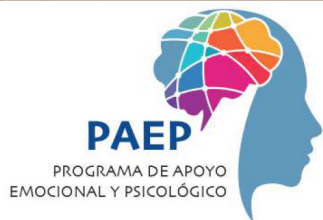


GACETA DESARROLLO *humano*



¿Nuestras creencias pueden limitarnos?



OFICIALÍA MAYOR
PJCDMX



RECURSOS HUMANOS
PJCDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fuentes Granados
Oficialía Mayor

Lic. Rigoberto Contreras García
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Jesús Homero Gámez Flores
Dirección de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirección de Capital Humano

PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLOGICO:

**Lic. Adriana Isabel Sánchez Silva
(Psicóloga)**
Profesional Dictaminador de Servicios
Especializados

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Administrativo Especializado

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnico Especializado

Lic. Juana García González
Administrativo Especializado

Lic. Lidia Renata Romero Martínez
Técnico Especializado

Mtro. José Alberto Hernández Pulido
Técnico Especializado

Lic. Tirso Febronio Sanabria Tejeda
Técnico Especializado

Lic. Andrés Guadalupe Guerrero N.
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Administrativo Especializado

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativo Especializado

Lic. Lucy Pérez Nájera
Técnico Especializado

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativo Especializado

Juan Carlos Aguilar Zavala
Administrativo Especializado

Diseño Editorial
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

EDITORIAL	<u>5</u>
REFLEXIÓN DEL MES	<u>6</u>
“La inteligente Elisa” (fragmento). Hermanos Grimm.	
EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS	<u>10</u>
Video “El Elefante” (autor Jorge Bucay).	11
Película “Coco” (2017).	11
LA PSICOLOGÍA DE HOY	<u>12</u>
Sistema de Creencias	13
¿Qué son los mandatos y cómo respondo a ellos?	17
¿Qué es la autoexigencia?	19
CONSTRUYÉNDONOS	<u>20</u>
¿Qué relación encontramos entre autoexigencia y creencias?	21
Creencias limitantes y potenciadoras.	24
¿Tienes idea del origen de esas creencias?	27
¿Por qué a veces estas creencias si se cumplen?: Profecía auto cumplida.	31
AYUDÁNDONOS	<u>34</u>
Reflexión acerca de lo que “deberíamos hacer” y “ser”.	35
¿Cómo impacta en mi vida la constante exigencia?	39
Ejercicio: Mis creencias.	41
SALUD	<u>44</u>
Ansiedad.	45
Insomnio.	48
ENTRETENIMIENTO	<u>51</u>
Serie de acertijos para ejercitar la mente.	51
REFERENCIAS	<u>52</u>

Apreciables lectores, el grupo de trabajo que integra el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico PAEP, estamos comprometidos en acercar valiosa información que favorezca la comprensión de la experiencia humana.

En esta edición el contenido que presentamos, se relaciona directamente con las **creencias** que posiblemente por generaciones han tenido una influencia directa en nuestro diario acontecer y, aunque parezca sorprendente, nos rigen desde nuestros ancestros. Partiendo de esta condición abordaremos el siguiente tema: *¿Qué es el sistema de creencias? ¿Cuáles su origen y qué impacto puede tener en la salud física y emocional en las personas?*

Para iniciar la reflexión del tema de nuestra gaceta, presentamos el cuento *La inteligente Elisa*, producto del trabajo de los hermanos Grimm, que nos permite observar cómo una idea se puede ir fortaleciendo a partir de las creencias de los personajes y cómo impacta en la vida de la protagonista.

La intención de exponer el tema de creencias, es visibilizar y hacernos conscientes de la forma en que fuimos educados desde pequeños, y cómo aprendimos a ser lo que *debemos ser*. Seguramente recordarás algunas frases que utilizaba tu familia, como, por ejemplo, “el matrimonio es para siempre”, “los niños no lloran”, “la letra con sangre entra”, entre un sinnúmero de expresiones que nos hayan significado algo, y que, si las analizamos y trabajamos en ellas, pueden perder esa carga emocional que en algún momento se instaló en nuestro ser. Cada familia ha construido su propio sistema de creencias y valores, ¿cuáles son las que identificas en tu núcleo?

Consideramos fundamental darnos cuenta que nuestras creencias, también llamados mandatos o introyectos, nos han acompañado a lo largo de nuestra existencia, por lo que, en ocasiones, es complejo identificarlos por la condición de ser

repetitivas y en consecuencia se crea un estilo de vida. Funcionar bajo nuestro sistema de creencias nos permitirá sentir momentos gratos y otros vivirlos en malestar.

Siguiendo esta idea, podemos cuestionarnos por qué en ocasiones, nos mantenemos en conductas destructivas o contradictorias, repitiendo una y otra vez el mismo patrón, ¿será que nuestras creencias son una herencia? ¿Qué tan leales somos a las creencias de nuestro propio sistema familiar? ¿por qué me cuesta trabajo vivir otras experiencias?

¿Te has dado cuenta que la mayoría de las personas tenemos exigencias que están presentes en la vida cotidiana? Entre las frases que encontramos están las siguientes: *Debo ser* una buena persona, *debo ser* una buena madre, *debo ser* un buen hijo, etc.

Estos enunciados están relacionados con lo que llamamos auto exigencia, en ser lo que deberíamos ser, por esta razón revisaremos si el origen de la auto exigencia se encuentra en el propio sistema de creencias, y qué sucede cuando llevamos nuestra vida al límite de actividades para cumplir eso que creemos.

En la experiencia psicoterapéutica, se ha encontrado que es común perder de vista nuestro “Ser” por asegurarnos de hacer lo que “se debe hacer”, y es así como la auto exigencia desmesurada puede producir estrés, ansiedad, insomnio, entre otros malestares, siendo resultado de estar en búsqueda de la perfección.

La idea es que, a partir de esta propuesta, identifiquemos qué tanto nuestras creencias nos han limitado para vivir en plenitud.

Esperamos que este material sea de utilidad en tu vida cotidiana, si se generan dudas o inquietudes, recuerda que el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico PAEP, está cerca de ti, con su grupo de terapeutas que con esmero y dedicación estamos para acompañarte terapéuticamente.



REFLEXIÓN DEL MES

Para la reflexión del mes se presenta un recurso de Jacob y Wilhelm Grimm quienes se encargaron de recoger los cuentos que habían sido transmitidos por la tradición oral, desde la edad media hasta el siglo XIX quienes, como filólogos y Folcloristas, respetaron íntegramente las palabras y la voz de los campesinos que los contaban (aunque el siguiente escrito no presente dicha fidelidad, al ser traducido del alemán del siglo XIX al español). Por ello se resalta que desde los roles descritos, la redacción y relación entre los personajes, hay un toque rudimentario tal vez no muy vigente, sin embargo, ya que como el tema de reflexión es sobre las limitaciones que las creencias establecen en nuestra interacción y capacidad de aprendizaje, hace una invitación implícita a la exploración de lo que entendemos y lo que no, impulsando a la búsqueda o indagación de lo desconocido, desde los significados, lo que podría parecerse a una falta de ortografía, y la posibilidad de zambullirse en un estilo literario al que tal vez no se está habituado, abriendo la posibilidad de ampliar las propias creencias.

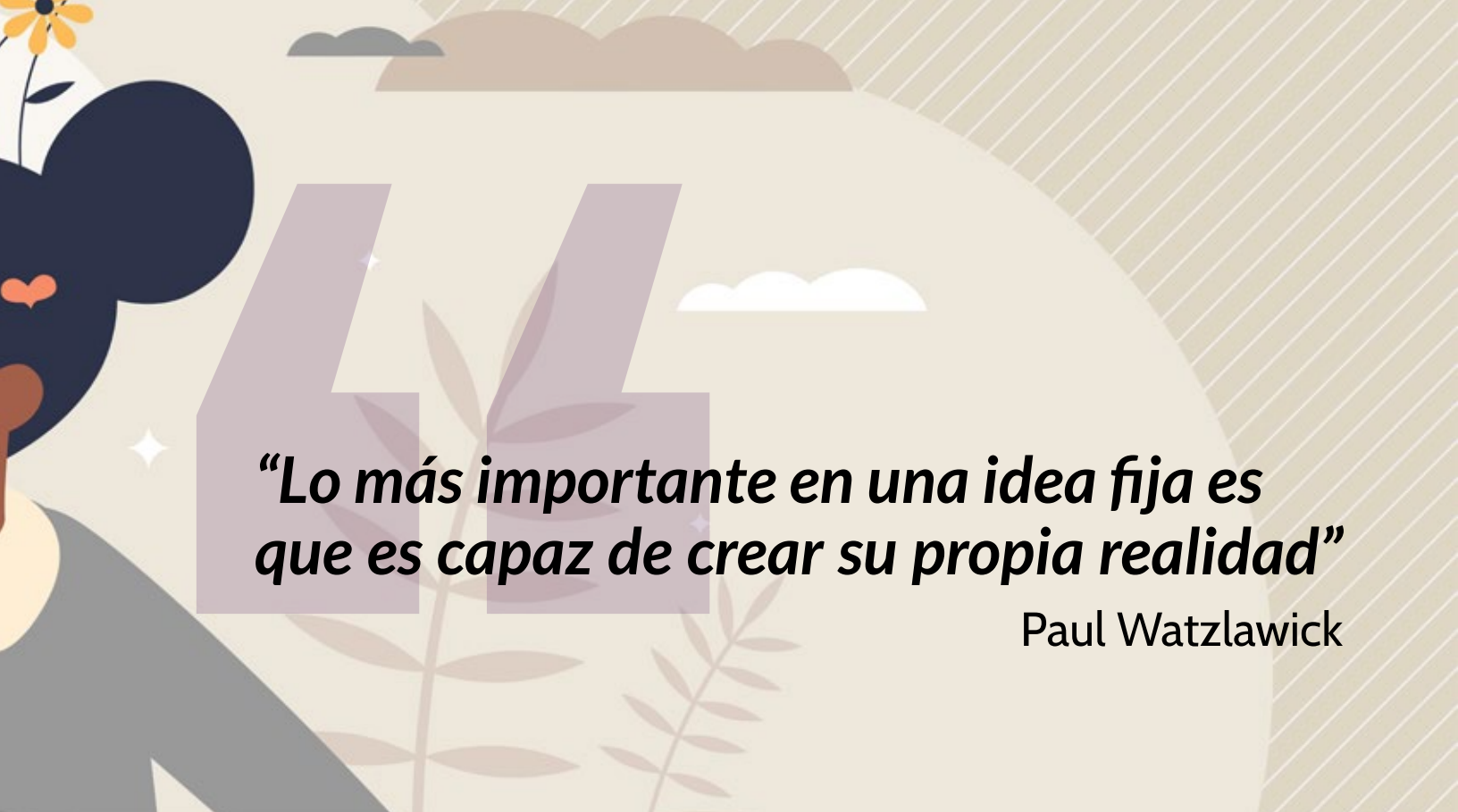
La inteligente Elisa Hermanos Grimm

Un hombre tenía una hija a la que todos llamaban la inteligente Elisa. Cuando fue suficientemente mayor, dijo su padre: -Es menester que se case esta muchacha. -Sí,- respondió la madre -si encontramos a alguien que pida su mano.

Finalmente, vino un joven de muy lejos, llamado Juan, que solicitó casarse con la muchacha, aunque poniendo la condición de que fuera una chica juiciosa.

-¡Oh!- exclamó el padre -No hay duda de que lo es; tiene un cerebro finísimo.

-Y sus sentidos son muy sutiles- añadió la madre -ve pasar el aire por la calle y oye toser a una mosca. Estando sentados en la mesa comiendo, dijo la madre: -Elisa, baja a la bodega y trae cerveza.- La inteligente muchacha tomó la jarra y se fue a buscar cerveza, entreteniéndose por el camino en abrir y tapar la jarra para no aburrirse. Al llegar a la bodega, tomó una silla pequeña que allí había y la



“Lo más importante en una idea fija es que es capaz de crear su propia realidad”

Paul Watzlawick

colocó delante del tonel, sentándose en ella para no tener que doblar el cuerpo, lo que procuraba evitar en todo momento para que no tomara su espalda una forma poco estética. Mientras se llenaba la jarra, para no desperdiciar el tiempo ni dejar a sus ojos sin ocupación apropiada, volteó hacia arriba y vió, entre otras cosas, una piqueta que habrían olvidado los albañiles.

