

GACETA

# DESARROLLO

*humano*

# MÁS DE LO MISMO

DESEANDO OBTENER  
DIFERENTES RESULTADOS



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 Fontes 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

## PAEP:

**Lic. Lidia Michelett López Roque**  
(Administradora de Empresas)  
Jefa de Unidad Departamental de Apoyo

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

**María Vianey Vidal Zúñiga**  
(Psicóloga)  
Administrativo Especializado

**Juan Carlos Aguilar Zavala**  
Administrativo Especializado

**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 Tejeda Sanabria**  
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

## Diseño Editorial

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica  
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

# ÍNDICE

<b>EDITORIAL</b>	<b>5</b>
<b>REFLEXIÓN DEL MES</b>	<b>6</b>
“Afila tu hacha-El Leñador Tenaz”	7
<b>EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS</b>	<b>8</b>
LIBRO: El arte de amargarse la vida	8
LIBRO: Siddhartha	9
LIBRO: Ilusiones	9
PELÍCULA: Una Mente Indomable	10
PELÍCULA: Comer, rezar, amar (2010)	10
<b>LA PSICOLOGÍA DE HOY</b>	<b>11</b>
Círculos Viciosos	12
¿Más de lo mismo?	16
La psicoterapia como posibilidad de cambio	20
<b>CONSTRUYÉNDONOS</b>	<b>24</b>
Cuando buscamos que algo se mantenga igual y se propicia un cambio	25
-Hacer lo que se quiere evitar	26
-Identificar excepciones	27
Creatividad (La raíz de las posibilidades)	28
-El proceso creativo	29
El ambiente creativo	29
La acción creativa	30
<b>AYUDÁNDONOS</b>	<b>31</b>
La rueda del cambio	32
Las tareas terapéuticas como herramientas para el logro de metas en el proceso psicoterapéutico.	35
<b>SALUD</b>	<b>38</b>
Mindfulness, del “Qué” al “Por qué” de la práctica.	39
La importancia de vivir en el momento presente.	42
<b>ENTRETENIMIENTO</b>	<b>46</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>47</b>

Apreciables compañeros (a) del Poder Judicial de la Ciudad de México, el “Programa de Apoyo Emocional y Psicológico”; una vez más les compartimos la Gaceta de Desarrollo Humano, con un tema de vital importancia a nuestro parecer para la evolución personal de cada individuo en el ámbito que se refiere a los resultados que esperamos obtener de nuestras decisiones y acciones vs los resultados que en realidad tenemos; que en ocasiones, no son de nuestro agrado y nos quedamos con la frustración de conseguir **Más de lo mismo**, no podemos entender las razones por las que obtenemos siempre lo mismo, he ahí la importancia de saber y atender nuestras formas de actuar.

Revisaremos desde el darnos cuenta ¿qué estamos haciendo?, ¿cómo lo hacemos? Y las posibles soluciones para una misma situación, aprender a estar conscientes y cambiar formas de actuar para lograr los resultados deseados; así como también, te recomendamos literatura que te ayudará a tales efectos; además te decimos, como el proceso terapéutico te sería de gran ayuda; toda vez que, te proporciona herramientas con las que puedes empezar a romper con círculos viciosos que no te permiten avanzar y te generan conflictos.

De igual manera podrás encontrar técnicas para lograr un cambio en tus decisiones y acciones, encaminadas a un mejor resultado, las fórmulas para lograrlo pueden ser diversas, dependen de tus fortalezas, de tus habilidades y te darás cuenta que cualquier ser humano cuenta con la creatividad suficiente en su interior, sólo hay que saber identificarla y usarla a tu favor. Te mostraremos la posibilidad de crear y lograr un cambio por etapas, la importancia de cumplir activamente con las tareas terapéuticas “no seas un paciente pasivo”, y te guiaremos para darte cuenta de cómo a través del conjunto de todos estos factores importantes que se están abordando en la presente edición, al hilarlos se pueden mejorar también aspectos como, la salud física y mental.

En la sección de salud podrás encontrar los beneficios de la Técnica de meditación Mindfulness y por último como ya es tradición cerramos con algunas imágenes de Humor acordes a la temática.

Esperamos realmente que el contenido de la presente Gaceta de Desarrollo Humano, sea significativa y sirva para lograr concretar próximos proyectos con los resultados esperados exitosamente y dejen en el pasado el sabor amargo de “**Más de lo mismo**”.

