sistema abierto que funciona a través de subsistemas, es decir, subgrupos que al mismo tiempo son un todo y una parte integrante del sistema familiar, así pues, tales subgrupos pueden ser formados por intereses, sexo, generación o por funciones desempeñadas; la importancia de los subsistemas es que cada individuo, pertenece a diferentes, microgrupos, lo cual ofrece la posibilidad de un entrenamiento variado que posibilita llevar a la práctica habilidades interpersonales en diferentes escenarios (Minuchin, 1986).

Cada uno de estos subsistemas se encuentra separado por límites, esto es, las reglas que definen quiénes participan, y de qué manera, los límites tienen como propósito, diferenciar al sistema al interior y al exterior. De acuerdo con Minuchin (1986), existen los siguientes subsistemas: el individuo, el conyugal, el subsistema parental y el subgrupo fraterno, por mencionar algunos.

Como se mencionó las reglas, definen quiénes participan y de qué manera dentro de los subsistemas; en este mismo sentido, la función de los límites consiste en preservar la diferenciación del grupo familiar; esto es, ofrecer protección psicosocial a sus integrantes pero además acomodo y transmisión de una cultura, dicho de otra manera, otorga a los integrantes un sentido de pertenencia y un sentido de separación (Umbarger, 1983).



Es útil distinguir cuatro tipos de límites:
claros, difusos, rígidos y flexibles
(Montalvo, 2009):

Claros: debido a la precisión y claridad con la que están definidos, permiten a los miembros, del subgrupo desarrollar sus funciones y al mismo tiempo facilita el contacto con otros integrantes.

Difusos: dentro de una familia con límites difusos, los miembros de ésta, no saben con precisión quién, cómo y cuando deben de ejecutarse acciones, existe falta de autonomía, hay amontonamiento.

Rígidos: límites que tienden al no cambio, es decir, mantenimiento de ciertas reglas que fueron útiles o funcionales en un periodo, pero que si no se actualizan se pueden volver perjudiciales para el desarrollo de los miembros de la familia.

Flexibles: caracterizados por la capacidad de modificación y adaptación a las necesidades de desarrollo de la familia y de sus diversos subgrupos.





Estos límites permiten identificar por ejemplo; que ante un proceso de separación probablemente el subgrupo conyugal deje de funcionar, pero a pesar de ello, es posible y necesario para los hijos mantener definido el subsistema parental.



SUBSISTEMA CONYUGAL:

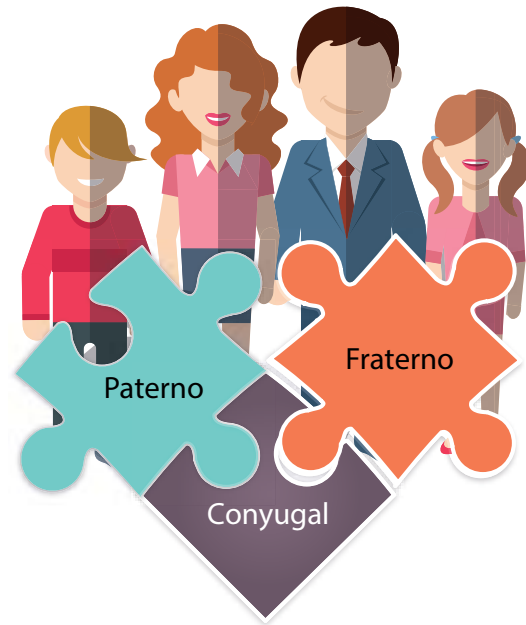
Se forma cuando dos adultos, se unen con la intención expresa de construir una familia. Demanda tareas y funciones específicas, vitales para el buen funcionamiento del grupo. Algunas de las cualidades requeridas son la complementariedad y la acomodación mutua (...) tanto el esposo como la esposa ceden parte de su individualidad para lograr un sentido de pertenencia (...) Este subgrupo ofrece a sus miembros un refugio ante las presiones externas pero a la vez facilita el contacto con otros grupos sociales, puede fomentar el crecimiento, la creatividad y el aprendizaje para la pareja, pero también puede estimular rasgos negativos (Minuchin, 1986).