La inteligente Elisa se puso a llorar, diciendo para sí: - Si me caso con Juan y tenemos un hijo; si, cuando el chico haya crecido lo bastante, lo enviamos a buscar cerveza: y cuando pase por debajo de la piqueta se le cae encima y le da en la cabeza, puede morir.- Cavilando a base de tan tristes pensamientos, se le arrasaban los ojos en lágrimas y prorrumpía en gemidos y ayes.

Mientras tanto, los comensales esperaban con impaciencia la cerveza, pero la inteligente Elisa no volvía.

Dijo la madre a la criada: -«Baja a la bodega y mira qué hace mi hija.» La sirvienta halló a Elisa sentada ante el tonel llorando a lágrima viva.

-«¿Qué te pasa, Elisa?», preguntó.

-«¡Ay!», respondió ella. «¿Cómo no he de llorar? ¿Ves

aquella piqueta? Si me caso con Juan y tenemos un hijo y el hijo llega a mayor y lo enviamos a buscar cerveza y se cae la piqueta cuando está aquí y le da en la cabeza y lo mata, ¡qué desgracia!»

-«¡Oh! ¡Qué inteligente es esta Elisa!», exclamó la sirvienta sentándose en el suelo y llorando como su joven ama, pensando en la desdicha que podría producirse.

Transcurrido un rato sin que volvieran Elisa y la criada, sedientos e impacientes los de arriba, dijo el padre al criado: -«Baja a la bodega y mira qué hacen aquellas chicas.» Así lo hizo el mozo y vió que ambas estaban llorando.

-¿Qué sucede?», preguntó.

-«¡Ay!», respondió la inteligente Elisa. «¿Cómo no he de llorar? ¿Ves aquella piqueta? Si me caso con Juan y tenemos un hijo y el hijo llega a mayor y lo enviamos a buscar cerveza y se cae la piqueta cuando esté aquí y le da en la cabeza y lo mata, ¡qué desgracia!»

-«¡Oh! ¡Qué inteligente es esta Elisa!», exclamó el mozo. ¡Y se sentó en el suelo! sollozando y lamentándose a grandes gritos.

Viendo que no volvía el mozo ni las que lo habían precedido, dijo el hombre a su mujer: --«Mejor será que bajas a ver lo que les pasa a todos esos.»

La mujer se fue a la bodega y halló a los tres que habían ido antes llorando y gimiendo. Preguntó a su hija la causa de tanta lamentación y al decirle ésta que la piqueta podría caer sobre la cabeza del hijo que podrían tener ella y, Juan, si se casaban, exclamó: --«¡Oh! ¡Qué inteligente es esta Elisa!» Y se puso a llorar con los otros.

El marido esperó un poco, pero viendo que tampoco regresaba su mujer y su sed iba en aumento, dijo: --«Preciso será que vaya yo mismo y me entere de lo que le ha pasado a Elisa». Al entrar en la bodega, vió a los cuatro que le habían precedido llorando y suspirando hasta más no poder. Preguntó el motivo de tanta lamentación y al decirle que si Elisa se casaba con Juan y tenían un hijo, cuando el tiempo llegue, si lo enviaban a buscar cerveza y caía la piqueta cuando él estuviese en la bodega, podía darle en la cabeza y matarlo, dijo admirado: --«¡Oh! ¡Qué inteligente es esta Elisa!», y se sentó a llorar con los demás.

El pretendiente estuvo un buen rato solo, esperando a la familia, pero, finalmente, viendo que no volvía nadie, pensó: --«Seguramente me estarán esperando abajo. Voy a ver qué pasa.» Halló a los cinco prorrumpiendo en ayes y gemidos, sin escatimar las lágrimas. --«¿Qué desgracia ha sucedido?», preguntó.

--«¡Ay, Juan!», respondió. «Si nos casamos y tenemos un hijo; si, cuando sea suficientemente mayor, lo enviamos a buscar cerveza; si, estando aquí, se cae aquella piqueta que allí y le da en la cabeza y lo mata, ¿no será una terrible desgracia? ¿No crees que es motivo suficiente para llorar desconsoladamente?»

--«No es menester para mi casa mayor juicio del que muestra tener esta muchacha», dijo el joven. «Pues eres tan prudente e inteligente, deseo casarme contigo.»

Se celebraron las bodas con gran prisa. Cuando llevaban algún tiempo de casados, dijo Juan: --«Mira, Elisa, me voy a trabajar para ganar algún dinero. Mientras tanto, ve al campo y siega un poco de trigo para que tengamos pan.»

--«Muy bien, querido Juan, no dejaré de hacerlo.»

Cuando se hubo ido el marido, se preparó Elisa unas buenas gachas Y se las llevó consigo para tener algo que comer en el campo. Cuando. o estuvo en el trugal, se preguntó: «¿qué será mejor?¿ segar primero o comer antes?»

Tras considerarlo maduramente decidió comer, primeramente. Se comió las gachas con buen apetito; luego, sintiéndose satisfecha, dijo para sí: --«No me vendría mal una siestecita. ¿Qué hago? ¿trabajar primero o dormir antes? Bien será mejor que empiece por dormir.»

Habiendo tomado esta resolución, se tendió sobre la hierba y se durmió tranquilamente.

Todavía dormía cuando Juan había vuelto a casa desde hacía un buen rato. Pensaba el hombre: --«¿Qué mujer más lista y laboriosa! Trabajando en el campo, ni se acuerda de volver a casa para tomar un bocado.»

Viendo que su mujer no venía y que iba a hacerse de noche, se decidió a ir al campo, creyendo que encontraría mucho trigo segado. Quedó sorprendido al hallarla durmiendo, con el puchero vacío al lado y sin que hubiera hecho el menor trabajo.

Se volvió Juan apresuradamente a su casa y tomó una red para cazar pájaros con campanillas a su alrededor. Se dirigió otra vez al campo, puso la red en la cabeza de su mujer, que seguía durmiendo, regresó a la casa, cerró la puerta y se sentó en una silla esperando a su mujer.

Siendo ya de noche, se despertó Elisa. Al levantarse, sonaron las campanillas y siguieron repiqueteando a cada paso que daba. Se asustó mucho y empezó a preguntarse quién era en realidad; dudaba de si verdaderamente era Elisa o bien otra mujer. --«¿Soy yo o no soy yo?», exclamaba. Estuvo meditando un buen rato sin hallar solución a su problema. Finalmente, pensó: --«Me volveré a casa y preguntaré si está Elisa. Si me dicen que sí, será que no soy yo; si me dicen que todavía no ha regresado, yo soy Elisa.» Se fue corriendo a su casa y vió que estaba cerrada la puerta. Llamó a la ventana y preguntó: «Juan, ¿está ahí dentro Elisa» «Si», respondió él, «ya ha vuelto.»

La joven exclamó aterrorizada: «¡Válgame Dios! ¡No soy Elisa!» Y se fue a llamar a otra casa. Oyendo las campanillas, nadie quiso abrir la puerta, por lo que se marchó del pueblo y no se ha sabido nada más de ella. Fin.

Finalizada la lectura del cuento, tal vez queden varias interrogantes, y podría simplemente escribirse una explicación ya digerida del texto, pero hacer eso ¿no les impondría alguna creencia y limitaría su propia reflexión? ¿no les negaría la experiencia de hacer propios cuestionamientos?

Abrir la posibilidad de conocer las propias creencias requiere de un enfrentamiento entre lo que se sabe y lo que se ignora, entre lo que causa comodidad y lo que no, entre los amargos efectos de la inflexibilidad y lo agri dulce de la flexibilidad. Subir un escalón de las creencias que limitan actualmente nuestra experiencia no necesariamente es fácil o cómodo y es un viaje que no necesariamente será plácido del

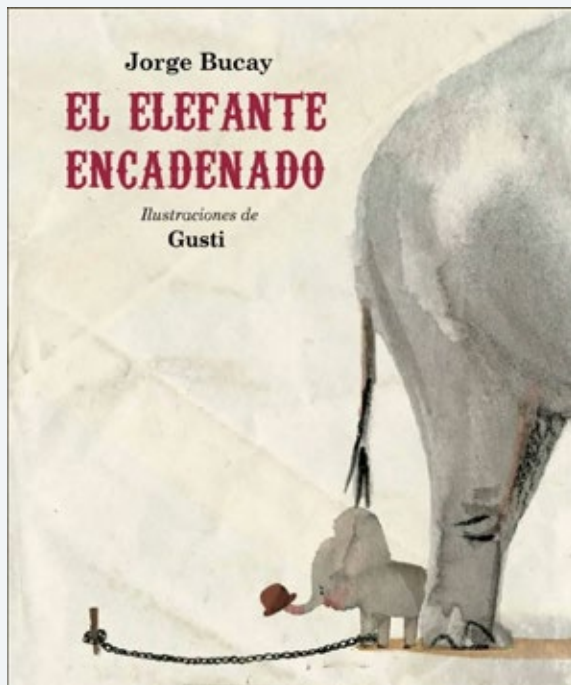
todo, pero sí, satisfactorio: tal como la sensación del no entendimiento del cuento, de su redacción, de su vocabulario, o de cuestionamientos como los de ¿Qué le deparó el destino a Elisa, después de irse vagando tratando de descubrir quién era ella? ¿Qué hubiese pasado si logra flexibilizarse ante ese cuestionamiento? ¿Si se hubiese flexibilizado, habrían cambiado las cosas con Juan? ¿Qué hubiese ocurrido si Juan se mostrase más comprensivo ante Elisa? Muchas preguntas pueden rondar, pensando en algunos inicios, desarrollos y finales alternativos para el cuento de los hermanos Grimm, pero la sustancia compleja de que nuestras creencias son el límite de nuestro mundo y el cómo nos relacionamos en y con él, está envuelta en la sencillez de este cuento infantil, que nos recuerda que no podemos esperar conocer y ser más de lo que somos si siempre hacemos lo que ya conocemos.

Recopilado por:
Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Lic. en Psicología



EN LIBRERIAS Y PLATAFORMAS





Sinopsis de EL ELEFANTE ENCADENADO

“Desde pequeño, el protagonista de la historia se pregunta por qué el elefante del circo, tan fuerte y poderoso, no se libera de la pequeña estaca a la que lo atan después del espectáculo. Un día, un amigo muy sabio le ofrece una respuesta: “El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado desde que era muy, muy pequeño. En ese momento, intentó liberarse con todas sus fuerzas sin conseguirlo. Desde entonces cree que es imposible”. Con esta bella fábula tradicional sobre la importancia de conocer nuestras capacidades y posibilidades, Jorge Bucay hace su primera incursión en la literatura infantil. Y cuenta con un compañero de viaje de lujo, el maravilloso ilustrador Gusti”.

[Ve aquí el video “El elefante” de Jorge Bucay](#)

Película COCO (2017)

Reseña por:
**Andrea Imaginario. Especialista en Artes,
Literatura Comparada e Historia.**

“La familia es representada en Coco como una red de afecto y de sostén entre las personas que la conforman, quienes se ayudan unas a otras. Esta familia en particular practica la tradición mexicana del Día de Muertos, en la cual se hace evidente la consciencia sobre el valor de la memoria y los ancestros, con quienes se siguen relacionando a través de los rituales como el altar de las ofrendas y la visita al cementerio”.

“Por ello, la familia aquí no es solamente un núcleo de afecto. Es el símbolo de una conciencia histórica, el símbolo de que pertenecemos a algo que nos trasciende y que nos debemos, en parte, a aquellos que abrieron el camino. La vocación de Miguel no es simplemente una inquietud personal: es también la herencia de sus ancestros que se ha manifestado en él”.



Recopilado por:
Psicóloga Adriana Isabel Sánchez Silva.

A perspective view of a tunnel constructed from numerous blue, 3D rectangular blocks. The blocks are arranged in a way that creates a strong sense of depth and perspective, leading the eye towards a bright, glowing light at the far end of the tunnel. The lighting is dramatic, with the light source at the end creating a strong contrast with the darker blue tones of the blocks.

LA PSICOLOGÍA DE HOY

SISTEMA DE CREENCIAS

El sistema de creencias es el filtro por el que pasa la información que proviene de nosotros mismos, de los demás y del mundo, es decir, la manera en como interpretamos la realidad.

