



Tribunal Superior de Justicia
CIUDAD DE MÉXICO

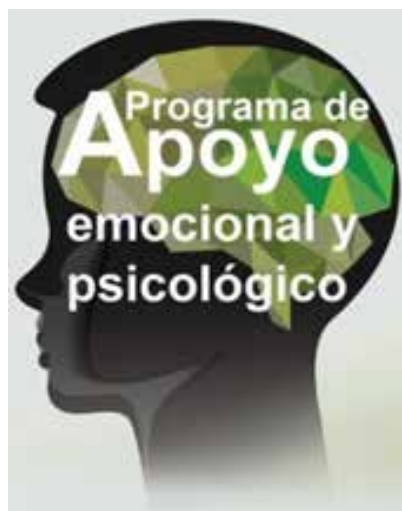


Oficialía Mayor
TSJCDMX



Recursos Humanos
TSJCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano



GACETA DESARROLLO HUMANO



**RECONCILIÁNDOME CON
MI CUERPO**

6° BIMESTRE



AÑO 2017



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

COLABORADORAS:

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

Itzetl Ileri Gómez Islas (Pedagoga)
Administrativo Especializado

Ana María Maldonado Arzate
Administrativo Especializado

DISEÑO EDITORIAL

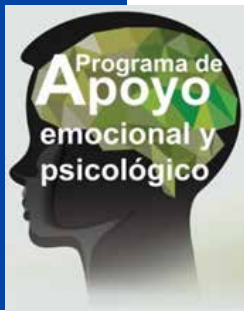
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica



EDITORIAL	4
REFLEXIÓN DEL MES	5
Reconciliándote contigo	
EN LIBRERÍAS	6
La Mujer desnuda/ El hombre desnudo	
LA PSICOLOGÍA HOY	8
¿Qué implica reconciliarme con mi cuerpo?	9
Tipos de belleza:	10
Evolución de los estereotipos:	11
Moda y modificaciones en el cuerpo. La Moda	14
Maquillaje:	15
Maquillaje en hombres	17
El cabello	18
Los tintes:	19
Hombres: ¿cabello largo o corto?	19
Tatuajes y body piercing:	20
Reconciliándome con mi cuerpo	21
AYUDÁNDONOS	22
10 Tips para reconciliarnos con nuestro cuerpo	
CONSTRUYÉNDONOS	26
¿Cómo me puedo construir?	27
Practicando la gratitud.	28
SALUD	30
Descubriendo mi interior	31
Detonadores emocionales:	32
Enfermedades psicosomáticas	34
Un breve paseo por el mundo del Hatha yoga	36
BIBLIOGRAFÍA	37
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 5578.



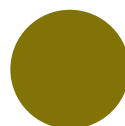


Esta edición se ocupa del tema
Reconciliándome con mi cuerpo.

Las primeras preguntas que surgen son: ¿Podemos estar peleados con nuestro cuerpo? ¿Distanciado (a) de mí mismo (a)? ¡claro que sí!. Desde que nacemos nos vemos envueltos en una serie de ideas preconcebidas por nuestro género, imágenes idealizadas ajenas a nuestra propia herencia, fisionomía y cultura que nos divide entre una imagen poco real de nosotros y de nuestra apariencia corporal. Nuestro cuerpo, su metabolismo, la cultura en que crecemos, la historia personal, la salud misma están muchas veces alejadas de nuestro ideal y claro; esta división de nosotros mismos puede tener consecuencias graves, aún fatales.

Por eso en esta Gaceta, te presentamos un poco de la historia y como ha influido el arte, la moda y la publicidad en la evolución de los cánones de belleza a lo largo de la vida, e invitarte a reflexionar y regresar la visión, de cómo te ves y crees que te ven los demás, darte sugerencias básicas y fáciles para el cuidado de tí mismo (a) desde alimentación, actividades, ejercicios. De tal manera que aquella persona que diariamente ves en el espejo mientras se prepara para ir a laborar, pueda tener cotidianamente una sonrisa franca y espontánea que ofrecer.