# REFLEXIÓN DEL MES

Recopilado por:  
Lic. Diana Martínez Sánchez

*“No te molestes con el pozo que está seco porque no te da agua, mejor pregúntate por qué tú sigues insistiendo en sacar agua en donde ya ha quedado claro que no puedes encontrarla”.*

REFLEXIÓN BUDISTA



**Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en una maderera.**

El sueldo era bueno y las condiciones de trabajo mejores aún, así que el leñador se propuso hacer un buen papel.

El primer día se presentó al capataz, que le dio un hacha y le asignó una zona del bosque.

El hombre, entusiasmado, salió al bosque a talar. En un solo día cortó dieciocho árboles.

-Te felicito, le dijo el capataz. Sigue así. Animado por las palabras del capataz, el leñador se decidió a mejorar su propio trabajo al día siguiente. Así que esa noche se acostó bien temprano.

A la mañana siguiente, se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo su empeño, no consiguió cortar más de quince árboles.

-Debo estar cansado, pensó. Y decidió acostarse con la puesta de sol.

Al amanecer, se levantó decidido a batir su marca de dieciocho árboles. Sin embargo, ese día no llegó ni a la mitad.

Al día siguiente fueron siete, luego cinco, y el último día estuvo toda la tarde tratando de talar su segundo árbol.

Inquieto por lo que diría el capataz, el leñador fue a contarle lo que le estaba pasando y a jurarle y perjurarle que se estaba esforzando hasta los límites del desfallecimiento.

El capataz le preguntó:

-¿Cuándo afilaste tu hacha por última vez?

-¿Afilas? No he tenido tiempo para afilar. He estado demasiado ocupado talando árboles.

**\*Historia extraída del libro “Déjame que te cuente” de Jorge Bucay.**



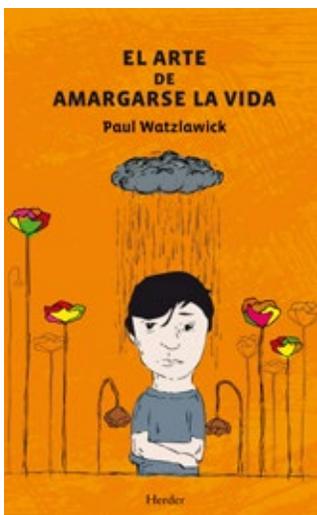
# EN LIBRERÍAS

Recopilado por:  
Lic. Lucy Pérez Najera



## El arte de amargarse la vida

Autor: Paul Watzlawick



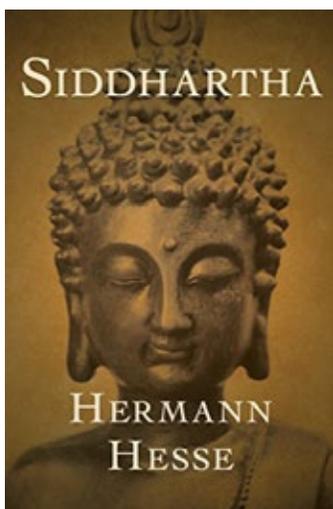
Esta obra habla de cómo nuestro actuar nos puede llevar a amargarnos la vida, hay veces que lo hacemos de forma inconsciente y esto nos afecta en nuestra vida cotidiana. Este libro de autoayuda te explicara actitudes y conductas que realizamos con frecuencia y que nos perjudican, la finalidad es invitarnos a detectarlas y poder generar un cambio que ayude a nuestro crecimiento personal.

Nos habla de la importancia de ser fieles a nosotros mismos, estar en sintonía con lo que piensas y sientes, creyendo siempre en la firme convicción que no hay opinión más correcta que la propia. Pretende que cada persona asuma su responsabilidad de sus propias decisiones, de perseguir tus sueños y metas, todo esto con la finalidad de crecimiento y desarrollo personal.

## Siddhartha

Autor: Hermann

---



Este libro habla de la vida de Siddhartha; el hermoso hijo de un brahmán, quien creció en compañía de Govinda, su amigo, también hijo de un brahmán, él pensaba que algún día Siddhartha se convertiría en un Dios y que estaría sentado a su lado acompañándolo y siguiendo por siempre. Pero ni placer, ni alegría encontraba Siddhartha en sí mismo, tenía un espíritu insatisfecho, por lo que decidió irse a recorrer el mundo lejos de su padre, tratando de descifrar la vida.