Imaginemos que cada persona observa lo que pasa en sí mismo y a su alrededor por medio de unos anteojos con cristales diferentes, este cristal representa las creencias, las cuales son aquellos pensamientos que surgen para darle sentido a lo vivido y lo que creemos que es.



Este sistema se compone de pensamientos, recuerdos, imágenes, valores, normas, filosofía de vida, experiencias, etcétera. La psicología cognitiva compara la mente humana con un ordenador (computadora) y las representaciones mentales como un software (programas de computación) estos programas son el sistema de creencias, la información que se reciba del exterior pasa a través del sistema de creencias y la interpretación, es decir que cada uno de nosotros podemos darle un significado diferente a lo que sentimos y pensamos sobre algún evento.

El psicólogo clínico Albert Ellis, fue uno de los principales exponentes de la psicología cognitiva y generó la Terapia Racional Emotiva que estudia la influencia directa que tiene la percepción de los eventos en las emociones y conductas. Este autor identificó distorsiones en los pensamientos de sus pacientes, y llegó a la conclusión que estos eran la causa de la mayoría de sus padecimientos y diferenció dos creencias: racionales e irracionales.

Las creencias irracionales son pensamientos distorsionados que no están basados en la realidad, son ideas dirigidas, inflexibles, absolutistas, supersticiosas y condenan o juzgan a uno mismo, a los demás o la vida. Algunas características de estas creencias son:

Radical/extremo: las cosas se ven en términos de «blanco o negro».

Generalización: se extraen conclusiones a partir de pocos datos empíricos: «siempre/nunca» o «todo/nada».

Exageración: se tiende a hacer una «montaña de un granito de arena».

Muy negativo: se tienen en cuenta sólo los aspectos negativos de una situación, soslayando los aspectos positivos de la misma.

Distorsión: los pensamientos no se ajustan a la realidad.

Poco científico: se ignora la evidencia empírica de los datos y se basa en la subjetividad.

Negación: se convence de que los problemas no existen cuando estos son evidentes.

Idealización: se produce una visión de la realidad exageradamente irreal o «romántica».

Rígido: inflexible desde su punto de vista, incapaz de ver otras formas de ver las cosas.

Obsesivo: se trata de un pensamiento repetitivo, único y compulsivo.



Albert Ellis identificó que los seres humanos presentan algunas creencias irracionales con mayor frecuencia y estas afectan en gran medida su estado emocional y conductual:

1. Tengo que ser amado y aceptado por toda la gente que sea importante para mí.
2. Tengo que ser totalmente competente, adecuado y capaz de lograr cualquiera cosa, y al menos ser competente en alguna área importante.
3. Cuando la gente actúa de manera ofensiva o injusta, deben ser culpados y condenados por ello, y ser considerados como individuos viles, malvados e infames.
4. Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a mí me gustaría que fuesen.
5. La desgracia emocional se origina por causas externas y yo tengo poca capacidad para controlar o cambiar mis sentimientos.
6. Si algo parece peligroso o temible tengo que estar preocupado por ello y sentirme ansioso.
7. Es más fácil evitar afrontar ciertas dificultades y responsabilidades de la vida que emprender formas más reforzantes de autodisciplina.
8. Las personas y las cosas deberían funcionar mejor y si no encuentro soluciones perfectas a las duras realidades de la vida, tengo que considerarlo como terrible y catastrófico.
9. Puedo lograr la felicidad por medio de la inercia y la falta de acción o tratando de disfrutar pasivamente y sin compromiso.

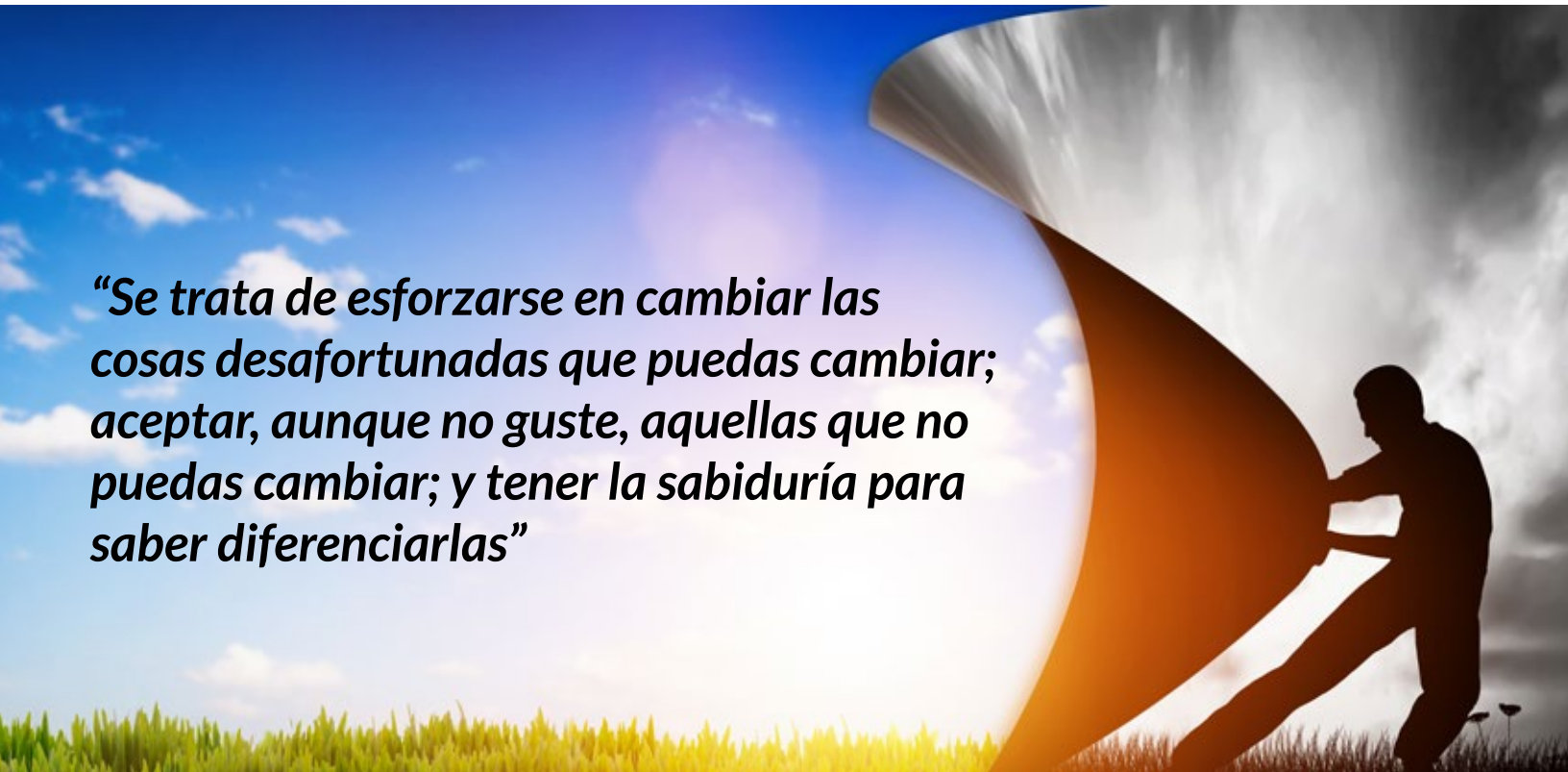


En cuanto a las creencias racionales son aquellos pensamientos que promueven una adecuada adaptación mediante la aceptación de la realidad tal como es, en lugar de exigir que la realidad no debe ser como es, estos pensamientos fomentan la resiliencia ante momentos de crisis y ayudan a regular la respuesta emocional.

Estas creencias son flexibles, es decir, se piensan las situaciones como nos gustaría que fueran “me gustaría que pasara” y no como una exigencia “debe ser”, por ejemplo; “prefiero su aprobación, pero no la necesito”. De igual manera estos pensamientos favorecen la tolerancia a la frustración, por medio de la aceptación de dificultades, malestares o contratiempos de la vida, por ejemplo “esta situación es incómoda, pero puedo soportarlo” y por último evalúa las posibles consecuencias desagradables sin exagerar o generar escenarios catastróficos (pensar que las consecuencias son más graves de lo que en realidad es) por ejemplo “es muy desagradable que me pase esto, pero no es horrible ni terrible”.

Estas dos creencias pueden estar presentes en mayor o menor medida en todos nosotros y según sea el caso, es importante hacer un análisis e identificar qué sistema de creencias predomina en cada uno y reconocer si estos pensamientos están distorsionando la forma en cómo se interpreta alguna situación y aunque es complicado es recomendable aceptar que existe una realidad a pesar de que puede ser dolorosa y por más que pensemos que no debería ser así, eso no logrará modificar, el aceptar esta realidad no implica que nos guste, o justificar, o que seamos indiferentes a ella, sino promueve la tolerancia ante lo que no podemos cambiar y disminuye el malestar emocional que en ocasiones es innecesario e incrementa las posibilidades de aquello que sí podemos cambiar.

**Compilado por:
Psicóloga Paola Andrea Bermúdez Ramírez**



“Se trata de esforzarse en cambiar las cosas desafortunadas que puedas cambiar; aceptar, aunque no guste, aquellas que no puedas cambiar; y tener la sabiduría para saber diferenciarlas”



¿QUÉ SON LOS MANDATOS Y CÓMO RESPONDO A ELLOS?

Quizás has escuchado el término de mandatos familiares o mandatos parentales, esta definición es introducida por Eric Berne, en su teoría del análisis transaccional, este autor los define como estímulos negativos que quedaron grabados en forma de creencias, que además poseen la característica de ser incuestionables, ya que viene de personas muy significativas e importantes, generalmente los padres.

Estos mensajes se expresan desde lugares emocionales relacionados a momentos de estrés, y se dan en su mayoría mediante el lenguaje no verbal, es decir a través de las miradas, postura corporal, tono de voz, actitudes, etc.

Algunos ejemplos de mandatos familiares son:

- No existas
- No seas tu
- No confíes
- No sientas
- No seas importante
- No estés bien
- No goces

Como puedes darte cuenta estas creencias pueden generar una afectación profunda en la identidad y el comportamiento natural de un individuo, y constituyen lo que Eric Berne define como el guión de vida, es decir un plan de vida del que yo no soy consciente y que muchas veces puede representar un riesgo para nuestra salud mental.

Estos mandatos son diferentes en cada familia, dependen de la escala de valores de cada una de ellas, es importante entender que no es una casualidad y que la familia se encargará de reforzar estas creencias, castigando aquellas conductas que contradigan estas creencias básicas, de esta manera poco a poco el niño se va haciendo una idea de lo que se espera de él para poder ser aceptado y amado dentro de ese sistema familiar

Cabe mencionar que existe también la posibilidad de que haya mandatos positivos, o sanos, hablando en términos de la salud mental, es decir creencias que influyen de manera positiva sobre nuestras capacidades y en favor de nuestro crecimiento emocional

Aunque no podemos evitar los mandatos como parte de nuestro desarrollo, lo que sí podemos hacer como adultos es revisar nuestros sistemas de creencias.

Muchas veces nos cuestionamos el por qué nos mantenemos en conductas destructivas o contradictorias, y repetimos una y otra vez los mismos errores, esto a lo que algunos autores llaman autosabotaje y donde aparentemente hay una fuerza o una voz o una fuerza que trabaja en nuestra contra.

Necesitamos aprender a descifrar y reconocer esta voz, indagar sobre estos mensajes que nos repetimos todos los días, caminar hacia el origen de estas ideas o creencias y empezar a cuestionar la validez que estas ideas tienen realmente sobre mi vida en este momento, como adulto, independientemente de que esto pueden venir de personas importantes en algún momento de mi desarrollo.

Cuestionar estas creencias no es fácil, requiere paciencia y esfuerzo y muchas veces requiere un acompañamiento terapéutico especializado, en el cual pueda ejercitar mi autocrítica y mi autoreconocimiento y el valor para soltar mi propia forma de ver el mundo y darme el permiso de contradecir estas creencias que hasta ese momento habían sido incuestionables para mí y colocar en su lugar nuevas creencias que me faciliten desarrollarme de una manera sana y funcional en este mundo.