Equipo PAEP





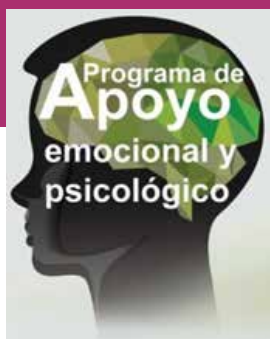
REFLEXIÓN DEL MES

Déjame solo conmigo
Con el íntimo enemigo que malvive
de pensión en mi corazón
El receloso, el fugitivo, el más oscuro de los dos
El pariente pobre de la duda
El que nunca se desnuda, si no me desnudo yo
El caprichoso, el orgulloso, el otro,
el cómplice, el traidor

A ti te estoy hablando, a ti,
que nunca sigues mis consejos
A ti te estoy gritando, a ti, que estás metido en mi pellejo
A ti que estas llorando ahí, al otro lado del espejo

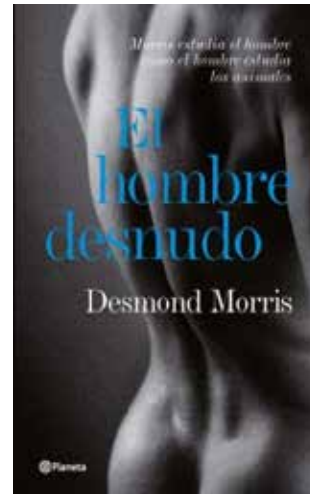
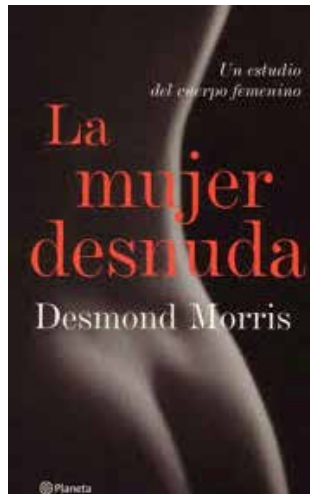
Joaquín Sabina





En Librerías





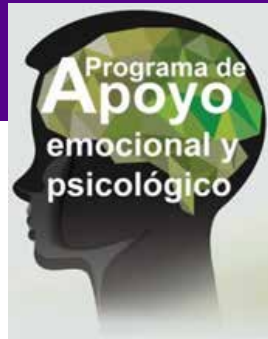
LA MUJER DESNUDA EL HOMBRE DESNUDO

Desmond Morris

En estas obras el inglés Desmond Morris nos lleva de la mano por el cuerpo humano, tanto de hombres y mujeres, para mostrarnos diferentes significados, adornos, aproximaciones culturales, simbolismos en fin, un viaje a través de la historia de los cánones de belleza y la anatomía de hombres y mujeres, acompañados de fotos artísticamente encuadradas, lo que nos ofrece un complemento visual que nos invita a reconducir nuestra imagen a través de la de los otros.

Morris D. (2005). *La mujer desnuda*. Ed. Planeta
Morris D. (2005). *El Hombre desnudo*. Ed. Planeta





La psicología de hoy...





RECONCILIÁNDOME CON MI CUERPO

¿QUE IMPLICA RECONCILIARME CON MI CUERPO?

Dicen que nadie tiene el cuerpo que quiere, y todos tienen el cuerpo que pueden. Nuestro cuerpo ha evolucionado a través del tiempo: desde el nacimiento, en la infancia, adolescencia y adultez nos hemos transformado.

Lo cierto es que durante la niñez nos aceptábamos sin mayores cuestionamientos, tal y como éramos, es a partir de la adolescencia donde empezamos a vernos más a través de los ojos de los demás y a calificarnos como creemos que nos perciben otras personas. Esta visión de nosotros mismos, poco a poco nos ha ido alejando de nuestra realidad en pos de las ilusiones que nos inculcan los patrones culturales mediante los medios masivos de comunicación, las ideas generalizadas de “lo ideal”, fantasías importadas por los caminos de la moda.

Reconciliarme con mi cuerpo, implica verme desde afuera de esos prototipos para reencontrarme con la persona que soy, perfecta e imperfecta, agradable a mi manera y gustosa de mi apariencia y ser. En esta reconciliación consideramos importante cuidar exterior e interior, apariencia y esencia; es importante atender nuestra salud a través de adecuados hábitos nutricionales, salud mental y emocional, así como rutinas de ejercicio necesarias para responsabilizarnos en hacer de nosotros personas íntegras y completas.





TIPOS DE BELLEZA:

La belleza se ha ido construyendo alrededor de las mujeres y los hombres en diferentes facetas como son: La cultura, religión, publicidad y el arte, estos han sido una constante a lo largo de nuestra historia para construir ideales del cuerpo y belleza en cada persona que cambia de una cultura a otra. Hagamos un poco de historia en los cánones de belleza:

Cánones de belleza del mundo occidental:

Las mujeres ricas de antaño debían ser robustas para demostrar solidez económica, lo que vende hoy es un cuerpo delgado, infantil y esbelto. Si se quiere incrementar el índice de la natalidad, el ideal de belleza se forma con caderas anchas y pechos grandes, donde cabe bien un bebé y estará bien alimentado.