Es un libro que alimenta la búsqueda de nuestro ser, sosteniendo que todos tenemos la oportunidad de vivir para descubrir nuestra ideología y experimentar la vida como un viaje de autoconocimiento y búsqueda que nos hagan ser mejores cada día.

## Ilusiones

Autor: Richard Bach

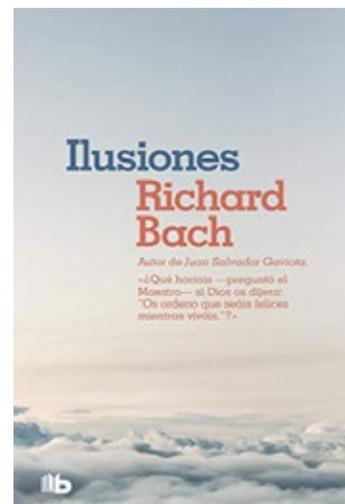
---

Este hermoso libro cuenta una historia la cual nos enseña que la vida es una ilusión, donde no tenemos claro el futuro o el destino que nos depara; sin embargo, en cada cosa que nos sucede, tenemos la posibilidad de elección de cómo queremos vivir.

Nuestra tarea en este viaje de vida, será atrevernos a soltar aquello que no está en nuestras manos y luchar por lo que nos haga sentir más vivos y completos, porque la única y mejor meta es la de ser felices y disfrutar a cada momento cómo transitamos nuestros caminos. De cada persona dependerá si hacemos de nuestra existencia un sendero y camino de sabiduría o lo convertimos en algo desagradable.

Ilusiones sostiene que “No existe ningún problema sin que te aporte inmediatamente un don, busca los problemas porque necesitas sus dones”, de esta forma, lo que sea que venga en tu vida dependerá de cómo quieras verlo, incluso hasta lo más difícil de hacer se puede practicar y facilitar.

Esta lectura nos enseña que nuestra misión en la tierra concluye hasta que morimos y mientras tengamos vida contamos con la posibilidad de seguir brindando algo a este mundo.



# EN PLATAFORMAS

Recopilado por:

Psicóloga Paola Andrea Bermudez Ramirez



## Mente indomable (1997)

---

Will es un joven rebelde con una inteligencia asombrosa, especialmente para las matemáticas. El descubrimiento de su talento por parte de los profesores le planteará un dilema: seguir con su vida de siempre o aprovechar sus grandes cualidades intelectuales en alguna universidad. Sólo los consejos de un solitario y bohemio profesor le ayudarán a decidir.

## Comer, rezar, amar (2010)

---

Tras varios fracasos sentimentales, una mujer decide encontrarse a sí misma a través de un viaje por Italia, la India, Bali e Indonesia. Liz Gilbert (Julia Roberts) tenía todo lo que una mujer puede soñar, un marido, una casa y una brillante carrera, pero se encontraba perdida, confusa, insatisfecha. Una vez divorciada, y tras un periodo de reflexión, decide abandonar su acomodada vida y lo arriesga todo, emprendiendo un viaje alrededor del mundo. La historia se basa en el best-seller autobiográfico de Elizabeth Gilbert



# LA PSICOLOGÍA DE HOY

*“En la vida hay que evitar tres figuras geométricas; los círculos viciosos, los triángulos amorosos y las mentes cuadradas”.*

Mario Benedetti.



# CÍRCULOS VICIOSOS

Recopilado por:

Psic. Lidia Renata Romero Martínez



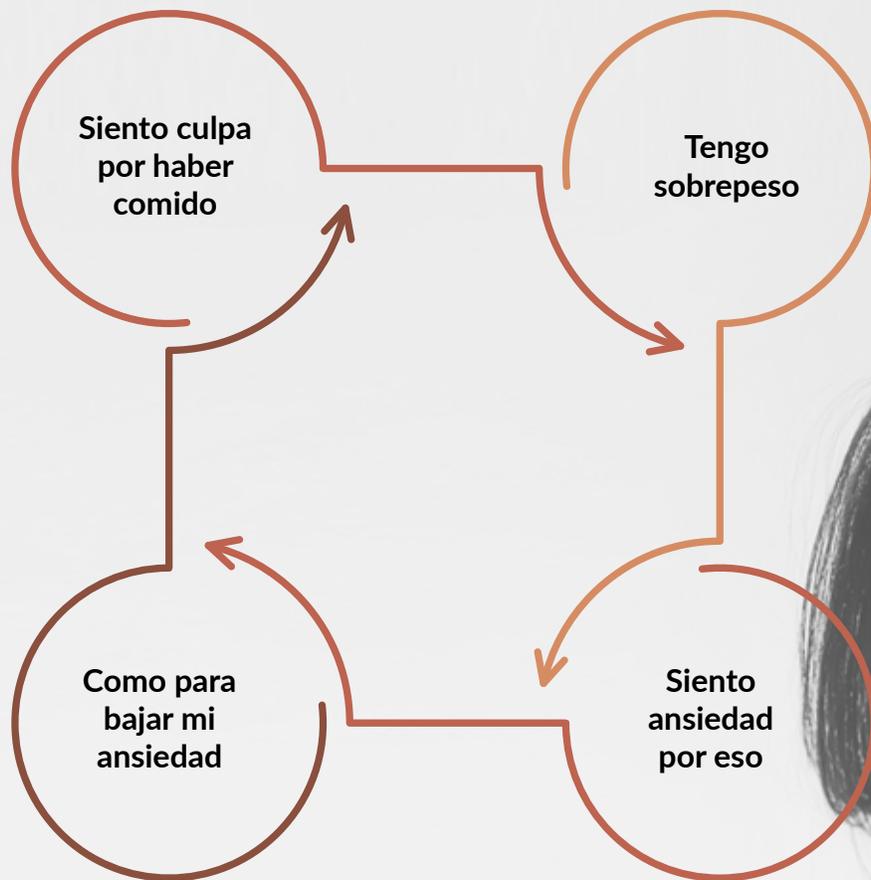
En la actualidad es bastante común escuchar sobre los círculos viciosos por ello es importante tener claro qué podemos entender cuando hacemos referencia a este término; si bien no podemos dar una definición concreta, cuando hablamos de círculos viciosos es posible pensar en una serie de acciones y/o pensamientos que se presentan de forma repetitiva y que tienen como cualidad llevarnos al mismo punto de partida, es decir nos impiden satisfacer una necesidad, por lo que en general suelen ser disfuncionales ya que impiden el desarrollo y crecimiento del ser humano

Para que las personas podamos alcanzar la satisfacción de necesidades podríamos observar el siguiente proceso:

Lo primero que requerimos para satisfacer una necesidad es identificar la sensación que aparece en nuestro cuerpo, lo que nos permite ponerle nombre a aquello que necesitamos para poder movilizar nuestra energía y enfocarla a acciones que permitan alcanzar el objetivo y una vez que se realizan las acciones es posible hacer una retirada con la necesidad satisfecha, veamos esto en el siguiente ejemplo:



Ahora bien, lo descrito anteriormente nos invita a pensar en un proceso que tiene un inicio y un final y es justo aquí donde notamos la diferencia en lo que sucede con un círculo vicioso, pues este no tiene fin ya que todas las acciones que se realizan terminan siendo repetitivas y eventualmente nos llevan al punto donde iniciamos, incrementando en ocasiones el malestar o la incomodidad al no poder lograr satisfacer una necesidad, veamos el siguiente ejemplo:



Este pequeño ejemplo podemos ver lo siguiente: tener sobrepeso despierta una respuesta de ansiedad y el comer es una forma que aparentemente permitirá disminuirla; sin embargo, despierta culpa por haber comido lo cual hace que el sobrepeso se mantenga, esto generalmente nos llevaría a pensar nuevamente en ello (en el sobrepeso), incrementar la ansiedad, el comer como intento de que esta baje, la aparición de culpa por comer, lo que nos llevaría al punto de inicio: **TENER SOBREPESO**.

Los círculos viciosos tienden a repetirse durante un largo tiempo y ello hace que puedan tener efectos adversos en quienes están inmersos en ellos pues el sentirse constantemente en el punto de partida puede llevar a la sensación de estar en un callejón sin salida, estos ciclos pueden empezar en diversos momentos, mismos que se describen a continuación:

A) No logro identificar lo que siento por lo que no sé qué es lo que me sucede y me quedo atrapado en acciones dispersas que no me llevan a ningún fin.

B) Identifico las sensaciones que tengo y logro ponerles un nombre, es decir, sé lo que necesito, pero no me movilizo.