Ejemplo de mandatos facilitadores:

- Merezco Vivir
- Merezco ser yo
- Puedo confiar
- Puedo ser yo
- Soy importante
- Estoy bien
- Puedo Gozar la vida

Respondiendo a esta pregunta inicial de qué son los mandatos y como puedo responder a ellos, podemos concluir que aunque hay una parte en nuestro desarrollo donde no hay nada que podamos hacer para cambiar aquellos mandatos que recibimos en nuestras familias, creo que como adultos si tenemos esta posibilidad y responsabilidad de cuestionarnos y entender que aunque hay una fuerza a veces aplastante en estas creencias que nos son impuestas, habría que apostar por esta gran fuerza que hay en nosotros para poder construirnos a nosotros mismos y concluir con la premisa de que infancia no es igual a destino y basta con echar un vistazo a la historia de la humanidad para poder corroborar esta premisa.

Autor:
Psicólogo Tirso Febronio Tejeda Sanabria



¿QUÉ ES LA AUTOEXIGENCIA?

La autoexigencia es la característica que presenta una persona cuando se exige demasiado a sí misma y busca dar lo mejor. La persona autoexigente será aquella que pretenda brindar el máximo rendimiento sin importar sobrepasar sus propios límites o capacidades.

Cuando la autoexigencia se presenta como una constante en la personalidad y lleva al esfuerzo de manera desmedida o de no conformarse, la salud física y emocional puede verse afectada.

Una de las características de la autoexigencia es que la persona tiende a alargar indefinidamente las actividades que debe hacer, ya que no se siente satisfecha, encontrará muy a menudo algo que corregir o mejorar.



CONSTRUYÉNDONOS

¿QUÉ RELACIÓN ENCONTRAMOS ENTRE LA AUTOEXIGENCIA Y CREENCIAS?

Veamos a continuación la relación que se puede encontrar entre nuestro sistema de creencias o introyectos (valores, normas y modos de conducta del entorno que hemos asimilado) y la llamada autoexigencia.

Desde la infancia vamos incluyendo de una forma natural conceptos acerca de la vida, los patrones de comportamientos, la manera de expresarnos, es decir, se experimenta simplemente como una manera de vivir. Esta información, los patrones de conducta, valores morales y éticos que provienen del exterior, no se cuestionan, no hay análisis, discusión o duda de los contenidos, y en ocasiones la persona adulta no actualiza la información a sus necesidades o circunstancias y se queda con los datos que adquirió en sus primeros años de vida.

Es así como la persona que vive con la tendencia a suplir sus necesidades auténticas por unas introyectadas, esto significa que se toman ideas, valores o creencias del entorno y permanece por lo general detenida en su desarrollo. La forma en que experimenta y tiene sus vivencias cotidianas es a través del debeísmo (Expresión que se refiere a concentrarse en lo que uno piensa que «debería» ser en lugar ver las cosas como son, y tener reglas rígidas que se piensa que deberían aplicarse sin importar el contexto situacional). Los deberes constituyen una actividad psicológica de estar en pugna con una realidad que no puede ser otra que la que es” (Naranjo, 1995). Lo que implica obedecer los deberes impuestos por el exterior, mismos que con el tiempo dejan de ser distinguidos de los deseos auténticos.

Algunas expresiones que ejemplifican el debeísmo son:

“Debo ser una mejor persona, aunque otros me hagan daño”

“Debo sacar una calificación alta para no defraudar a mi profesora a la que aprecio”

“Debo ser una mujer preparada, una buena amiga, compañera, estudiante, madre, etcétera.”

Es muy probable que, si mi experiencia es que no he cumplido con lo que debería, empiece a sentir culpa, enojo, y algunas otras emociones que me recuerdan que no estoy haciendo lo correcto.

Es en este momento cuando la autoexigencia puede ser más que una demanda constante proveniente de nuestro mundo interno o ser parte de la personalidad, puede convertirse en una fuente de poder que dicte mensajes absolutos. Estos son ejemplos de mensajes introyectados:

Ser perfecta/o	<ul style="list-style-type: none">• Sé el mejor• No te equivoques• Obtén el primer lugar
Ser fuerte	<ul style="list-style-type: none">• Tú aguanta• No seas sentimental• Tú puedes sola/o• No necesitas de nadie
Ser rápida/y eficiente	<ul style="list-style-type: none">• No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy• No es cuando tú quieras• Las obligaciones están primero• Apúrate
Ser buena/o	<ul style="list-style-type: none">• Primero los demás• Piensa en el otro• No seas egoísta

¿Te identificas con alguna de estas expresiones?



Ahora veamos cómo le hacemos las personas para quedarnos en la autoexigencia.

Aun cuando la familia o las amistades de una persona autoexigente le reconozcan sus logros, no se presenta la sensación de satisfacción. ¿qué será lo que ocurre? Existen mecanismos auto devaluatorios relacionados con la autoexigencia, es decir, que la misma persona desvaloriza su trabajo y esfuerzo, por ejemplo:

Justificación , se devalúa un éxito a través de la argumentación.	“Mi exposición salió más o menos bien, pero fue porque las personas estaban sensibilizadas con el tema”
Minimización , se devalúa el logro quitándole importancia al compararlo con otra información.	“Me fue bien en la organización de la fiesta, pero nada que ver con las reuniones de mi amiga”
Negativismo , se devalúa un éxito tomando como referencia las fallas que pueden presentarse.	“No voy a poder, no tengo el conocimiento suficiente”
Paralización , consiste en la detención involuntaria ante la exagerada autodemanda.	“No puedo presentar el examen, ya se me olvidó lo que estudié, tengo la mente en blanco”
Anulación , la persona no ve el logro.	Una persona que trabaja del amanecer al anochecer y al terminar la jornada se queda con la sensación de no haber hecho nada.

En la autoexigencia, la persona vive para alcanzar la perfección, sin embargo, parece que cada vez se aleja más de ser así. La principal sensación que le invade es: nunca es suficiente.

Es importante que nos detengamos a reflexionar un momento, y nos demos cuenta si nuestra experiencia de vida está siendo experimentada a través de la autoexigencia, si es así, investigar si ésta proviene de esas creencias que han sido instauradas por las ideas de alguien más, sin que coincidan con mis propios pensamientos, sentimientos o acciones. Este trabajo se puede realizar con un acompañamiento psicoterapéutico para poder resignificar esas primeras experiencias.

Recopiló:
Psicóloga Claudia Erika Rivera Velázquez

CREENCIAS LIMITANTES Y POTENCIADORAS

Analizando un pequeño ejemplo a partir de la película Coco



Como hemos leído anteriormente las creencias son una serie de afirmaciones, pensamientos e ideas que tenemos sobre nosotros mismos y sobre todo aquello que nos rodea, son una especie de lentes que nos ayudan a dar significado a las experiencias que tenemos y cobran gran relevancia pues ellas determinan en gran manera nuestros actos. Todas las personas tenemos creencias y son el resultado de las vivencias que nos han acompañado a lo largo de la vida, en ellas impacta nuestro entorno familiar, social y cultural, generalmente están tan arraigadas a nuestra forma de entender el mundo que pocas veces somos conscientes del papel tan importante que juegan en nuestro día a día, por ello es necesario reconocer que existen creencias que pueden limitarnos mientras que otras pueden potencializar nuestro desarrollo.

CREENCIAS

Limitantes

“Yo siempre estoy”
“Yo nunca haría”
“Es malo”
“Es bueno”

Deterioran o entorpecen
nuestro desarrollo

Son flexibles e incuestionables

Surgen de experiencias propias

Son transmitidas por el entorno que
nos rodea

Potenciadoras

“Hoy no logré, si presto más
atención seguro lo lograré”

“Si organizo mejor mis
horarios podré tener tiempo
para realizar ejercicio”

Estimulan nuestras capacidades, permiten
ampliar nuestra percepción

Son flexibles y temporales, cambian
adaptándose a las circunstancias presentes

Permiten comprender que hay posibilidades

Una vez que entendimos la diferencia entre creencias limitantes y potenciadoras me gustaría poder ejemplificar este tipo de creencias apoyada en el análisis de algunos elementos de la película “COCO”, una película de Disney Pixar basada en la temática de día de muertos pero que si ponemos un poquito de atención nos ayuda a comprender ejemplos claros de creencias limitantes y potenciadoras.

En la historia de COCO Miguel, el protagonista, es un niño cuyo sueño es convertirse en músico. Sin embargo, su familia, le prohíbe a Miguel escuchar

música porque su tatarabuelo era un guitarrista que abandonó a su familia por la fama y música, así que de ser una familia amante de la música se convierten en excelentes zapateros y ahora todos en esa casa sin cuestionar se dedican a ese oficio. Dante, su fiel amigo canino, lo acompaña a donde sea que él vaya y lo ayuda con sus travesuras, que generalmente tienen que ver con escaparse a andar tocando canciones por el pueblo.

Miguel es fiel admirador de un famoso cantante fallecido y su máxima aspiración es poder ser como él.

Lo que Miguel no se esperaba, es que él por accidente entraría al mundo de los muertos. El ahí conocerá a todos sus ancestros, sin embargo, para regresar el mundo de los vivos él debe obtener la bendición de alguno de sus ancestros y la tatarabuela se la da siempre y cuando prometa olvidarse de la música y dado que Miguel no acepta esa condición comienza una aventura que al final permite aclarar una historia en donde la música vuelve a ser bienvenida.

Veamos un poco ahora las creencias, resulta que a la tatarabuela de Miguel tuvo una mala experiencia ya que pensaba que su esposo la abandonó por irse de músico así que a partir de ese momento decidió que en esa casa jamás se tocaría música de nuevo.

Veamos que, de alguna manera en ese momento, aunque un poco radical esa elección fue acertada pues en esas circunstancias le permitieron a la tatarabuela emprender algo nuevo que fue su negocio de zapatos y con ello poder sostener su familia. Sin embargo, cuando esta creencia se quedó fija comenzó a ser limitante pues no permitió que las siguientes generaciones hicieran algo distinto.

Sin más los nietos y algunos bisnietos se adaptaron a esta creencia y por supuesto fueron excelentes zapateros, pero ¿qué pasa con quienes querían hacerlo distinto? Ahí podemos encontrar que esta creencia empieza a limitar el potencial en este caso de Miguel el bisnieto amante de la música (y además con mucho talento).

Por otro lado, podemos ver a Miguel y en él observamos algunas creencias potenciadoras como que en algún momento él podría tocar tan bien como su ídolo musical, así que un poco a escondidas se dedicaba a explotar su talento, ensayaba en su desván y hasta preñaba concursar aun cuando fuera a escondidas, evidentemente cada que lo encontraban había buenos regañones, sin embargo, esta creencia potenciadora le ayudó a mantenerse firme hasta lograr su objetivo.

Finalmente, después de tres generaciones fue posible actualizar la creencia de que en esa casa no se tocaba música y para sorpresa varios miembros de la familia tenían bastante talento musical.

A pesar de que este es un análisis pequeñito me parece que nos permite reflexionar acerca de nuestra forma de mirar el mundo, en un primer momento nos invita a detenernos a observar con mayor conciencia nuestras creencias y con ello nos da la posibilidad de pensar ¿cuáles de ellas vienen de nosotros?, ¿cuáles no?, ¿cuáles nos son útiles ahora?, ¿cuántas de ellas nos limitan? y ¿cuáles podemos transformar? Hacer esto nos abre un universo de posibilidades en donde se despliega un abanico de opciones que potencializan nuestro crecimiento y recuerda aquella frase de Henry Ford “Tanto si crees que puedes como si crees que no puedes, estás en lo cierto”

**Recopiló:
Psicóloga Lidia Renata Romero Martínez**



¿TIENES IDEA DEL ORIGEN DE ESAS CREENCIAS?



Mitos familiares

Como hemos visto las creencias y mandatos son ideas rígidas de lo que debe de ser o no. Para cumplir con ellos ajustamos nuestros pensamientos, nuestra conducta, es decir nuestra forma de vivir y de interpretar el mundo.

En la familia muchos de estos mandatos y creencias dan identidad a la misma porque forman parte de la imagen que sus miembros tienen de ella y la que quieren mostrar. Pensemos en la Familia Fernández que siempre que pueden dicen de sí misma “en esta familia todos somos puntuales” esta idea generalizada puede motivarlos a todos para actuar conforme a este mandato y en efecto responder a esa idea llegando siempre a tiempo.