SUBSISTEMA PARENTAL:

Definido por las relaciones afectivas y comunicacionales dadas entre padres e hijos. En una familia recién formada por una pareja (subsistema conyugal), debe diferenciarse en parte para desempeñar las funciones de socializar a un hijo (a), sin comprometer el mutuo apoyo entre esposos, de ahí que, sea necesario trazar un límite, que permita al hijo (a) acercarse a ambos padres pero que al mismo tiempo lo distancie de las relaciones conyugales (Minuchin, 1986).

Sistema Familia



REFERENCIAS:

- Minuchín, S. (1986). Familias y terapia familiar, México, Gedisa.
- Umbarger, C. (1983). Terapia familiar estructural. Buenos Aires, Amorrortu.
- Montalvo, J. (2009). Terapia familiar breve. México, Trillas.





¿Cómo podemos sentirnos después de terminar una relación de pareja?

Compilado por: Psic. María Fernanda Villamil Aguilar

En cada sociedad existe una diversidad de formas de relación que generan lazos emocionales e íntimos. Hoy en día existen muchas maneras de convivir en pareja desde un punto de vista romántico.

Estas relaciones comúnmente adquieren para nosotros una importancia fundamental en nuestra salud emocional y psicológica. ¿Cuántos no nos hemos enfrentado a sentimientos de gran intensidad al inicio de una relación? y ¿cuántos no hemos experimentado eso que llaman “un corazón roto” o simplemente llegamos al fin de una relación a la cual le invertimos mucho tiempo y energía?



Vivir una ruptura puede implicar el tener que enfrentarnos a una variedad de dificultades y adaptaciones para las que no siempre estamos preparados.

En muchas ocasiones estas vivencias nos obligan a rehacer nuestra vida por medio de ajustes importantes en nuestra vida cotidiana. Ante ese panorama es comprensible que nuestro sentir vaya en sintonía con esa nueva circunstancia. Algunas de las reacciones que podremos experimentar tras una separación son:

SHOCK E INCREDELIDAD: usualmente lo experimentará quien recibe la noticia del fin de la relación, este shock puede ser repentino y agudo lo que facilita la aparición de crisis en la persona.

MALESTAR: suele ocurrir posterior al shock cuando las personas comienzan a constatar la pérdida, la necesidad de cambios y el hecho de que la relación no funcionó. Será común que la expresión de este malestar sea observado como cambios de humor, llanto, nudo en estómago, pérdida de apetito, insomnio.

MIEDO: se puede llegar a experimentar temor a las propias reacciones emocionales, a perder el control de los sentimientos e incluso temer “perder la cabeza”. Los temores pueden tratar sobre

temas variados: pérdida de economía, de compañía o afecto, de apoyo en la realización de actividades de la vida cotidiana.

TEMOR AL FRACASO: suele presentarse junto con sensaciones de culpa y responsabilidad porque la pareja no logró funcionar, muchas veces se deberá a las acusaciones de la ex pareja.

RABIA: puede dirigirse hacia la ex pareja, la relación o uno mismo. Esta reacción puede llegar a ser muy intensa pero en ocasiones nos impide hacer un análisis en profundidad de nuestros límites y contribuciones al fracaso de la relación.

CULPA: aparecerá en la medida en que demos mucho peso a nuestro propio comportamiento y





sus efectos. Muchas veces habrá de por medio convicciones y creencias muy fuertes acerca de las relaciones de pareja basadas en religión y moral.

PENA: se presenta en la medida en que las personas experimentan y valoran ésta circunstancia como una pérdida.

SOLEDAZ: este sentimiento puede presentarse y mantenerse durante un tiempo a pesar de que la persona cuenten con redes de apoyo emocional de otras personas significativas.

Es fundamental que comprendamos que muchas de estas reacciones van a presentarse aunque no las deseemos. Además cada persona pasará por ellas en momentos, grados y secuencias diferentes. Cada quién tendrá que pasar por los sentimientos descritos para facilitar el proceso de adaptación y aceptación de la separación.

En este orden de ideas tenemos que, si bien es normal experimentar malestar tras una ruptura, no podemos mantenernos por mucho tiempo en estas experiencias, ya que pueden afectar nuestra calidad de vida y la de nuestros seres queridos más cercanos. Por ejemplo, es muy poco probable que entre los miembros de la expareja se logre un diálogo constructivo si aún tienen asuntos pendientes y no han llegado a la fase de aceptación de la ruptura.