En los hombres importa el arquetipo musculoso como había hecho el mundo clásico de Grecia, cabello abundante, pómulos prominentes, la mandíbula marcada, las extremidades y el tronco levemente musculoso, espalda ancha y las piernas largas y deportivas; sano, protector, solvente y exitoso económicamente.



1900-1919



La ideal “Chica Gibson”, de pecho erguido, caderas anchas y glúteos sobresalientes, sumisas y obedientes. Le sigue la mujer trabajadora, que luchaba por el derecho al voto con vestidos, de simple confección. El modelo masculino se divide en uno más marcado, fuerte, seguro de sí mismo, poderoso física y monetariamente.

1920-1929



Los hombres siguen manteniendo las características principales de la época anterior, pero surgen otros de buena presencia, siendo el estereotipo Rodolfo Valentino. Las mujeres, se enfrentan con un cambio crucial, con la guerra y la cruel realidad perdiendo la inocencia, se vuelven más audaces y desinhibidas, del tipo Dolores del Río.

1930-1949



Época de mayor libertad sexual. La mujer tradicional se torna vampiresa, hermosa físicamente sin embargo, no amada, temida por los hombres, inalcanzable, como Coco Chanel, que agrega los pantalones a la mujer. El modelo masculino de este momento es tahúr, vividor, aventurero, poco agraciado.





1950-1969

Los hombres rudos se extinguen, aparecen los bellos y peligrosos tipo Andrés García, que no se dejan llevar por sus emociones. Sin embargo; figuran, hombres que saben lo correcto para ellos y sus mujeres. Época de oro del cine Mexicano. Aparece la mujer erótica, exuberante de la talla de Silvia Pinal.



1970-1989

Continúan hombres estilizados y bonitos. Aparece el macho man, con patillas, bigotes, cadenas de oro, pelo en pecho que expedían testosterona y enamoraban a las mujeres como Mauricio Garcés. Aparecen 2 hombres exitosos: uno que triunfa entre los varones, musculoso y de pocas palabras tipo "Rambo" y el apuesto con las mujeres, galán tipo Richard Gere. Continúan las mujeres delgadas del estilo Bo Derek.



1990-1999

El modelo masculino sufre cambios, rasgos feminoides infantiles así como Leonardo Di Caprio. Aquí comienza “la mujer perfecta”: alta, delgada, con pechos grandes, caderas pronunciadas, bronceadas y tonificadas, como Pamela Anderson. Las rubias decaen, las prefieren: morenas, dulces, ojos claros, proporcionadas, rellenitas como Kelly Brook.

En ellos actualmente decae el cuerpo “atlético”, se buscan “los cuerpos rellenitos”, buenos proveedores, dedicados a sus parejas y no al físico.

El prototipo de Barbie generó un mito de la belleza femenina, en el inconsciente colectivo: ser alta, muy delgada, de cabello liso, rubio, ojos azules y rasgos europeos. Muchas niñas crecieron con la idea de someterse a cirugías para alcanzar sus estándares de belleza.

En la actualidad existen Barbies humanas. Dicha tendencia puede ocasionar trastornos alimenticios como vigorexia (obsesión por la actividad física en extremo), anorexia (pérdida de peso excesiva), bulimia (comer y después vomitar) y otros rasgos psicológicos.

El hombre al imaginar una mujer ideal, se siente frustrado y utiliza la descalificación y humillación no sólo a su pareja sino a las mujeres en general.



MODA Y MODIFICACIONES EN EL CUERPO



La Moda

Creemos importante dedicar un apartado a la “moda”, que se define como lo más frecuente o usual, por eso es una costumbre que está en boga durante algún tiempo, o en determinado país, con especialidad en los trajes, telas y adornos.

Posterior a la segunda guerra mundial, se vive una influencia de la industria plástica, poliéster, poliuretano y el látex.

Con el movimiento hippie viene una exageración en el vestir: los pantalones, puños, abrigos, chales y túnicas; los zapatos son de plataforma, el cabello largo, peinados afro populares entre

hombres y mujeres. Predominaron los shorts y los pantalones cortos, con botas altas y medias de colores; posteriormente surge el estilo disco, clara influencia norteamericana. Sin duda la prenda básica fue el pantalón de mezclilla. Para los 80's la música jugaba un papel importante en la vestimenta y la moda, con el rock y el pop. Sin embargo, la vestimenta del mexicano es variada e imposible catalogarnos con un solo estilo, también nos han conquistado en la moda, haciéndonos lucir y portar trajes poco apropiados para el cuerpo de los mexicanos, imitando corrientes europeas y americanas.