En ocasiones estos mandatos son dados y transmitidos de generación en generación y sin importar desde cuando están instalados en la familia determinan la asignación de roles y el estilo de relación en la realidad actual de sus miembros.

Muchas de estas creencias y mandatos obtienen su lógica en preceptos religiosos y tradiciones familiares como la importancia de la unión de la familia con vínculos indisolubles aun cuando las relaciones entre los miembros resultan inconvenientes, o exigencias sociales como el culto al éxito en donde se sacrifica el bienestar de sus integrantes para aparentar haberlo obtenido. El peso del cumplimiento a estas exigencias da lugar a los mitos familiares.

Si entendemos al mito como una idea falsa o distorsionada con pretensiones de verdad, entenderemos a los mitos familiares como creencias que tienen una base de verdad pero que también se construyen distorsionando y ocultando verdades penosas y difíciles de aceptar por los integrantes de la familia y que no permiten oposición o cuestionamiento.

Características de los mitos familiares:

Invisibilidad

Mandatos que rigen el actuar de los miembros de la familia sin que estos sean dichos de manera clara y sin hacerse notar, como ideas que flotan en el aire y se infieren por sus integrantes. No permiten oposición o cuestionamiento.

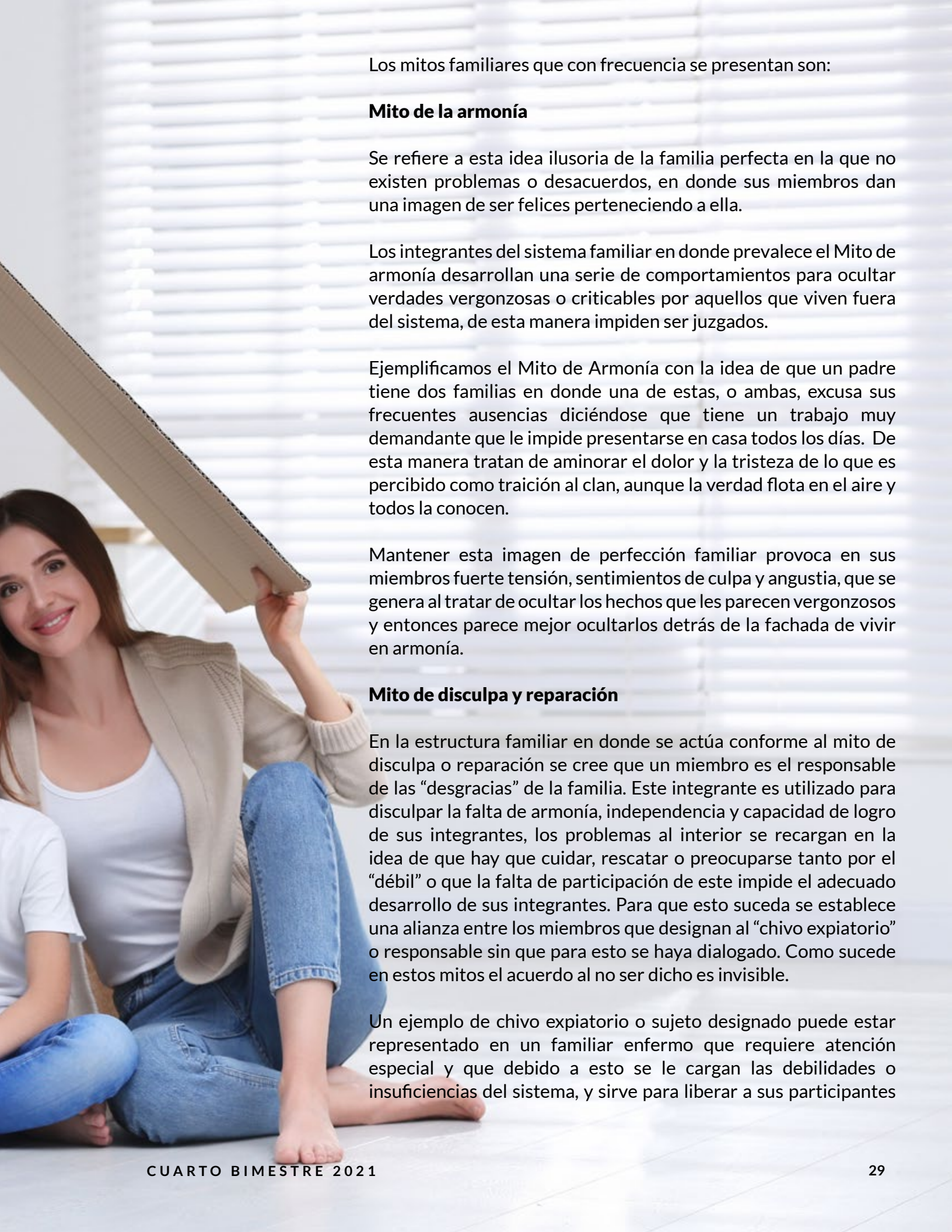
Inclusión total

Los roles y la manera en que se relacionan los miembros de la familia los incluye a todos. Los integrantes cumplen un papel determinado por lealtades y mandatos que mantienen el equilibrio y la cohesión del sistema familiar en el que todos cumplen un rol para mantener el mito.

Complementariedad

Se refiere al rol que equilibra el sistema familiar, por ejemplo, el integrante bueno que contrarresta el actuar del malo, el fuerte que sostiene al débil y que cuando ambos existen se complementan, uno necesita del otro para cumplir con ese designio.





Los mitos familiares que con frecuencia se presentan son:

Mito de la armonía

Se refiere a esta idea ilusoria de la familia perfecta en la que no existen problemas o desacuerdos, en donde sus miembros dan una imagen de ser felices perteneciendo a ella.

Los integrantes del sistema familiar en donde prevalece el Mito de armonía desarrollan una serie de comportamientos para ocultar verdades vergonzosas o criticables por aquellos que viven fuera del sistema, de esta manera impiden ser juzgados.

Ejemplificamos el Mito de Armonía con la idea de que un padre tiene dos familias en donde una de estas, o ambas, excusa sus frecuentes ausencias diciéndose que tiene un trabajo muy demandante que le impide presentarse en casa todos los días. De esta manera tratan de aminorar el dolor y la tristeza de lo que es percibido como traición al clan, aunque la verdad flota en el aire y todos la conocen.

Mantener esta imagen de perfección familiar provoca en sus miembros fuerte tensión, sentimientos de culpa y angustia, que se genera al tratar de ocultar los hechos que les parecen vergonzosos y entonces parece mejor ocultarlos detrás de la fachada de vivir en armonía.

Mito de disculpa y reparación

En la estructura familiar en donde se actúa conforme al mito de disculpa o reparación se cree que un miembro es el responsable de las “desgracias” de la familia. Este integrante es utilizado para disculpar la falta de armonía, independencia y capacidad de logro de sus integrantes, los problemas al interior se recargan en la idea de que hay que cuidar, rescatar o preocuparse tanto por el “débil” o que la falta de participación de este impide el adecuado desarrollo de sus integrantes. Para que esto suceda se establece una alianza entre los miembros que designan al “chivo expiatorio” o responsable sin que para esto se haya dialogado. Como sucede en estos mitos el acuerdo al no ser dicho es invisible.

Un ejemplo de chivo expiatorio o sujeto designado puede estar representado en un familiar enfermo que requiere atención especial y que debido a esto se le cargan las debilidades o insuficiencias del sistema, y sirve para liberar a sus participantes



de responsabilidades, los integrantes se disculpan diciendo que la atención a su familiar es una carga dura de llevar y que les impide el libre desarrollo de sus propias vidas.

Sirve también para distraer la atención de problemas mayores.

Mito de salvación

En este mito la familia deposita en alguno de sus miembros la capacidad de evitar o disminuir los conflictos y el sufrimiento, otorgándole ese poder para decidir las conductas y los sentimientos de sus integrantes. La persona elegida es percibida por los otros como fuerte, inteligente e incapaz de equivocarse, al otorgar este rol los demás miembros descansan al tomar pocas o ninguna decisión y en el que se recarga el buen destino de sus integrantes. Es el *salvador*.

Pensemos en una familia en donde la madre fallece o abandona a la misma, y en la que se otorga a la hija mayor el cuidado y atención de su padre y hermanos como representante de la madre. Algunas veces con poca o ninguna resistencia la hermana cumple con el rol designado. Los miembros agradecen la intervención de esta hija mayor reforzando la importancia del papel que ella cumple en este sistema.

La carga de esta responsabilidad es vivida por quien la soporta como una limitante para el sano desarrollo de la personalidad porque no se permite defraudar a los que confían en ella.

Los mitos en sí no son disfuncionales, sirven para integrar y dar coherencia a las relaciones familiares, ayudan en la asignación de roles y el mantenimiento de los límites y la autoridad. Solo cuando evitan que se observen los problemas al interior, y por ello, no se resuelvan, constituyen un problema para la familia.

**Elaboró
Psicóloga Lic. Aída Salazar Pérez.**



¿PORQUE A VECES ESTAS CREENCIAS SI SE CUMPLEN?

Profesía autocumplida

México, Diciembre 2016/Enero de 2017, todo comenzó con la adrenalina y emoción de conocer un lugar que parece sacado de la imaginación y los sueños, destino en el pareciera que han vivido solo dioses, tal vez el lugar más surrealista de México, la Huasteca Potosina, así que se dispusieron a realizar las investigaciones protocolarias sobre que sitios visitar, y con toda la mochila repleta de adrenalina y energía, se dirigieron a la terminal de autobuses, donde esperaba por ellos el carruaje que les llevaría hasta aquel lugar, les aguardaba un largo camino de 8 horas aproximadamente, travesía que los llevaría toda la noche por este enigmático México, y al día siguiente renacer como el sol en San Luis Potosí, sin embargo todos los planes cambiaron, el primer contratiempo surgió a las afueras de la Ciudad de México, ya en el vecino estado de Hidalgo, lo que parecía un simple retraso en el itinerario, se convirtió en una larga espera, al principio de dos horas misma que después se prolongó por 10 horas y que culminó a la mañana siguiente cuando el camión en el que viajaban, se quedó estacionado en los talleres de reparación de la línea de autobuses que abordaron, lo que pintaba para ser una experiencia surrealista, se transformó en la cancelación del viaje en la terminal de camiones de Ixmiquilpan, y con ello la obligación de volver a CDMX debido a los bloqueos de carreteras como parte de la inconformidad de la población.

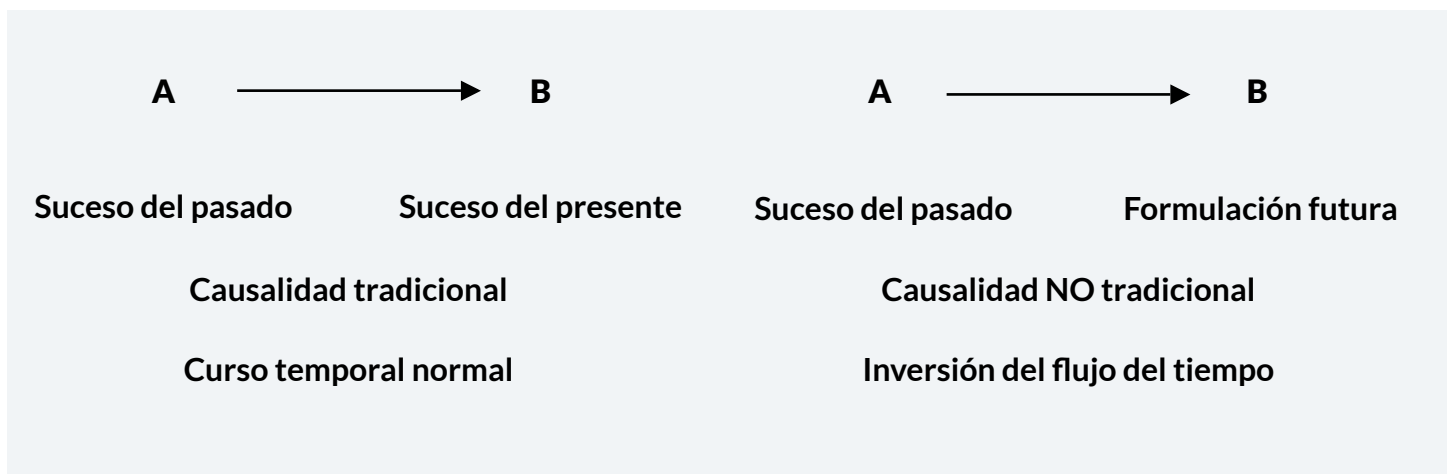
Ya en la Ciudad de México, las primeras planas de los diarios hablaban del mega/gasolinazo, (regionalismo usado para referir un aumento del precio de la gasolina y combustibles en general) y que en dicha ocasión era una elevación considerable de acuerdo con alzas anteriores, si bien es cierto, el aumento solo era la punta del iceberg de una serie de condiciones que se sincronizan en aquella parte final del 2016, es el aspecto más mediático, el más evidente por el impacto que se genera en los bolsillos de las familias, ya que muchos de los productos aumentan de precio y en general la vida se encarece.