Lo que nos debe quedar muy claro es que ante estas circunstancias, no tenemos porque vivir esta experiencia solos, para poder cuidar nuestro bienestar emocional podemos apoyarnos en amigos, familiares y/o profesionales de la salud mental.



Algunos datos a reflexionar

En las últimas décadas, se ha observado un acrecentamiento de divorcios en muchos países incluyendo el nuestro. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) correspondiente al tercer trimestre del 2016, aumentó del monto de divorcios en relación a los matrimonios registrados.

De 2000 a 2015 el monto de divorcios subió un 136.4% mientras que el monto de matrimonios se redujo 21.4%, podemos hablar de que existen 22.3 divorcios por cada 100 matrimonios. Un dato revelador, es que de los divorcios registrados para el 2015 un 88.5% fueron judiciales. Dentro de los motivos más representativos de divorcio encontramos el mutuo consentimiento con un 50.8% y el voluntario unilateral con 34.4%.



¿Te has puesto a pensar cuál puede ser el costo a nivel de salud pública para nuestro país de no atender adecuadamente las dificultades psicoemocionales derivadas de una ruptura?



REFERENCIAS:

Luis María Llavona Uribe Arrea, Francis Xavier Méndez Carrillo Coords., Manual del Psicólogo de Familia. Un nuevo perfil profesional. Pirámide, Madrid, 2012.

Grace J. Craig, & Baucum Don, Desarrollo Psicológico, Pearson Educación, México, 2001. Octava edición.

INEGI, "Estadísticas a propósito del 14 de febrero, matrimonios y divorcios en México", 10 febrero de 2017.





Construyéndonos



La clave para superar el desamor

Jorge Bucay

Compilado por: Psic. Lucy Pérez Nájera

Superar el desamor puede ser una de las facetas más duras con las que nos podemos encontrar. Hoy les traigo un pequeño cuento de Jorge Bucay que habla justamente de ello: Superar el desamor.

Hubo una vez, una isla donde habitaban todas las emociones y todos los sentimientos humanos que existen. Convivían por supuesto, el temor, la sabiduría, el amor, la angustia, la envidia, el odio... Todos estaban allí. A pesar de los roces naturales de la convivencia, la vida era sumamente tranquila e incluso previsible.

A veces la Rutina hacía que el Aburrimiento se quedara dormido o el Impulso armaba algún escándalo, pero muchas veces la Constancia lograba aquietar el Descontento.

Un día, inesperadamente para todos los habitantes de la isla, el Conocimiento convocó una reunión. Cuando la Distracción se dio por enterada y la Pereza llegó al lugar de encuentro, todos

estuvieron presentes. Entonces el Conocimiento dijo:- Tengo una mala noticia que darles, la isla se hunde.

Todas las emociones que vivían en la isla dijeron:-¡No, cómo puede ser! ¡Si nosotros vivimos aquí desde siempre! El Conocimiento repitió: -La isla se hunde.- ¡Pero no puede ser! ¡Quizá estás equivocado! – el Conocimiento casi nunca se equivoca – dijo la Conciencia dándose cuenta de la verdad-. Si él dice que se hunde, debe ser porque se hunde. -¿Pero que vamos hacer ahora?- Se preguntaron los demás. Entonces el Conocimiento contestó: -Por supuesto, cada uno puede hacer lo que quiera, pero yo les sugiero que busquen la manera de dejar la isla... Construyan un barco, un bote,





una balsa o algo que les permita irse, porque el que permanezca en la isla desaparecerá con ella. -¿No podrías ayudarnos?— Preguntaron todos, porque confiaban en su capacidad. — No-dijo el Conocimiento-, la Previsión y yo hemos construido un avión y en cuanto termine de decirles esto volaremos hasta la isla mas cercana.

Las emociones dijeron:- ¡No! ¡Pero, no! ¿Qué será de nosotras? Dicho esto, el Conocimiento se subió al avión con su socia y llevando de polizón al Miedo, que como no es tonto ya se había escondido en el motor, dejaron la isla. Todas las emociones, en efecto, se dedicaron a construir un bote, un barco, en velero... Todas...salvo el Amor. Porque el Amor estaba tan relacionado con cada cosa de la isla que dijo:- Dejar esta isla...después de todo lo que viví aquí...¿Cómo podría yo dejar este arbolito, por ejemplo? Ahh...compartimos tantas cosas...