Maquillaje:

El maquillaje se impone como una señal de identidad y a la vez se consolida como una de las mejores armas de seducción, tal es el caso del poderoso triángulo social: ojos, nariz y boca, área cargada de información y expresión. Cuando nos maquillamos transmitimos decenas de señales, aquí dejamos algunas:



Una mujer maquillada en exceso puede transmitir fuerza, agresividad o inseguridad para ocultar y proteger lo que no se quiere enseñar. Una mujer poco maquillada, puede transmitir timidez, pasividad, naturalidad o puede ser un signo de descuido.



Labios con brillos es pasar inadvertida; rojos los utiliza quien busca llamar la atención, provocan y desean ser provocadas.

Colores pasteles son propios de mujeres maternas, infantiles.



Remarcar los ojos en profundidad, transmite fuerza e intensidad, seguridad.

Pestañas postizas hablan de una persona desinhibida y que busca divertirse, además de que le gusta seducir.



Las mejillas con un rubor exagerado denotan descontento. Poco o nada de brush, pueden evidenciar baja autoestima.



Cara lavada habla de una chica fiel y práctica, que disfruta de los momentos.



Mírate en un espejo y observa tu maquillaje, construye en tu cara la imagen que quieres dar al mundo.



Maquillaje en hombres

El maquillaje forma parte del hombre desde la antigüedad, los faraones ya lo utilizaban como un símbolo de virilidad y poder. En ellos ya es cotidiano cuidarse ojos, nariz, barba y retocarse las imperfecciones de la piel, cuidando no excederse para dar un aspecto artificial.



El cabello

1. El cabello liso: más estático, seriedad, rigidez, seguridad, aporta mayor formalidad.
2. El pelo rizado se percibe como ser eficaz, generosa, divertida y muy práctica, liderazgo, el amor, la pasión, la visión, el dinamismo, la agresión, la intuición, la razón y la expresividad, con dificultad para concentrarse en una cosa durante mucho tiempo.
3. Tener el pelo grueso significa tener una gran voluntad, energía y tenacidad.
4. Si sientes preferencia por un corte de pelo tipo mediano, se asocia con pensamiento lógico y objetivo.
5. Las mujeres de pelo largo y 'desaliñado' están en contacto con sus sentimientos.
6. Un corte de pelo corto y osado revela una personalidad excéntrica y sin preocupaciones.
7. Cortes y tintes excéntricos son exclusivos de mujeres divertidas, extrovertidas y que les gusta innovar. Poco serias o hasta inmaduras.
8. El pelo en capas es el preferido de las mujeres perfeccionistas.
9. Una cola de caballo relamida es el peinado preferido de las mujeres con metas establecidas.
10. Flequillo: coquetería, timidez si es largo, se usa para ocultar algún defecto.

Los tintes:

El color negro: carácter fuerte, sensualidad activa.

El color rubio: dulzura, suavidad, delicadeza, debilidad, sexy, liberal, vanidad, falsedad.

El color castaño: neutral, equilibrio.

El rojo/pelirrojo: llamativa, valiente, dominante, revoltosa, con tendencia a la moda.

El cabello gris: edad avanzada, respeto, paz interior, ternura, generosidad, poco cuidado.

Hombres: ¿cabello largo o corto?

Pelo largo es símbolo de rebeldía, juventud y de carácter más distendido y romántico, despreocupados. El cabello corto hace que se vean menos atractivos y mayores, varoniles y dominantes.

Raparse la cabeza, causa una indefinición en la edad, suficiente para hacerles parecer entre maduros y jóvenes.



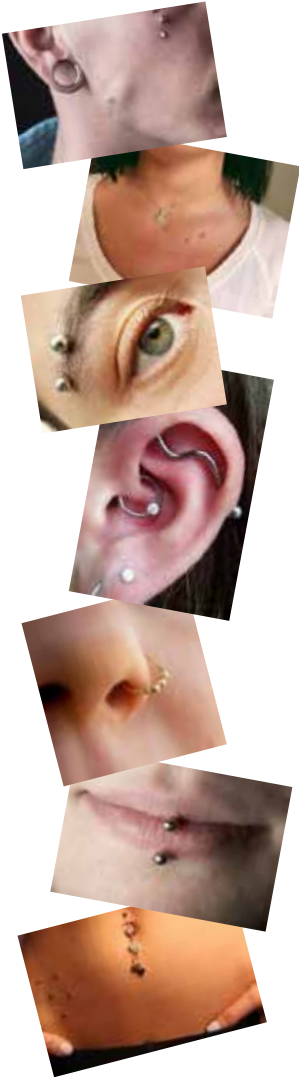


Tatuajes y body piercing:

En este contexto cultural, es una técnica muy especial que se ha extendido rápidamente en la sociedad occidental. Durante las dos últimas décadas, han sido el tatuaje y el body piercing, ambos diseñados con pretensiones artísticas, como decoración corporal, tanto en la mujer como en el hombre.