C) Identifico sensaciones, sé lo que necesito, me muevo, pero con acciones que no están enfocadas o son contrarias a mi objetivo.

D) Identifico sensaciones, sé lo que necesito, me movilizo, conozco las acciones que me ayudan a cumplir mi objetivo, pero elijo no hacerlas o hago algunas opuestas a las que me permitan satisfacer la necesidad.

Reconocer el momento en el que estamos en un círculo vicioso no siempre es una tarea sencilla; sin embargo, hay algunas preguntas que nos pueden ayudar a identificar si es que estamos ahí, por lo que te invito a responder **¿las cosas que estás haciendo satisfacen tu necesidad?, ¿llevas mucho tiempo intentando algo que no logras concretar?, ¿has sentido que por más que haces no logras avanzar?**, ahora te invito a tomar un tiempo y revisar aquellas acciones y/o pensamientos que se repiten y que de alguna manera impiden que logres aquello que desees, ese puede ser un muy buen primer paso.

# ¿MÁS DE LO MISMO?

Elaborado por:  
Mtro. en Psicología J. Alberto Hernández Pulido



*Cierra los ojos y entonces verás.*

*Rompe tus muros, y construirás.*

*Aprende a pararte y caminarás.*

*Déjate caer, y así en pie estarás.*

**Lothar Kempter**

Usualmente, lo que propicia el cambio, es la variación con respecto a la norma. Es decir, el cambio lejos de ser bueno o malo, se vuelve algo funcional e incluso necesario, para el desarrollo para el progreso, para la supervivencia; lo que nos conduce a la paradoja siguiente y es que, para mantener un cierto equilibrio hace falta el cambio y que, en realidad lo único constante, es precisamente el cambio.

Sin embargo; por sencillo que parezca, no siempre es fácil cambiar lo que se requiere cambiar, por un lado, hay que identificar el qué y después el cómo hacerlo, y es precisamente éste último aspecto sobre el que trata este pequeño escrito, puesto que en ocasiones el cómo hacerlo, la forma, se vuelve lo más complicado, incluso al grado de repetir más de lo mismo que no está dando resultados. Pero alto, no todo está perdido.

Hay dilemas en la vida en los que, aplicar la acción correctora en lo general resultará exitoso, por ejemplo, si siento frío, la acción correctora podrá ser beber algo caliente y abrigarme, si no fuese suficiente, hacer más de esas acciones probablemente ofrezca el resultado esperado que sería mitigar el frío, es decir, de lo que produjo el cambio (el frío), aplicar lo contrario (calor) a través de la ropa y una bebida. Sin embargo; no todas las dificultades humanas son de tal naturaleza, y tampoco se resuelven a través de la misma lógica, no porque éste planteamiento sea erróneo, el de aplicar lo contrario que produjo el cambio (frío/calor); sino que hay otro tipo de dilemas, de un distinto orden y complejidad (Watzlawick y cols. 1976).

Tomando por caso el de las sustancias ilícitas, y las drogodependencias, sin lugar a duda, representa un problema multifactorial, dependiendo desde donde se le vea, ya sea a través de una óptica médica y de salud, o desde un punto de vista económico, o bien desde la perspectiva de la seguridad nacional, la acción lógica y correctiva, ha sido el esquema prohibicionista con todo

lo que éste implica, desplegando un abanico de medidas que van desde multas y sanciones económicas, acciones penales, internamiento a los sujetos, hasta la guerra. Pero la prohibición como acción correctiva ha resultado aún mucho peor que la “enfermedad” misma, dado que un principio sobre el que se apoya el esquema prohibicionista obedece a aplicar “más de lo mismo”, pero a diferencia del ejemplo de frío/calor, en lo que toca a las sustancias ilícitas, no ha producido “sorprendentemente”, el efecto esperado, por el contrario, la restricción ha originado, muerte, corrupción, pobreza para la mayoría y riqueza para unos cuantos, desintegración del tejido social, de este modo es que la solución termina siendo mucho peor que el problema mismo (Watzlawick y cols. 1976).

Ahora bien **¿es acaso posible encontrar en dilemas más de índole personal, en los cuales la acción correctora no genere el resultado esperado?** y por el contrario se intensifique el problema, la respuesta podría ser afirmativa y para ello echaremos mano de un par de ejemplos, tomando por caso las sospechas de engaño en las relaciones de pareja y el segundo ejemplo relativo a la salud mental.