Y mientras las emociones se dedicaban a fabricar el medio para irse, el Amor se subió a cada árbol, olió cada rosa, se fue hasta la playa y se revolcó en la arena como solía hacerlo en otros tiempos. Tocó cada piedra...y acarició cada rama...Al llegar a la playa, exactamente desde donde el sol salía, su lugar favorito, quiso pensar con esa ingenuidad que tiene el amor.

-Quizá la isla se hunda por un ratito...y después resurja...¿Por qué no?- Y se quedo días y días midiendo la altura de la marea para revisar si el proceso de hundimiento no era reversible...

La isla se hundía cada vez más... sin embargo el Amor no podía pensar en construir, porque estaba tan dolorido que solo era capaz de llorar y gemir por lo que perdería. Se le ocurrió entonces que la isla era muy grande y que aun cuando se hundiera un poco, siempre él podría refugiarse en la zona más alta...cualquier cosa



era mejor que tener que irse. Una pequeña renuncia nunca había sido un problema para él. Así que, una vez más, tocó las piedrecitas de la orilla...y se arrastró por la arena...y otra vez se mojó los pies en la pequeña playa que antes fue enorme...

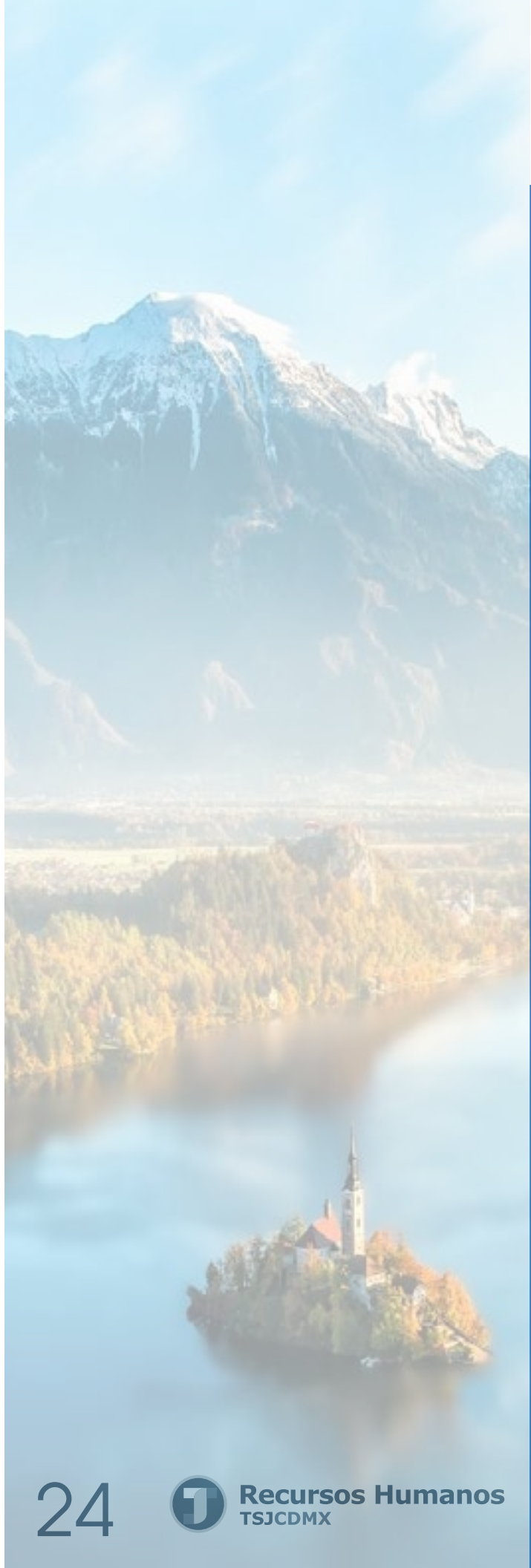
Luego, sin darse demasiado cuenta de su renuncia, caminó hacia la parte norte de la isla, que si bien no era la que más le gustaba, era la mas elevada... Y la isla se hundía cada día un poco más... y el Amor se refugiaba cada día en un espacio más pequeño... -después de tantas cosas que pasamos juntos- le reprochó a la isla.