Esta “Nueva Moda” en realidad tiene una muy larga historia en las culturas primitivas, el resurgimiento de estas voluntarias modificaciones corporales a finales del siglo XX ha sido interpretado como un regreso al primitivismo tribal:

- El “body piercing” se puede realizar sobre partes blandas o cartilagosas de la superficie corporal (orejas, nariz, tabique nasal, cejas, mejillas, labios, lengua, pezones, ombligo, clítoris, labios mayores y menores, pene y escroto).
- Un tatuaje ocupa más espacio en la dermis.



Estas son algunas de las motivaciones para someter el cuerpo a esta moda:

- Para afirmar su propia individualidad, crear una identidad, algo que le caracterice, también puede pretender ser, al mismo tiempo, declaración formal de oposición al sistema establecido, de todos modos se hace evidente la “oculta” y creciente industria y mercado del “body piercing” así como del “Tattoo” con magnas producciones tanto de piercings como de pigmentos y equipos especializados.
- Según su localización anatómica, una estimulación o gratificación sexual. O lanzar un mensaje erótico o de estabilidad a la pareja.
- Como un “rito de iniciación” exigido en determinados grupos de organización urbana, tribal o secta; mediante el cual, el que lo acepta trata de integrarse a una comunidad.
- Como un método para conseguir cierto tipo de placer a través del dolor, como vía para fortalecerse.
- Para decorar el cuerpo con tendencias avanzadas de la moda, incorporando lo “exótico”, como una trasgresión.

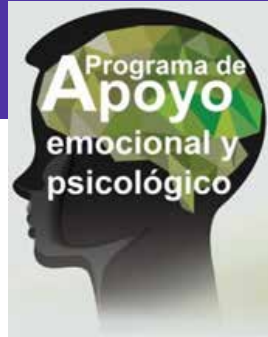
Reconciliándome con mi cuerpo

¿Cuántas personas nos sentimos realmente felices con la figura que tenemos, kilos más kilos menos?

Como podemos ver, las personas comenzamos una especie de lucha con nuestro cuerpo, intentando sentirnos felices con él y tratando de moldearlo a lo que los estereotipos y la sociedad dice que es un cuerpo “atractivo”, lo que mina nuestra confianza y aceptación.

Las personas no somos iguales, las estructuras de los cuerpos son diferentes así como los metabolismos y sus historias.






Ayudándonos




10 Tips para reconciliarte con tu cuerpo:

- 1. Identifica**, reconoce y agradece las cosas que realmente te hacen sentir placer. Incluye la mayor cantidad de detalles posibles, ¿con quién estabas?, ¿qué hacías?, ¿dónde? ¡Lo que te hace feliz!
- 2. Reconoce** las cosas en las que eres bueno, por ejemplo: fútbol, tejer, cocinar, actuar, etcétera. Si no lo sabes, inscríbete en una clase de algo que te llame la atención, como: yoga, voleibol o asiste a una clase muestra. ¡No hay forma de saberlo hasta que lo haces!
- 3. Identifica** los aspectos de tu cuerpo que te agradan, tus ojos, pelo; si tus piernas son más gorditas, serás de las pocas personas que usen jeans ajustados. ¡Resáltalos! No te obsesiones por las cualidades que te molesten y sólo enfócate en las positivas.
- 4. Olvídate** de cómo solías lucir, sobre todo si tu cuerpo se ha sometido a cambios a causa del embarazo, parto, lesiones o simplemente la edad. Su forma actual ¡es la que te acompaña hoy!
5. Si tu médico te indica algún régimen alimenticio o cuentas con sobrepeso, **busca** un nutriólogo, un bariatra y hasta un terapeuta que utilice técnicas con metas presentes y a corto plazo.



6. ¿Tus amigos y/o familiares te critican? Es importante tener una charla respetuosa pero firme acerca de la manera en que sus palabras o comportamientos te lastiman. **Rodéate** de personas que te apoyen y alienten. Presta atención a los cumplidos que recibes.