Sin embargo, en ese año y derivado de aquella configuración de condiciones, otro efecto evidente y mediático empezó a ocurrir con el rumor sobre la escasez de gasolina y aunque había poca certeza sobre lo que estaba sucediendo, se pudieron constatar largas filas de automovilistas en los expendios, y con ello la dificultad para repostar combustible, dicha proposición (probable escasez de gasolina), va más allá de ser cierta o falsa, tan solo era una posibilidad, un enunciado, una oración, pero que por el simple hecho de haberla formulado, tuvo un efecto práctico y real en la vida del país.

Hay un libro cuyo título es “En un origen las palabras eran magia”, y aunque parezca esoterismo, en psicoterapia, las palabras y las narraciones lo son todo, ya Freud señalaba la importancia del intercambio de palabras, pasando por Lacan, Derrida, Bateson solo por citar a algunos. (De

Shazer, 1999). Sucede que a veces no prestamos atención a las frases, enunciados o sentencias que formulamos, parece un ejercicio de lo más inofensivo y natural; sin embargo, anidan gran poder, reitero, se dijo que tal vez escasearía la gasolina y solo era una posibilidad, no un hecho comprobado y consumado, sin embargo, nuestra conducta real de consumo fue lo que causó que se acabara la gasolina.

En este punto es interesante y necesario retomar algo que Watzlawick (1994) propone, en el día a día hay percepciones, emociones, conductas, pensamientos, que van moldeando la imagen de la realidad que nos construimos a nosotros mismos y que efectivamente pueden modificar, el resultado de tal o cual decisión, en este caso, un hecho aún no consumado, (ubicado temporalmente en el futuro), determinó o modificó o produjo, en el presente ciertos efectos (que los automovilistas abarrotaran las gasolineras y se agotaran las gasolinas) mismos hechos concretos que hicieron que se materializara o se concretara la formulación hecha, es decir, lo que ocasionó que se agotaran las gasolinas no fue la proposición que se hizo, sino la conducta real de consumir más gasolina que la habitual, para tener los tanques no a la mitad sino llenos, acumular carburante en recipientes o bidones, comenzar a usar más el automóvil para ir en búsqueda de combustible, sin reparar que ese cambio de hábitos y rutinas, efectivamente hacían que se consumiera más gasolina y con ello la necesidad de repostar.





Contrario a la lógica lineal, donde el pasado determina el presente, aquí con lo sucedido en México, pero también en California 1979 (Watzlawick, 1994), aparece una configuración diferente, en la que el futuro determinó el presente por más mágico que parezca. Sin embargo, no es magia, solo valorar, que las expectativas pueden influir, contribuyendo a que se produzca lo que se esperaba. El experimento de (Rosenthal y Jacobson, 1980) ilustra cómo nuestras expectativas, prejuicios, supersticiones, deseos, pueden tener efectos tanto positivos como negativos, en nuestras conductas y en general en nuestra vida.

La clave a mi parecer, tiene que ver con la influencia ejercida en el curso de los eventos, esto es, que aunque siempre todas las personas, basándose en su experiencia previa para predecir los resultados futuros de tal o cual decisión, se apunta a lograr el mejor resultado posible, lo que pensamos efectivamente, puede ejercer influencia, modificando las condiciones para que ocurra el suceso esperado y en este sentido, con ese simple cambio, ya se configura una realidad que de otra manera no se habría suscitado, dicha formulación no es ni verdadera ni falsa, ni buena ni mala, solo plantea una posible situación, pero crea su propia verdad, con su confirmación materializándose (Watzlawick, 1994).

Dado que en el día a día, no abundan, estos ejemplos donde la profecía se autocumple, porque además de que es necesario que ocurran ciertos sucesos de forma concreta, también se requiere un elemento necesario para que así ocurra, y tiene que ver con la creencia o convicción, con que la predicción futura se implante en nuestra forma de organizar el mundo, al menos en ese preciso momento.

Una característica común en dichas profecías, es la potencial capacidad, para crear una realidad, propiciando una probable explicación, un “ser así” de las cosas/experiencias, y dado que puede ser una manera de explicar ciertos sucesos, también tiene potencial para cuestionar las formas tradicionales de concebir el mundo, poniendo en tela de juicio, formas, planteamientos y lógicas dominantes y cuestionar nuestra propia responsabilidad frente a los sucesos, (de un ser así porque así es el mundo, a un responsabilizarse de uno mismo además de asumir el compromiso de inventar y construir realidades para nosotros mismos), en suma la capacidad de elección y creer en ello y viceversa creer para elegir.

**Elaborado por el Mtro. en Psicología:
José Alberto Hernández Pulido**



AYUDÁNDONOS

REFLEXIONANDO ACERCA DE LO QUE “DEBERÍAMOS HACER” Y “SER”



Como ya vimos anteriormente las creencias surgen a partir de la interacción del individuo y su medio, teniendo la necesidad de entender y organizar el mundo que lo rodea, siendo tan grande su importancia ya que son la principal referencia a cada conducta de las personas.

Entonces las creencias constituyen guías o mapas de la realidad en la que ha de desenvolverse el sujeto, y es que la creencia no es más que una información que inconscientemente tomamos como verdadera en el momento de su adquisición. Ante ello las creencias actúan desde el trasfondo como guías de la acción.

Cabe recordar, que son acercamientos a la realidad y no confundirlas como verdad absoluta. Por eso, la Teoría del Aprendizaje Social propuesta por Bandura, alude a una presión social, que a su vez nos condiciona en mayor o menor grado por el simple hecho de que nosotros estamos insertados en un contexto.

Ante ello, es dónde cuestionamos lo que “debiéramos hacer” o “el ser”. Como podemos ver, en primera instancia existen ideas y obligaciones en nuestra vida de decir, hacer y pensar (debería hacer, tengo de que ir, debo llamar, tendría que decir, etc). Prevalecemos lo anterior en nuestra cotidianidad, toman gran peso y fuerza hasta convertirlos en reglas indestructibles en nuestra vida, siendo ideas irracionales.

El interpretar la realidad de esta manera, nos lleva actuar por compromiso, obligándose a cumplirlos para ser aceptados y sentirnos seguros, aunque la mayoría de las veces no alcancemos nuestros propósitos y nos frustramos.

Cuando centramos nuestra atención y energía en el “debeísmo”, estamos dejando de lado nuestra subjetividad, nuestros principios, valores, creencias, nuestro “ser”.

Te invito a que nos detengamos a mirar en uno mismo, a ver desde nuestros ojos hacia nuestro interior, a realizar una introspección, retroalimentación, un auto reconocimiento de nuestras propias creencias, una autocrítica de su vigencia y utilidad, es ahí donde aprendemos a cuestionarlas, teniendo la libertad de elegir lo que

quiero, lo que deseo y me esfuerzo por conseguirlo. Es un reencuentro con mi “ser”.

Ahí estamos dando un gran salto de lo que hago, ya no es por imposición, es por convicción, por elección. El realizar este camino, generará conciencia, aceptación, responsabilidad, autoafirmación, vivir con propósitos y reconocer mi autoestima.

Retomando la Teoría del Aprendizaje Social, el individuo es un sujeto activo, participa en su proceso de aprendizaje, capaz de transformar su experiencia en actos originales, en previsión de una situación futura que nunca antes se había producido.

Éste es el conocimiento que se aprende en el curso de la socialización y que mediatiza la internalización dentro de la conciencia individual de las estructuras objetivadas del mundo social.

El ser humano está constantemente en busca de respuestas que satisfagan su deseo de dar sentido al mundo que lo rodea. De esta manera el conocimiento y las creencias que el ser humano posee le permite tener cierta sensación de control sobre lo que sucede a su alrededor y lo que a él le ocurre.



Quizás has escuchado el término “locus de control”, que de acuerdo con Rotter consiste en:

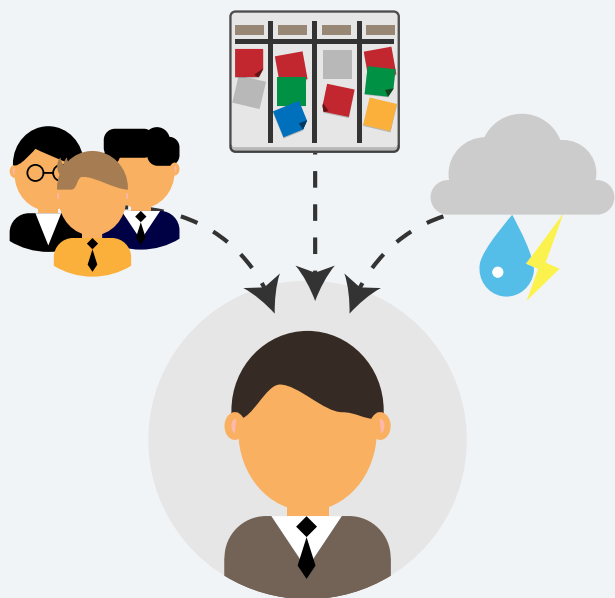
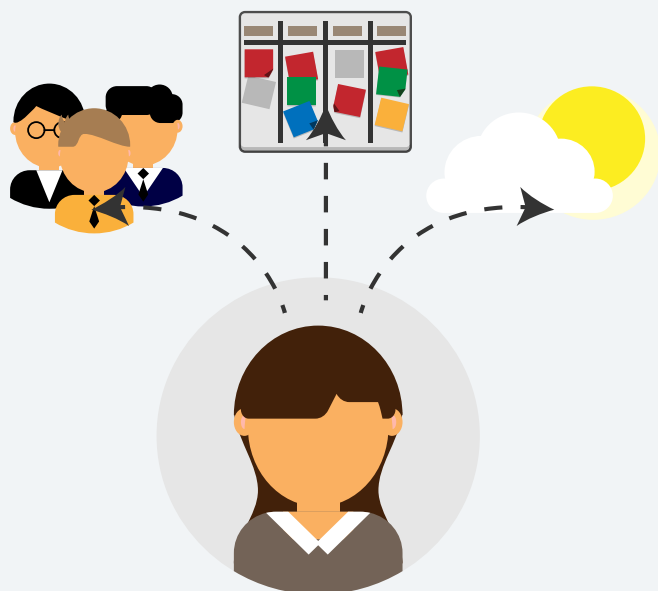
Locus de control externo: Cuando un refuerzo es percibido por un sujeto como no resultado a alguna acción suya, en nuestra cultura, típicamente percibe esto como resultado de la suerte, el destino, el control de otros poderosos, o como impredecible por causa de la gran complejidad de las fuerzas que lo rodean.

Locus de control interno: Si la persona percibe que el evento es el resultado a su conducta o a sus características relativamente permanentes.

Es decir, el locus de control hace referencia a las creencias de si los acontecimientos experimentados dependen de las acciones del individuo o no. Siendo así, el locus de control se define como la creencia de quién o qué es lo que controla la vida de los individuos. Por lo que, a través de este constructo se puede entender cómo las personas dan explicación a sus éxitos o fracasos, ya sea debido a sus capacidades personales, habilidades sociales, la suerte, el destino, el azar.

Para finalizar, varios estudios han arrojado resultados en donde se evidencia que las personas que tienen un locus de control interno tienden a tener una vida más saludable, porque llega a ser más probable que asuman las consecuencias o responsabilidades de sus acciones y se sienten más seguros ante los nuevos desafíos.

Las personas con locus interno son conscientes de que pueden hacer algo para cambiar las situaciones y que, en muchas ocasiones, son responsables de lo que les pasa.