Hasta que, finalmente sólo quedó una minúscula porción de suelo firme, el resto había sido tapado completamente por el agua. Justo en ese momento el Amor se dio cuenta de que la isla se estaba hundiendo de verdad. Comprendió que, si no dejaba la isla, el amor desaparecería para siempre de la faz de la tierra...

Caminando entre senderos anegados y saltando enormes charcos de agua, el Amor se dirigió a la bahía. Ya no había posibilidad de construirse una salida como la de todos, había perdido demasiado tiempo en negar lo que perdía y en llorar lo que desaparecía poco a poco ante sus ojos.

Desde allí podría ver pasar a sus compañeros en las embarcaciones. Tenía la esperanza de explicar su situación y de que alguno de sus compañeros le comprendiera y le llevara.

Observando el mar, vio venir el barco de la riqueza y le hizo señas. La Riqueza se acercó un poquito a la bahía. –Riqueza, tu que tienes un barco tan grande, ¿no me llevarías hasta la isla vecina? Yo sufrí tanto la desaparición



de esta isla que no pude fabricarme un bote...y la Riqueza le contesto:- estoy tan cargada de dinero, de joyas y de piedras preciosas, que no tengo lugar para ti, lo siento...-y siguió su camino sin mirar atrás.

El Amor siguió observando, y vio venir a la Vanidad en un barco hermoso, lleno de adornos y florecitas de todos los colores. Llamaba muchísimo la atención.

El Amor se estiró un poco y gritó: -¡Vanidad... Vanidad... llévame contigo! La Vanidad miró al Amor y le dijo:- me encantaría llevarte, pero... ¡Tienes un aspecto! ¡Estás tan desagradable! tan sucio y tan desaliñado, perdón pero creo que afearías mi barco- y se fue.

Y así el Amor pidió ayuda a cada una de las embarcaciones. A la Constancia, a la Sensualidad, a los Celos, a la Indignación y hasta al Odio. Y cuando pensó que ya nadie más pasaría, vio acercarse un barco muy pequeño, el último, el de la Tristeza.

Tristeza, hermana- le dijo- tu que me conoces tanto, tú no me abandonarás aquí, eres tan sensible como yo. ¿Me llevarás contigo? Y la Tristeza le contestó: -Yo te llevaría, te lo aseguro, pero estoy taaaaan triste... que prefiero estar sola- y sin decir más, se alejó.

Y el Amor, pobrecito, se dio cuenta de que por haberse quedado ligado a esas cosas que tanto amaba, él y la



isla iban a hundirse en el mar hasta desaparecer. Entonces se sentó en el último pedacito que quedaba de su isla a esperar el final...

De pronto el Amor escuchó que alguien chistaba:- chst, chst, chst... Era un desconocido viejito que le hacía señales desde un bote de remos. El Amor se sorprendió:- ¿A mí?- preguntó, llevándose una mano al pecho. –Si, si- dijo el viejito-, a ti. Ven conmigo, súbete a mi bote y rema conmigo, yo te salvo. El Amor le miró y quiso darle explicaciones:- Lo que pasó fue que yo me quedé...- Entiendo- dijo el viejito sin dejarle terminar la frase-, sube.

El Amor subió al bote y juntos empezaron a remar para alejarse de la isla. No pasó mucho tiempo antes de ver como el último centímetro que quedaba a flote terminó de hundirse y la isla desaparecía para siempre. Nunca volverá a existir una isla como esta -murmuró el Amor, quizá esperando que el viejito le contradijera y le diera alguna esperanza. –No- dijo el viejo, como esta, nunca.

Cuando llegaron a la isla vecina, el Amor comprendió que seguía vivo. Se dio cuenta de que iba a seguir existiendo. Giró sobre sus pies para agradecerle al viejecito, pero este, sin decir una palabra, se había marchado tan misteriosamente como había aparecido. Entonces, el Amor, muy intrigado, fue en busca de la Sabiduría para preguntarle:- ¿Cómo puede ser? Yo no lo conozco y él me salvó...

Nadie comprendía que me hubiera quedado sin embarcación, pero él me ayudó, él me salvó y yo ni siquiera sé quien es...La Sabiduría lo miró a los ojos un buen rato y dijo: -Él es el único capaz de conseguir que el amor sobreviva cuando el dolor de una pérdida le hace creer que es imposible seguir adelante. El único capaz de darle una nueva oportunidad al amor cuando parece extinguirse.