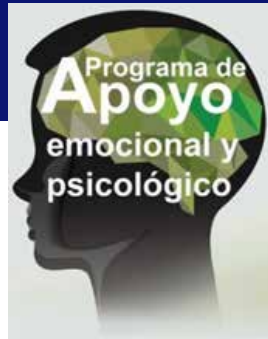
7. Adopta tu propio estilo. No te bases en lo que crees que es “apropiado” o en la moda. Usa lo que te guste, pregúntate en el espejo ¿en qué puedo mejorar para gustarme más?. Elige prendas básicas que reflejen tu personalidad, acorde a tu profesión y a la institución en que trabajas, que sean cómodas, y que encajen con tu estilo de vida y actividades.



8. Piensa en las personas que admiras, amas o respetas, ¿los valoras únicamente por las cualidades físicas? ¿Su apariencia?, ¿por su forma de ser y rasgos de personalidad? Acepta y adopta aquello que te motiva positivamente.

9. ¡Cuida tus palabras!, no importa si las dices en voz alta o en silencio a ti mismo: frases como “primero muerta que sencilla” no te ayudan.

10. Olvídate por unos días de la báscula y ponte frente al espejo, al desnudo y obsérvate, como si fueras tu mejor amigo, notarás zonas que no te gustan, sin embargo con la práctica te sentirás mejor. Escucha a tu cuerpo y come una cantidad adecuada de comida. Comer con culpa es más dañino.



Construyéndonos





¿CÓMO ME PUEDO CONSTRUIR?

Como hemos podido ver, una estrategia para restablecer el contacto con nosotros mismos, consiste en unificar los diferentes aspectos que nos conforman; ir desde la apariencia exterior al bienestar interior tanto físico como psicológico. Un deseo que hemos podido encontrar desde civilizaciones ancestrales en todas partes del mundo y que llegan hasta nuestros días. Surgen a flor de piel y se fincan en el vestir.

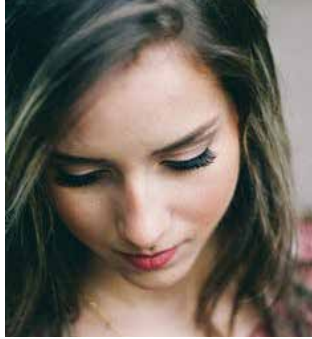
Cuidar nuestra apariencia personal, alimentación, afectividad, actos, reservándonos un tiempo y lugar para nosotros mismos, finalmente nos conducirá a construirnos como personas integra, centradas, funcionando acorde con las situaciones difíciles del trabajo cotidiano, los roces inevitables con seres queridos y los riesgos que nos dan las calles de la ciudad.





PRACTICANDO LA GRATITUD

Algo que podemos llevar a cabo para reestablecer el contacto con nosotros (as) es la gratitud, lo podemos hacer a través de la alimentación consciente, generalmente en lugar de comer estamos acostumbrados a “atracarnos”, por ello te recomendamos esta práctica que puedes hacer con cualquiera de los alimentos que lleves a tu boca, es importante que lo hagas por lo menos una vez al día de forma consciente:



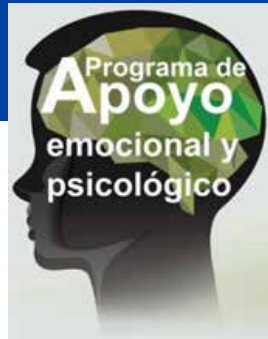
Siéntate en una posición cómoda y sostén el alimento en la palma de tu mano, procura quitarle “el concepto”, por ejemplo si es una pera no pienses en ello, mírala como si no la conocieras, obsérvala e imagina que es la primera vez que la ves.

Observa su forma, color, textura, explora cada aspecto, su peso, la sensación de tenerlo en tu mano. Acércalo a tu oído, presiónalo y nota si produce un sonido, huélelo también, siente su aroma y la sensación que esto te provoca. Acércalo a tu boca, nota que reacciones físicas produce antes de probarlo, ponlo en tu lengua, sin masticarlo. Nota las sensaciones de tu cuerpo mientras lo mantienes en tu boca sin masticar muérdelo lentamente poniendo atención a lo que sientes. Si te distraes en ésta experiencia deja pasar los pensamientos y re-dirige

tu atención a la experiencia. Mastícalo y saboréalo, prestando atención a tu experiencia momento a momento. Sigue masticando y siente como baja por tu garganta hasta tu estómago.