**Recopilado por:
Psicólogo César Manuel Ruiz Pedraza**

A close-up photograph of a woman with brown hair, wearing a white and blue striped shirt. She is covering her eyes with both hands, looking down with a sad or distressed expression. The background is a plain, light-colored wall.

“La verdadera disciplina no se impone. Sólo puede venir del interior de nosotros mismos”.

-Dalai Lama-

¿CÓMO IMPACTA EN MI VIDA LA CONSTANTE EXIGENCIA?

La mala gestión de las responsabilidades y de las metas que nos fijamos en el día a día es, para muchas personas, una fuente de malestar constante.

Sin embargo, a veces se cae en la trampa no solo de intentar seguir un ritmo de trabajo insostenible, sino que, además, considerar que el hecho de estar siempre con el agua al cuello y los nervios al límite forma parte de la normalidad, de aquello por lo que hay que pasar sí o sí.

Las exigencias son un patrón de comportamiento a través del cual nos acostumbramos a exigir de nosotros mismos un ritmo de trabajo y rendimiento al que a duras penas podemos llegar, o al que directamente no llegamos.

Por ello, las exigencias pueden dar paso a hábitos de vida dañinos tanto física como mentalmente, y cómo llegan a impactar en la calidad de vida:

La falta de sueño. Las personas que realizan muchas responsabilidades, tienden a, o bien creer que dormir es perder el tiempo, o bien no poder conciliar el sueño a la hora adecuada, ni dormir profundamente.

Estrés y ansiedad. También hay que comentar que la exigencia va de la mano de una alta activación del sistema nervioso, es decir, estar siempre alerta. Esto hace que surjan alteraciones de tipo ansioso y que las crisis de estrés sean más frecuentes.

Riesgo de caer en adicciones. Las personas que día a día se enfrentan a una gran carga de trabajo tienen mayores probabilidades de desarrollar adicciones. Esta es una medida de afrontamiento del malestar que les aporta un cierto alivio a corto plazo, pero que evidentemente puede perjudicar muchísimo a mediano y largo plazo.

Rumiación. La Rumiación es la tendencia a darle vueltas a las cosas, sobre todo aquellos pensamientos relacionados con las tareas a realizar y las metas a alcanzar, dado que estos generan angustia y estrés, de manera que atraen hacia sí el foco de la atención.

No obstante, en los casos más leves, muchas veces la solución está en nuestra mano. En planificarnos mejor y no auto exigirnos tanto. En dormir las horas que nuestro cuerpo necesita diariamente. En pararnos a pensar, mirar lo que hay a nuestro alrededor, buscar vías de escape sanas y proactivas, como hacer deporte, para canalizar la rabia y la frustración que a veces nos invade. Y, sobre todo, disfrutar de lo que nos rodea.

La exigencia desmesurada genera estrés y ansiedad. Una persona exigente busca permanentemente la perfección. No conseguirla le crea insatisfacción, una emoción tóxica que lleva a la infelicidad. Además, suelen mostrarse susceptibles y sensibles a las críticas, ya sean constructivas o destructivas. Por ejemplo, no soportan que alguien les diga cómo hacer las cosas.

El primer paso será, portanto, aprender a respetarnos, es decir, a querernos como somos, con nuestras virtudes y defectos.

Para dejar que la exigencia se convierta en un problema, habrá que cambiar las prioridades y aspiraciones. En lugar de perseguir la perfección, uno debe ser consciente de cuáles son sus limitaciones y también percatarse de las limitaciones de los demás.

La exigencia con desmesura también puede afectar a las relaciones de pareja, así como frustrar la felicidad de sus hijos exigiéndoles continuamente que sean perfectos. Esto genera en los niños un sentimiento potencial de culpabilidad e inseguridad ya que sus progenitores les hacen sentir que nunca cumplen con las expectativas y se sienten, además, incapaces de hacerlo.

En ocasiones nuestras creencias ya sean internas o externas nos pueden limitar, nos llevan a pensar que no somos buenos para algo, sugestionándonos a que no podremos lograrlo, dudando de nuestras capacidades para enfrentarnos a los retos y a las exigencias de la sociedad. De esta forma permitimos que el miedo nos limite y generalizamos las malas experiencias de otros individuos en nuestro caso personal.

De tal manera podemos ver que en nuestra vida cotidiana siempre se encuentran nuestras creencias, pero es importante definir si creemos en ellas por convicción o por imposición, para ello debemos procurar nuestro propio criterio para así poder tener libertad.

**Recopilado por:
Psicóloga Juana García González**



EJERCICIO: MIS CREENCIAS

Existe una gran cantidad de creencias que nos han acompañado a lo largo de nuestra existencia, veamos si hay algunas que te suenan.

No merezco:

- Ser amado/a
- Tener éxito
- La atención de los demás
- Que respeten mis decisiones

No valgo:

- Para estudiar
- Para cocinar
- Para la informática
- Para enseñar
- Como madre

No puedo:

- Aprobar esa oposición
- Hablar en público
- Confiar en nadie
- Trabajar de lo que me gusta
- Aprender inglés

No tengo derecho a:

- Ser feliz
- Expresar mis opiniones o los demás se molestarán
- Descansar
- Quejarme
- Cometer errores

Es imposible:

- Ser autónomo y vivir tranquilo
- Ser rico y buena persona a la vez
- Que la empresa no se aproveche de mí
- Que encuentre una pareja que me trate bien

Soy incapaz de:

- Llevarme bien con esa persona
- Comer sano
- Ir al gimnasio
- Callarme
- Cambiar de opinión

Es difícil:

- Encontrar gente afín a mí
- Aprender a conducir
- Ser feliz
- Perdonar

No es correcto/No está bien

- Decir palabrotas
- Cometer errores
- Pensar primero en uno mismo
- Decir que no

Ahora te propongo elaborar tu propia lista de creencias que te han limitado a experimentar algo diferente en tu vida, recuerda que para cada persona tiene una implicación diferente.

Completa la frase con una creencia que identifiques en ti.

No merezco:

No puedo:

No tengo derecho a:

No valgo:

Es imposible:

Soy incapaz de:

Es difícil:

No es correcto:

Para finalizar, hagamos un ejercicio y reforcemos la información que hasta el momento tenemos acerca de las creencias, plasmando nuestra propia vivencia.

Del ejercicio anterior, elige una o varias frases para trabajar en el siguiente cuadro. Ve observando cómo se transforma esa idea hasta darle un sentido para ti.

Creencia o introyecto	Posible origen	Cómo me limita en el presente	¿Qué debo hacer para transformar mi creencia?
<p>No tengo derecho a expresar mis opiniones</p> <p>"Calladita te ves más bonita"</p>	<p>En la infancia me dijeron mis cuidadores que para ser una niña bonita tenía que permanecer sentada y callada.</p>	<p>En el presente me he dado cuenta que no logro expresar mis pensamientos, emociones o sentimientos, tengo limitada la comunicación.</p>	<p>Me doy cuenta que esa idea no está vigente para mí.</p> <p>Me cuestiono qué pasaría si al expresarme "no me veo bonita" (si mis palabras no a todos les agrada)</p> <p>Me hago consciente de la importancia de expresar mis pensamientos y emociones.</p>

Como te habrás dado cuenta, no siempre resulta sencillo identificar las creencias que nos han sido heredadas, en ocasiones, es un "punto ciego" es decir, algo que las personas ignoran tener. Por esta razón, el grupo de psicólogas y psicólogos integrantes del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico PAEP, te invita a reconocer y trabajar con esas ideas que, llevadas al límite, pueden interferir en la salud física y emocional.

Claudia Erika Rivera Velázquez

SALUD





ANSIEDAD

Visualizamos el tiempo como pasado, presente y futuro. Federick S. Perls menciona que “El presente es el punto cero, siempre en movimiento, de los opuestos pasado y futuro. La personalidad bien equilibrada toma en cuenta el pasado y el futuro sin abandonar el punto cero del presente, sin considerar el pasado o el futuro como realidades. Todos somos capaces de dirigir la mirada hacia atrás y hacia adelante, pero la persona incapaz de enfrentarse a un presente desagradable y que vive ante todo en el pasado o el futuro, envuelta en un pensamiento histórico o futurista no está adaptada a la realidad”.

El que nuestro pensamiento muchas veces se centre en el futuro, en gran medida se debe a que la sociedad actual está creando necesidades humanas difíciles de alcanzar. Se cree que la felicidad se puede conseguir en el futuro a base de trabajo y esfuerzo, lo que ocasiona que nos olvidemos del presente, ya

que nuestros ojos y mente están enfocados en lo que podemos lograr después.

Cuando pones tu fe en el futuro, se debe a que cuentas con que algo va a suceder, esperas algo y te sientes desilusionado o tal vez hasta decepcionado cuando las cosas no pasan como las esperabas. Mientras más grandes sean las expectativas que creaste, más grande será la desilusión, de la que es responsable nuestro pensamiento futurista. ¿Te ha pasado que te levantas y mientras desayunas estás pensando en tu trabajo? Y una vez en el trabajo, estás pensando en la amistad que verás por la tarde y cuando llega la tarde, ¿pláticas de los pendientes que llegarás a realizar en tu trabajo el día siguiente? Es así como uno se olvida de disfrutar el presente.

Pensemos en un animal, para ellos la felicidad consiste en disfrutar el presente sin estar pensando en el pasado ni el futuro, si tienen hambre comen, si

están cansados duermen. En contraste, los humanos nos la pasamos pensando en nuestro pasado y en lo que nos depara el futuro, tanto lo hacemos que caemos en frustración y ansiedad. Cuanto menos sensibles nos hagamos a las necesidades presentes, más ansiedad generamos.

Cuando creamos expectativas (positivas o negativas) sobre lo que nos depara en el futuro, nuestro pensamiento se enfoca en querer controlar lo que nos pueda suceder; enfermedades, operaciones, la muerte, un desastre, una infidelidad, un desamor. Al llenarnos de estos pensamientos basados en la incertidumbre de nuestro futuro, nos será imposible ser felices, porque nos olvidaremos de disfrutar el presente y viviremos en la fantasía de lo que va a ser.

Hemos aprendido que para disfrutar un presente agradable debemos tener la seguridad de un futuro feliz, sin darnos cuenta que es imposible tener certeza del futuro, podemos pasar la vida entera planeando, pero eso no nos dará la seguridad de que las cosas ocurran tal y como las creamos.

Cuando te enfocas en el pasado, la tristeza se hace presente y cuando te enfocas en tu futuro, el miedo de la incertidumbre vivirá en ti y es que no somos pasado y no somos futuro, somos experiencias, sensaciones, pensamientos y sentimientos que están en constante movimiento y que construyen el presente.

Si vivimos luchando por cumplir con las expectativas sociales, creyendo que ese es el camino a la verdad entonces ¿por qué encontramos tanto malestar? Se debe a que el hombre civilizado ha aprendido a trabajar para la fama, la seguridad, acumular artículos, en hacer y tener dinero, pero al final solo es una fachada que le da una certeza momentánea, sin darse cuenta que lo único que hace es tapar ese gran vacío que tiene adentro, aunque por fuera parezca lo contrario.

Pongamos nuevamente de ejemplo a los animales, ellos cazan cuando tienen hambre y dejan de comer cuando se sienten llenos. Mientras que, con los humanos, encontramos que hay personas que no sienten saciedad, han dejado de percibir su cuerpo, su deseo de alimentarse se ha vuelto insaciable, esto se debe a que el cerebro les pide más y más, viven con ansiedad, nunca nada va a ser suficiente, viven en el futuro, pero el futuro no está aquí, no se come, no se siente, no se huele, entonces no disfrutan lo que tienen y se centran en querer más y más.

¿Te preocupas excesivamente por construir un futuro feliz?; resulta que el preocuparse trae consigo más preocupación, porque no se puede controlar lo que va a suceder, por lo que vivimos llenos de miedo, depresión y hastío, podemos identificar lo que nos pasa, incluso nombrar y definir lo que tenemos, pero eso no significa que nos aliviemos, entonces ¿qué puedo hacer para sentirme mejor? El mayor placer se da cuando se deja de planear y solo se disfruta. ¿Te ha pasado que mientras más planeas un evento, menos lo disfrutas? Pasa cuando planeas algo y esperas que las cosas sucedan tal y como



las imaginaste, pero cuando llega ese momento y te das cuenta que no puedes tener el control de absolutamente todo y resulta algo desagradable. Te invito a que disfrutes más tu presente, aprendiendo a conocer, escuchar y sentir tu cuerpo, solo así podrás observar que la vida es fluidez y es cambio constante. Intenta observar al presente como la única realidad, esto hará que disfrutes el momento, a que veas y sientas con intensidad, déjate sorprender por la belleza y lo maravilloso de estar y de vivir.