El que te salvó, Amor, es el Tiempo.

REFERENCIAS:

Jorge Bucay, "La clave para superar el desamor", consultado el 08 de febrero de 2018 en: <https://www.paulacaneque-psicologa.com/la-clave-superar-desamor-jorge-bucay/>.



Ayudándonos



¿QUIÉN NO HA ESCUCHADO LA SIGUIENTE FRASE?

“Locura es hacer la misma cosa una y otra vez esperando obtener diferentes resultados”

Albert Einstein

Compilado por: Psic. Andrés Guadalupe Guerrero

Si bien, es una frase casi del dominio popular que define a la locura, nos habla de una de las grandes dificultades de las personas, hacer más de lo mismo, esperando un cambio de una situación agobiante, molesta, incómoda, desesperante, fastidiosa, entre muchos otros connotativos negativos. Sin embargo, no se puede limitar a todo aquello llamada locura, todo por cuanto sale de lo normal o lo que esperamos que ocurra gracias a nuestros ideales de que los hechos deben ser únicos y esperados como se supone se ha aprendido.

Para entenderlo de forma más fácil, piense cuando su mejor amiga/o habla de los infortunios que tiene en su relación amorosa, con una persona poco constante, infiel, grosera, perezosa, sin oficio ni beneficio, recalcitrante e insensible. En donde lo primero que se hace es tratar de hacer razonar a esa gran amiga, haciendo uso de la lógica, con regaños, reproches y el famoso “te lo dije”, generando un ambiente emocionalmente activo que probablemente se ha repetido una y otra vez, en donde siempre se obsequian palabras de gran sabiduría y razón, aunque a pesar de serlo, no cambian el panorama. Regresemos a la frase inicial con el cuestionamiento del por qué se espera algo diferente si se aplica la misma fórmula.





**"Si no está roto,
¡NO LO COMPONGA!"**

Una vez que sepa usted
QUÉ es lo que funciona,
¡HAGA MÁS DE LO MISMO!

Si eso no funciona,
no vuelva a intentarlo.
¡HAGA ALGO DIFERENTE!"

Steve de Shazer

Una y otra vez lo único que se hace es aplicar más de lo mismo con más intensidad, más tono de voz, con menos tono de voz, con más frecuencia, con más argumentos, con menos argumentos, con delicadeza o inclusive con rudeza, y lo único que se puede apreciar es a una/un amiga/o haciendo lo mismo al regresar, perdonar y comprender a la misma persona poco constante, infiel, grosera, perezosa, sin oficio ni beneficio, recalcitrante e insensible, con una muy agobiante frustración para esa amiga/o que regaló palabras de gran sabiduría y razón. Cansado, frustrante, confuso y a veces molesto puede resultar.

Las palabras de sabiduría y razón a otras personas solo son un pequeño contexto en que se logra hacer más de lo mismo, esperando diferentes resultados, también puede funcionar en el marco de lo individual, en situaciones agobiantes, molestas, incómodas, desesperantes o fastidiosas, y para fines prácticos, a modo de recomendación, se hace de conocimiento la siguiente pequeña, pero gran filosofía, propuesta por psicoterapeutas expertos en Terapia Breve; In Soo Kim Berg y Scott D. Miller.

**La rutina mata
la pasión.**

@UrusulaSinTabúes



Si nuestra/o amiga/o no corre peligro alguno, pero decide regresar con su pareja o reconciliarse, sería bueno aplicar el punto número 1. Si para ella/él no es un problema, no generar un problema donde no lo hay, logrando aplicar el número 3, evitando el estar cansado, frustrado, confundido y a veces molesto.

Lo mismo puede aplicarse si se encuentra en un contexto de pareja, en donde en ocasiones hay malos entendidos relacionados a la crianza de los hijos y de lo que supone o no debe hacerse, subiendo cada vez más el tono de voz, hasta llegar a gritar. Si se aplicara el número 3, se podría intentar no continuar con un tono de voz elevado, interrumpiendo la discusión, abriendo la oportunidad a un diálogo más equitativo, por supuesto si ello resulta ser efectivo puede aplicarse el número 2.