Al terminar fíjate cuanto tiempo permanece el sabor en tu boca. Conforme vaya desapareciendo piensa en todos los elementos que estuvieron involucrados en la creación de éste elemento hasta que llegó a tus manos. Desde la tierra, el sol, la lluvia, la semilla, el agricultor, distribuidor, vendedor, agradeciendo por todos aquellos que estuvieron ahí para que llegara a tu mano y pudieras disfrutarlo con todas estas sensaciones que te generó. Observa cómo te sientes. Regresa a tu respiración y deja que fluya a tu propio ritmo. Cuando estés listo, abre tus ojos.





Salud





DESCUBRIENDO MI INTERIOR

Cuando las cosas no van bien y huimos de los pensamientos, de lo que me molesta, me pone triste, siento miedo, generalmente tendemos a evadir hasta llegar a la enfermedad. Dejamos la responsabilidad de nuestra salud en manos de los médicos, con ello no decimos que necesitamos ayuda, sin embargo, tomar responsabilidad de nuestra salud es un largo proceso de introspección en mis valores. Tomar consciencia de quién soy y querer transformarme, implica

más que “verme bien por fuera” es verme bien de manera interna, proyectar bienestar. Podemos descubrirnos en un andar personal que nos lleve a las profundidades de lo que realmente sentimos y proyectamos, es una tarea ardua dónde a veces pensamos:

*¿y para qué?
¡ya ha pasado tanto!
¡son muchos años!...*





y cosas como esas. Caerse es de humanos, levantarnos es tocar con nuestra divinidad, es amarnos, porque cualquier síntoma es una oportunidad para echar una mirada nueva y positiva sobre cualquier situación que pueda estar viviendo. Es abrir la puerta al mundo de mis emociones es conocer qué las detonan y ocupar nuestros recursos para hacerlo diferente, sostenidos en que los años que nos queden por vivir puedan ser más plenos.



DETONADORES EMOCIONALES:

Algunas veces actuamos desmedidamente, cuando aprendamos a prestar atención a nuestras emociones será más fácil contactar con ellas: Y para ello es necesario identificar, calificar y evaluar haciéndonos las siguientes preguntas será más fácil:

¿Por qué esto me está afectando justo en este momento?

¿Estoy en riesgo?

¿Qué lo detonó?



Entonces podemos decidir cómo responder. Cada emoción tiene un aprendizaje e información valiosas. ¿Cómo?

Compartimos contigo la siguiente respiración:

Siéntate en una silla, pon tus manos en tus muslos, cierra los ojos, suelta tus hombros y rostro. Siente tu respiración en la nariz, luego en tu pecho y al final en tu vientre. No la alteres, esa es la perfecta.

Realiza esta práctica durante 5 minutos diariamente. Al hacerlo diariamente podemos adquirir la habilidad para evaluar las situaciones. Cuando te sientas con mucho enojo ocupa un “tiempo fuera” y realiza una caminata por 10 minutos. Verás que a tu regreso mirarás las cosas diferente.

“Un árbol mece sus ramas cuando sopla el viento, podemos aprender a sostenernos como el árbol con raíces profundas concientizando nuestras emociones”

Equipo PAEP.





ENFERMEDADES PSICOSOMÁTICAS

Aquí te dejamos una lista de posibles enfermedades psicosomáticas y su asociación con la mente y el cuerpo. Comenzaremos desde el interior al exterior:

Sangre: están relacionadas con un bloqueo o falta de energía hacia el amor.

Huesos: rebeldía con la autoridad.

Músculos: falta de fuerza para poder con la vida.

Piel: delimita mi interior y exterior con el mundo. Comezón, contrariedad; erupción, vergüenza y rechazo.

Accidentes: culpabilidad, me lastimo como me lastimaban cuando no hacia lo correcto.

Depresión: carencia, vacío.

Adormecimiento físico: reflejo de mi adormecimiento mental de los sentimientos.

Afonía: lo que no quiero decir.

Agitación: grito a los demás como me siento con miedo.

Alcoholismo: huir de mi realidad “ahogar la pena” (enojo con mi padre)
Alergias: como no puedo decir NO, echo afuera lo que me afecta.

Columna vertebral: resistencia a vivir plenamente.

Cuello: Lo que no digo.

Dolor: me castigo.

Drogas: me protejo contra mi mismo. Marihuana, búsqueda de un mundo sin problemas (asuntos con mamá); cocaína, búsqueda de éxito, amor, reconocimiento (asuntos con papá); LSD, hongos, peyote, expansión de la consciencia.



Ojos: dificultad de mirar las cosas como son. Izquierdo hacia mi interior; derecho al exterior.

Espalda: herida del pasado.

Estómago: dificultad para digerir.

Memoria: huir de mi realidad.

Angustia: sentimiento de estar limitado.

Ansiedad: miedo a lo desconocido.