Aléjate de los pensamientos que están enfocados en el futuro y que te hacen perder de vista e impiden disfrutar del aquí y el ahora. El vivir el momento presente, se trata de ser consciente de lo que te está pasando, de mirar el paisaje por el que transitas, de sentirlo, oírlo y olerlo.

No me cabe duda que la memoria, el pensamiento, el lenguaje y la lógica son esenciales para la vida humana, pero estar en el aquí y ahora, radica en ver

y aceptar lo desconocido, aceptar la incertidumbre de la vida y saber disfrutarla, la vida no es un misterio que tengamos que resolver sino una realidad a experimentar. El predecir y controlar el futuro es en vano si no sabemos vivir el presente, aquí la vida está viva, vibrante, energética y presente.

La vida nos empuja a lo desconocido, la opción no es aferrarse al pasado, ni abrumarse con el futuro, sino aprender a recibir lo nuevo, mostrarnos abiertos, es como aprender a nadar con la corriente e incluso aprovecharla para que nos acerque al camino que queremos ir.

Autora:
Psicóloga Lucy Pérez Nájera





INSOMNIO

Como lo hemos revisado en el apartado anterior, la ansiedad es uno de los resultados que se generan debido a las creencias y exigencias propias, esto es el tema fundamental del material que le presentamos en la Gaceta. Pues bien, querido lector, el insomnio a su vez es una consecuencia de esta ansiedad.

Para la OMS (Organización Mundial de la Salud), el insomnio es definido como “el problema al iniciar y/o mantener el sueño o la queja relativa a un sueño no reparador que se produce durante, como mínimo, tres noches por semana y se asocia con angustia o incapacidad diurna”.

¿Quiéndonosotrosnohapadecidolasconsecuencias de dormir mal una noche? Nos sentimos cansados durante el día, es difícil concentrarnos, hasta llegamos a sentirnos mal humorados, disminuye la motivación, energía e iniciativa. Estos efectos

se van haciendo más intensos según vamos acumulando noches sin descansar correctamente, llegando así a afectar considerablemente todas las áreas de nuestra vida. Por ejemplo, afecta la salud, estado de ánimo, el desempeño personal, laboral o académico, el ámbito social y familiar. Todo esto, lleva a que estemos propensos a cometer errores, incluso accidentes.

El insomnio puede ser agudo, esto significa que es de corta duración o crónico, de larga duración, hace referencia a que dura un mes o más. La mayoría de los casos de insomnio crónico son secundarios. Esto se refiere, a que son el síntoma o el efecto de algún otro problema, podría ser médico o el trastorno del sueño, debido al consumo de sustancias como la cafeína, el tabaco y el alcohol, que también pueden ser una causa.



“El insomnio no es buen consejero. Lo único que permite ver con claridad son las consecuencias de la falta de sueño...”

Carlos Monsiváis

En ocasiones, el problema principal es el insomnio crónico como tal. Significa que no tiene otra causa. Su origen no se detecta con facilidad, pero el estrés, la ansiedad, depresión y situaciones emocionales pueden ser los factores primordiales.

Existen algunas otras posibles causas tales como, hábitos inadecuados de sueño, alimentación excesiva antes de acostarse, el uso de algunos medicamentos. Lamentablemente, el insomnio no puede ser atribuido a una sola causa y tampoco disponemos de un solo tratamiento, por lo que es necesario un abordaje desde distintos ámbitos e individualizarlo para uno de quienes lo padecen.

Existen distintos tratamientos, los cuales pueden llegar a incluir medicamentos, que ayudan a aliviar el insomnio para permitir establecer un horario de sueño regular.

Para ello, será importante realizar algunos cambios en el estilo de vida, por ejemplo:

- **Dormir y despertar a la misma hora todos los días incluyendo los fines de semana.**
- **Hacer actividad física.**
- **Evitar o limitar la cafeína, el alcohol o sustancias con nicotina.**
- **Evitar el consumo de alimentos en exceso antes de acostarse.**
- **Hacer que el dormitorio sea un lugar cómodo y utilizarlo únicamente para dormir.**
- **Inclusive, podría crearse un ritual relajante antes de dormir, como un baño tibio, leer o escuchar música.**

Existen otras opciones de tratamiento para contrarrestar los efectos producidos por la ansiedad relacionada con el insomnio crónico, que logre beneficiar a las personas que lo padecen, ¿Qué puedo hacer cuando “todo el mundo duerme”?

Los síntomas comunes se manifiestan justo al iniciar el momento en el que el individuo se acuesta con el fin de iniciar su ciclo de sueño regular y, puede presentar la imposibilidad para conciliar dormir, donde suman un cúmulo de pensamientos que “van y vienen” sin cesar.

Definitivamente, estos pensamientos mantienen relación estrecha entre la ansiedad que, en muchos de los casos, son originados por las creencias o las auto exigencias, justamente es el tema del que ya se hizo mención en párrafos anteriores, asuntos

que trastocan en cuanto a la vida en familia, trabajo, escuela, salud o finanzas, para esto, podríamos revisar el ejercicio que se propone acerca del listado de creencias limitantes y su influencia cuando se trata de conciliar el sueño.

Lo importante querido lector, es abordarlo a tiempo, y no dar opción a que sea crónico. Ya que el proceso de dormir es necesario para el adecuado funcionamiento de nuestro cuerpo y mente, así como también, es fundamental que las personas se encuentren relajadas y sin ningún tipo de actividad, para su total recuperación que aporta el sueño durante esas horas, y darse la oportunidad de precisamente “descansar” tanto física como emocionalmente.

**Recopilado por:
Psicóloga Diana Martínez Sánchez**



ENTRETENIMIENTO

En esta ocasión te dejamos una serie de acertijos para ejercitar la mente. Este tipo de actividades promueven una mejoría en la memoria, ayudan en la capacidad de resolver problemas y mejora habilidades cognitivas.

EL ACERTIJO DE HOY

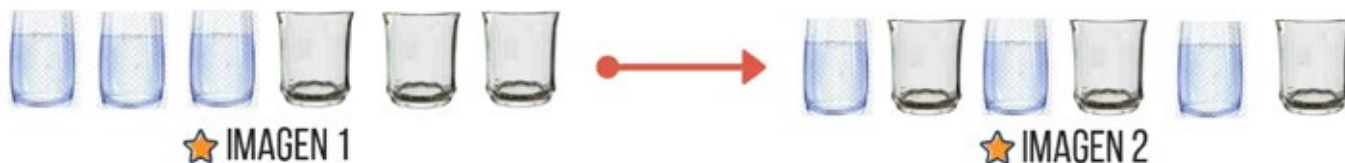
Juan está mirando a Diana, pero Diana está mirando a Carlos. Juan está casado y Carlos está soltero. ¿Hay algún casado mirando un soltero?

POSIBLES RESPUESTAS

- ★ SI
- ★ NO
- ★ NO SE PUEDE DETERMINAR



Tienes 6 vasos en fila como lo muestra la imagen 1. Tres de ellos tienen agua, los otros tres están vacíos. ¿De qué manera moviendo un solo vaso, logras que los vasos queden intercalados como se ve en la imagen 2?



Solución acertijo 1 Basta con mover el contenido del segundo vaso al quinto vaso. De esta manera, van quedando los vasos vacíos y los que tienen agua intercalados.

Solución acertijo 2 La solución es Sí. Si hay un casado mirando un soltero. La respuesta que casi todos dan es «no se puede determinar» y caemos en ella porque no conocemos el estado civil de Diana. ¿Pero qué pasaría si Diana está soltera? La respuesta sería sí porque Juan que está casado está mirando a Diana que es soltera. ¿Pero y si Diana está casada? También hay un casado mirando un soltero. Esta vez sería Diana mirando a Carlos. Como ves, para cualquiera de los dos estados de Diana siempre va a haber un casado mirando un soltero.

Recopilado por:
Lic. en psicología Paola Bermúdez Ramírez

1. Lega, L., Caballo, V. E. y Ellis, A. (2002). Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual. (2ª ed.). Madrid: Siglo XXI.
2. Caballo. (2007) Manual de Evaluación y Entrenamiento en Habilidades Sociales. Madrid: Siglo XXI
3. Frederick S. Perls (2007). Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia gestáltica. Una revisión de la teoría y del método de Freud. Editorial. La sociedad de Cultura Valle de Inclan.
4. Alan Watts (1987) La Sabiduría de la Inseguridad. Mensaje para una era de ansiedad. Editorial Kairos
5. Editores Mexicanos Unidos (1985). Cuentos. Hermanos Grimm. Editorial Editores Mexicanos Unidos.
6. Crónica del congreso de Terapia Transaccional (2008), Revista de Análisis transaccional y psicología humanista, No, 58, primer semestre, España
http://com.aespat.es/Revista/Revista_ATyPH_58.pdf#page=102
7. Guía de práctica clínica. Diagnóstico y tratamiento del insomnio en el adulto mayor. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745480022.pdf>
8. Simón Chistian (2016). Identifica y cambia tus ideas limitantes. <https://www.mindfulnessscience.es/wp-content/uploads/2016/12/ebook-identifica-y-cambia-tus-creencias-limitantes.pdf>. Recuperado el 15 de junio del 2021
9. Lee Edward Unkrich (2017). Coco. Película Disney. Estados Unidos. Pixar
10. De Shazer, S. (1999). En un origen las palabras eran magia. Barcelona: Gedisa
11. Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1980). Pygmalion en la escuela: Expectativas del maestro y desarrollo intelectual del alumno. Madrid: Ediciones Marova.
12. Watzlawick, P., (Comp.) (1994). La realidad inventada. ¿Cómo sabemos lo que creemos saber?. Barcelona: Gedisa.
13. CARRERA, A. (2014). Roles, Reglas y Mitos Familiares . Recuperado 11 de junio de 2021, de <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Apuntes-Roles-y-mitos-Carreras-2014.pdf>
14. Definición MX, E. (2017). Mito. Recuperado 16 de junio de 2021, de Sitio:Definición MX website: URL: <https://definicion.mx/mito/>.
15. Díez, P.A. (2017). Más sobre la interpretación (II). Ideas y creencias. REVISTA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE NEUROPSIQUIATRÍA, vol.37, núm. 131, enero-junio, pp 127-143. <https://www.redalyc.org/journal/2650/265051151008/>
16. Valencia Sánchez, J. H. (2018). Creencias hacia el origen de la vida y locus de control en profesionales de la salud [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México. <https://etesunam.dgb.unam.mx/http://132.248.9.195/ptd2018/octubre/0781312/Index.html>
17. El peso de la autoexigencia (tupsiquiatra.expert)
18. <https://gestaltnet.net/sites/default/files/articulos/introyeccion-terapia-gestalt.pdf> consultada el 15 de junio de 2021
19. <https://psicologia-estrategica.com/cuando-ser-muy-autoexigente-es-un-problema/> consultada el 15 de junio de 2021
20. <https://gestalt.net/sites/default/files/articulos/autoexigencia-terapia-gestalt.pdf> consultada el 14 de junio de 2021
21. <http://www.terapiagestaltbarcelona.eu/la-autoexigencia-que-maltrata/> consultada el 14 de junio de 2021
22. Pautas de Actuación y Seguimiento (PAS). Insomnio. Disponible en: <https://www.ses.org.es/docs/guia-de-insomnio-2016.pdf> Revisado el 12 de junio de 2021
23. <https://www.eleconomista.com.mx/empresas/Escasez-y-alza-de-gasolina-encienden-el-fin-de-año-20161231-0002.html>
24. <https://www.sinembargo.mx/03-01-2017/3132110>
25. <https://www.jornada.com.mx/2017/01/06/opinion/023o1eco>
26. Sinopsis El Elefante encadenado consultado el 15 de julio de 2021.
<https://latam.casadellibro.com/libro-el-elefante-encadenado/9788479016661/1219013>
27. Reseña película Coco consultada el 15 de julio de 2021 <https://www.culturagenial.com/es/pelicula-coco/>

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>