Los tres puntos dan la posibilidad e invitan a observarnos constantemente en nuestra forma de desenvolvemos en los problemas y en los momentos gratos para identificarlos, logrando hacer cosas diferentes ante los problemas y seguir haciendo más de aquello que nos ha funcionado.

“ Recordando que el cambio es constante e inevitable, y que aquello pequeño que hagamos de diferente, tendrá un efecto bola de nieve y crecerán aún más. Solo no olvidemos del esfuerzo y dedicación que puede tomar. ”



Salud



¿Cómo cuidar nuestra salud después de una ruptura sentimental?

Compilado por: Psic. María Fernanda Villamil

Terminar una relación de pareja no solo implica malestar emocional también es muy frecuente que nuestro cuerpo lo resienta. Es muy lógico que nuestra salud física pueda llegar a verse afectada al vivir esta situación como algo estresante. A continuación te mencionamos algunas de las afectaciones en la salud física que pueden llegar a manifestarse después de una ruptura sentimental:



En la pareja

El insomnio o las dificultades para conciliar el sueño suelen presentarse. Si no se pone un remedio a esto, es posible que a largo plazo comiencen a presentarse otras afectaciones en nuestro organismo ya que el sueño es fundamental para que nuestro cuerpo pueda “repararse y prepararse” para nuestras largas jornadas de actividades.

El estrés también puede afectar nuestra salud al debilitar nuestro sistema inmune. Cuando estamos muy estresados estaremos en un mayor riesgo de enfermarnos.

También podemos llegar a presentar ansiedad o depresión que a su vez, puede aumentar la propensión al llamado síndrome metabólico (presión alta, subida de azúcar y grasa abdominal), o a enfermedades cardíacas; o que disminuya su motivación para moverse y activarse y presente un aumento sustancial del peso.





En los hijos

Se ha visto en algunos estudios que los niños pueden presentar afectaciones en su estado de salud físico y psicoemocional como consecuencia de divorcios o separaciones conflictivas de los padres. Puede aumentar la probabilidad de desarrollar problemas gastrointestinales, genitourinarios, dermatológicos o neurológicos.

En muchos consultorios médicos llegan menores con somatizaciones, tics faciales o corporales, dolores de cabeza o de estómago, algunos pueden presentar dificultades en el control de esfínteres. Estos problemas surgen como consecuencia de los altos niveles de estrés a los que pueden verse sometidos los menores al presenciar los conflictos entre los padres.

Estos efectos negativos a su salud se explican debido a la constante y alta activación de las respuestas del cuerpo al estrés. Por ejemplo, es común que ocurran los siguientes cambios en el cuerpo al presenciar un conflicto o discusión: tensión de los músculos del cuerpo, opresión del pecho, aceleración del ritmo cardiaco.



Tips para cuidar nuestra salud:

En primer lugar debemos considerar fundamental el apoyo de los profesionales de la salud. Nuestro médico familiar o algún otro especialista serán fundamentales cuando percibamos cambios desfavorables o malestar en el cuerpo. También será prudente recibir apoyo emocional de parte de profesionistas de salud mental: un psicólogo o un psiquiatra según sea requerido.

Además de acudir con especialistas de salud a recibir las asesorías necesarias, existen una gran gama de alternativas que nos ayudarán a cuidar nuestro cuerpo y mente y hacerle frente al estrés:



Actividades físico deportivas:

Nos ayudarán a contrarrestar los efectos negativos de la activación fisiológica constante debida al estrés. Entre algunos de los beneficios de la práctica de una actividad física que refiere la Organización Mundial de la Salud (OMS) está: disminución de riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, previene o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, mejora el perfil de lípidos en sangre, mejora el control del peso corporal, ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño, ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés, ayuda a combatir síntomas de ansiedad y depresión, favorece el entusiasmo y optimismo. Natación, correr o caminar, fútbol, tenis, squash, voleibol, gimnasio.





Actividades que favorezcan la meditación, atención plena y/o relajación:

Éstas ayudarán a que favorezcamos un mejor estado de ánimo al acercarnos a un mayor equilibrio entre una baja tensión y una mayor energía. Estas actividades nos ayudan a “aclarar la cabeza”, a ser más conscientes del momento presente para focalizar nuestra atención en nuestras actividades cotidianas relevantes, a tomar perspectiva y favorecer el descanso del binomio cuerpo-mente. Meditación, ejercicios de respiración, ejercicios de atención plena, yoga, ejercicios de relajación, masaje o automasaje.