Con el primer ejemplo en donde hay sospecha de infidelidad, independientemente de que haya existido o no el engaño, a mi juicio parece que lo que se trastoca es la confianza, y es justo éste el punto de partida dado que incluso las actividades más inofensivas son percibidas con desconfianza, supongamos que una esposa desconfía de su pareja, ante tal incertidumbre es lógico que aquella pregunte a su marido a dónde se dirige tal o cual día, o bien pregunte por la llegada a casa después de trabajar, más tarde de lo habitual; suponiendo que no ha habido infidelidad, el esposo tenderá a defenderse argumentando equivocación y acusaciones infundadas en la percepción de la esposa, y aquí aparece lo que hemos planteado, el esposo espera que con ésta acción correctiva su pareja quede satisfecha y tranquila; sin embargo el



resultado es el contrario, pues la defensa lo único que provocará será aún más desconfianza de la esposa, es decir, la negación de la acusación o bien el defenderse representa para el marido la acción correctora misma que no ofrece el éxito esperado, luego entonces al aplicar más de la “supuesta” acción correctiva, solo provoca intensificar las sospechas de la pareja, y con ello se perpetua el círculo de desconfianza y conflicto; con esto no quiero decir que éste sea todo el meollo de un caso de infidelidad, por el contrario sólo representa la escalada de acusaciones que origina un patrón persistente de discusiones y conflictos.

En el caso de cuadros clínicos como en la depresión, también es posible ubicar el mecanismo que se ha venido describiendo, en éste caso, ante la sintomatología de depresión, que dicho sea de paso es muy amplia y compleja, y que no será objeto del presente escrito, es común escuchar que los familiares y amigos, guiados por la razón y la lógica de aplicar lo contrario al padecimiento, intentan animar y hacer sonreír al sujeto en cuestión, es muy probable que tengan buenas intenciones, no obstante, los resultados por lo general son contrarios a lo esperado, ya que el sujeto deprimido, no muestra mejorías en su estado de ánimo, y por el contrario se hunde más en

la depresión; esto a su vez alimenta las buenas intenciones de los familiares y amigos para esforzarse aún más en hacer que el sujeto vea con optimismo la vida, ocasionando con ello otro problema más para el deprimido, experimentar sentimientos de fracaso, e ingratitud, es decir, esta ayuda impone e involucra la exigencia a experimentar sentimientos “positivos” en vez de sentimientos “negativos”, genéricamente hablando en ambos casos (Watzlawick y cols. 1976).

Para finalizar me gustaría señalar que la intención del presente no es ofrecer la solución a éstos y otros dilemas, pues la complejidad que anidan es enorme, y todos y cada caso merecerá la atención personalizada, solo en estas cuantas líneas se ha tratado de describir, como éste mecanismo de aplicar una acción correctora, para muchas situaciones en la vida puede ser de utilidad; sin embargo, también existen otras dificultades humanas en las que al implementar, esta solución, puede dar pie a la formación de problemas adicionales al original, de ahí la importancia de saber que cambiar pero también cómo hacerlo, en este sentido, cambiar no sólo es hacer, también puede ser NO hacer, pues incluso el primer pequeño/gran cambio, puede ser dejar de hacer lo que NO produce resultados, es decir, a veces, más de lo mismo.

# LA PSICO TERAPIA COMO POSIBILIDAD DE CAMBIO

An abstract illustration featuring a dark green path that curves upwards towards a bright yellow light source. A white silhouette of a person stands on the path, looking towards the light. The background is a mix of dark green, black, and white, with various geometric shapes and lines.

Recopilado por:  
Mtro. en psicología Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete



***“Conquistarse a uno mismo es una tarea más grande que conquistar a otro”***

BUDA

En repetidas ocasiones se escucha en el transporte público, en la sala de espera del médico, en la escuela, o en el lugar de trabajo que la psicoterapia no sirve, no funciona o que incluso es igual a la charla de café con cualquier amigo o amiga, pero no hay nada más lejano a la realidad, y es que es importante resaltar, que, si una charla de café o una copa con un amigo o amiga sustituye a la terapia, entonces ¿por qué el problema persiste al grado de necesitar más charlas?... no se pretende descalificar las charlas con amigos u otra actividad con la que se iguale a la psicoterapia, pero es importante marcar con puntualidad que si bien, charlar con personas significativas en nuestra vida no es psicoterapia, pero puede ser terapéutico, lamentablemente no se cuenta en ocasiones con conocimiento necesario, la normalización y validación social que la psicología y su práctica merece.