Artritis: crítica, pena, tristeza, ira.

Cabeza: tormento, inseguridad.

Cáncer: emociones inhibidas.

Hígado: criticar, juzgar a alguien.

Colitis: incapacidad de ser yo frente a una autoridad.

Estreñimiento: me agarro de mis viejas ideas.

Diarrea: huyo de situaciones que no van conmigo.

Sordera: lo que no quiero oír.

Piernas: incapacidad de integrar el amor en mi.

Pies: conflictos con mamá.

Pulmones: miedo a ahogarme.

Riñones: miedo.

Rodillas: ego fuerte, orgullo conflicto y autoridad

Somnolencia: negación a vivir.

Temblores: enfado excesivo, me niego a verlo.

Tumor: Guardo viejas heridas.

¿Cuál es la tuya?



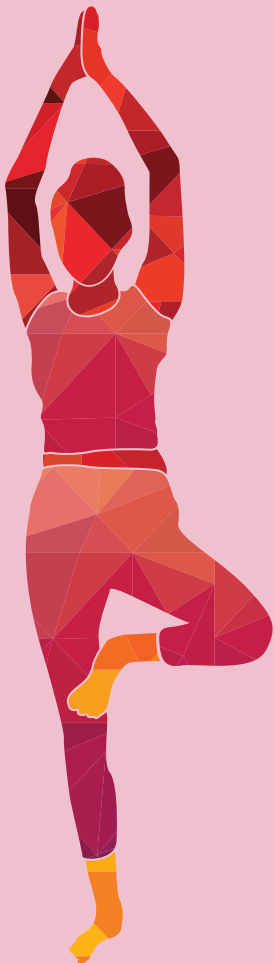


UN BREVE PASEO POR EL MUNDO DEL HATHA YOGA

Llamamos “yoga” a las prácticas de posturas corporales denominadas (asanas), meditación, respiración (pranayama), kriyas (limpiezas), mudras (sellos energéticos), kirtan (cantos), mantras.

Hatha yoga significa la armonía entre los dos aspectos, el solar (ha) y el lunar (tha) de nuestro ser, el hatha yoga es muy popular entre la mayoría de los practicantes de yoga, debido a que se obtienen resultados tangibles de la práctica donde se permite observar una mejoría en la salud física y quienes la llevan a cabo, tienen la posibilidad de lograr un equilibrio emocional y mental.

Bondades del hatha yoga:



La práctica del yoga no solo consiste en trabajar el cuerpo físico:

- Mantiene el cuerpo en plena forma.
- Endurece y alarga los músculos.
- Trabaja en el sistema nervioso y circulatorio, purificándolo y balanceándolo.
- Alivia patrones de estrés crónico.
- Refresca el organismo aliviando la tensión muscular.
- Relaja la mente y el cuerpo.

La respiración es uno de los aspectos fundamentales en Yoga, porque regula tu estado mental, emociones y la concentración, al respirar de manera adecuada permites que tu cuerpo adquiera mayor flexibilidad ya que llenas de



oxígeno cada órgano y músculo. El Yoga no mide la flexibilidad en las personas. Lo que se refleja en el exterior del organismo, es la manifestación de lo que pasa adentro y viceversa. Lo importante es respetarnos a nosotros (as) mismos (as), reconociendo nuestras propias limitaciones y empezando a trabajar a partir de ahí.

Una práctica regular de Yoga, puede “limpiar y masajear” los tejidos del músculo y los órganos internos con los ejercicios de estiramiento.

Aquí en el Tribunal Superior de Justicia de la CDMX, contamos con clases de “Hatha yoga”, pregunta en la Dirección de Recursos Humanos y con gusto te informaremos dónde te puedes inscribir.

**Se requiere de 40 días
para establecer un hábito,
90 días para reafirmarlo.
y 120 días para dominarlo
-todos lo sabrán-**

Yogi Bhajan

BIBLIOGRAFÍA

- Morris D, La mujer desnuda, Planeta, Barcelona, 2005
- Morris D, El hombre desnudo, Planeta, Barcelona, 2005
- Schiffmacher H, Riemschneider B, 1000 Tattoos, Taschen América Llc; Edición: 25 Spl Anv 2005
- Piercings en la moda: Los accesorios mas atrevidos del momento/Glamour Mexico <http://www.glamour.mx/moda/tendencias/articulos/piercings-en-la-moda/5483>
- <http://www.maquillajedefantasia.com/maquillajeparahombres/>
- Diccionario de Biodescodificación una nueva aproximación a la salud PDF/Ebook/español
- Mindfulness Without Borders/ Manual del alumno