Actividades artísticas:

Facilitarán la expresión emocional desde un punto de vista creativo, ayudarán a sanar y nos pondrán en contacto con los sentimientos y pensamientos de una forma que nos puedan “ser más digeribles”. Al canalizar la emoción en crear, disminuirá la necesidad de evadir las emociones con conductas poco saludables a nuestro cuerpo como: beber alcohol, fumar tabaco, sobreingesta de alimentos, consumo de drogas, o la búsqueda de otras actividades de riesgo. Teatro, danza, musicoterapia, pintura, escultura.



Actividades recreativas:

Éstas serán sumamente útiles para generar nuevos contextos de convivencia y facilitarán la creación de nuevos ambientes y experiencias tanto para quienes tienen hijos como para quienes no. Si tenemos hijos podremos generar espacios de convivencia alternativos a los que ya se hayan asociado con vivencias de estrés o malestar. Si no tenemos hijos podemos crear nuevas redes de apoyo, conocer nuevas personas o disfrutar a quienes habíamos dejado de frecuentar. **Visitas culturales a museos, conciertos musicales, teatro para niños, turismo, juegos de mesa o de salón, fotografía, jardinería, coleccionismo, reuniones y actividades al aire libre.**



Cuidar nuestra salud y la de nuestros seres queridos que puedan verse afectados por una ruptura sentimental, depende de nosotros y de las cosas que elijamos para atender los malestares que podemos sufrir. Hacer esto será bien importante para continuar con nuestra vida de una manera sana y benéfica. ¡No echemos en saco roto nuestra salud, ésta es fundamental para nuestra felicidad!

Referencias:

“El divorcio de los padres aumenta el riesgo de trastornos en la salud de los hijos”, Consultado el 17 de febrero de 2018 en: <http://ecodiario.eleconomista.es/salud/noticias/8378781/05/17/El-divorcio-de-los-padres-aumenta-el-riesgo-de-trastornos-en-la-salud-de-los-hijos.html>.

“7 problemas de salud que pueden ser desencadenados por una ruptura amorosa”, Charpentier Denisse, 24 agosto 2012. Consultado el 17 de febrero de 2018 en: <http://www.biobiochile.cl/noticias/2012/08/24/7-problemas-de-salud-que-puede-desencadenar-una-ruptura-amorosa.shtml>

“Beneficios de las actividades físico deportivas para la salud”, Ruiz-Juan, Francisco & Zarauz Sancho Antonio. Consultado el 17 de febrero de 2018 en: <http://altrendimiento.com/beneficios-de-las-actividades-fisico-deportivas-para-la-salud/>.





ANUNCIO SOBRE EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER POR LA ONU

El tema para el Día Internacional de la Mujer, es

**“Ahora es el momento:
las activistas rurales y urbanas
transforman la vida de las mujeres”.**

Este año, el Día Internacional de la Mujer se suma a un movimiento mundial sin precedentes por los derechos, la igualdad y la justicia de las mujeres. El acoso sexual, la violencia y la discriminación contra las mujeres han acaparado los titulares y el discurso público, con una creciente determinación a favor del cambio.

REFERENCIA:

Día Internacional de la mujer, consultado el 16 de febrero del 2018 en: <http://www.unwomen.org/es/news/stories/2018/1/announcer-iwd-2018-theme>



El origen del día del niño

La idea de festejar el “**día del niño**” surgió el 20 de noviembre de 1959, cuando la Asamblea General de la ONU tuvo una reunión en Ginebra, Suiza, en la que decidió reafirmar los derechos de los niños universalmente.

Desde entonces y aunque la celebración mundial es el 20 de noviembre, cada país ha elegido un día especial para celebrar y organizar actividades, con el fin de ayudar a desarrollar el bienestar de los pequeños en todo el planeta.

En México, el 30 de abril en 1924, se señaló día del niño siendo presidente de la República el general Álvaro Obregón y Ministro de Educación Pública el licenciado José Vasconcelos.

REFERENCIA:

Día del niño en México, consultado el 16 de febrero del 2018 en: <http://www.dias-festivos-mexico.com.mx/dias-feriados/dia-nino/>