Para otorgar una validación pertinente a la psicoterapia como un proceso y posibilidad de cambio, y que por supuesto, tú lector puedas aprenderlo de forma más efectiva y puntual, se deben abarcar los dos lados de la moneda, por un lado, se hablarán de los 10 mitos principales de la psicoterapia, descritos por Danielle Adinolfi en el Huffpost , en contraste con los beneficios que aporta, según la American Psychological Association (APA), citados por la Consejo General de la Psicología de España (2019).

Acorde a lo anterior, el común denominador es la utilidad que se le atribuye, y por lo tanto no nos deja muchas posibilidades para pensar en la terapia como una alternativa viable para el autocuidado y un efectivo proceso profesional para el manejo y resolución de dificultades.

Para mayor contraste y enriquecimiento de la visión limitada que proveen los mitos sobre la psicoterapia, primero esta debe ser definida, y en palabras de la APA (2012), la psicoterapia es

### Citando a Adinolfi (2016), se enumeran 10 mitos principales de la psicoterapia:

1. Sólo las personas locas van a terapia.
2. Sólo las parejas que están a punto de la ruptura van a terapia.
3. Una vez que empiezas a ir a terapia, lo harás para toda la vida.
4. La terapia de pareja solo empeorará la relación.
5. En terapia de pareja, los terapeutas se ponen del lado del que es visto como víctima.
6. “Yo debería manejar mis propios problemas”
7. “Para qué ir a terapia si puedo tomar medicamentos”
8. La terapia te hará sentir vergüenza.
9. La terapia es como tener un mejor amigo rentado, ¿por qué pagar?
10. Escarbar en el pasado no ayudará.



un tratamiento de colaboración basado en la relación entre una persona y el psicólogo cuya base fundamental es el diálogo, procurando un ambiente de apoyo que permite hablar abiertamente con alguien objetivo, neutral e imparcial, en donde psicólogo y paciente trabajan juntos para identificar y cambiar pautas de pensamiento y comportamiento que impiden el bienestar. Parte de lograr establecer un contexto que permita alcanzar los objetivos planteados, satisface por añadidura los siguientes beneficios, también postulados por la APA mencionados por el Consejo General de la Psicología de España (2019):

1. Pedir ayuda es el primer paso para comenzar a sentirse mejor.
2. La psicoterapia es interactiva y colaborativa (basada en el diálogo y la participación activa del paciente/cliente)
3. Estar abierto. Una exploración al pasado para comprender mejor el presente y realizar cambios positivos orientados al futuro.
4. La psicoterapia no es para siempre, y cada persona progresa de un modo distinto.
5. La psicoterapia es confidencial, sujeta a normas legales de confidencialidad.

Logrado el establecimiento de un contexto idóneo y cuando se termina el tratamiento, no solo se habrá resuelto el problema por el que se llegó a consulta, sino que también se aprenderán nuevas destrezas para enfrentar con mayor efectividad los dilemas futuros.

No es lo mismo, entonces, una charla casual entre amigos o amigas, acompañado de un café

y una copa, en momentos repetitivos y que solo serán un lugar para desechar los problemas como en un cesto de basura, a diferencia de un servicio profesional de psicoterapia, cuyo espacio en sí constituye un contrato de servicio profesional, guiado por normas legales y éticas que incluso determina directrices para la organización y manejo de la información plasmada en expedientes, con intervenciones metodológicas con sustento teórico y estudio minucioso encaminadas a la autonomía y crecimiento personal de los pacientes, ya sea de forma individual, en pareja o familiar.

En el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico no hay modo de constituir una excepción al trabajo profesional que realizan cada uno de los psicólogos y psicólogas, cuya finalidad es proporcionar un espacio de reflexión y aprendizaje, con objetivos claros y establecidos de forma colaborativa, que no pasan por alto las expectativas de cambio del paciente o cliente, a quien no se le impondrá de forma arbitraria una perspectiva o directrices para llevar a cabo, éstas serán planificadas y coconstruidas en un marco colaborativo y que sean hechas a la medida de cada dificultad y experiencia de vida.

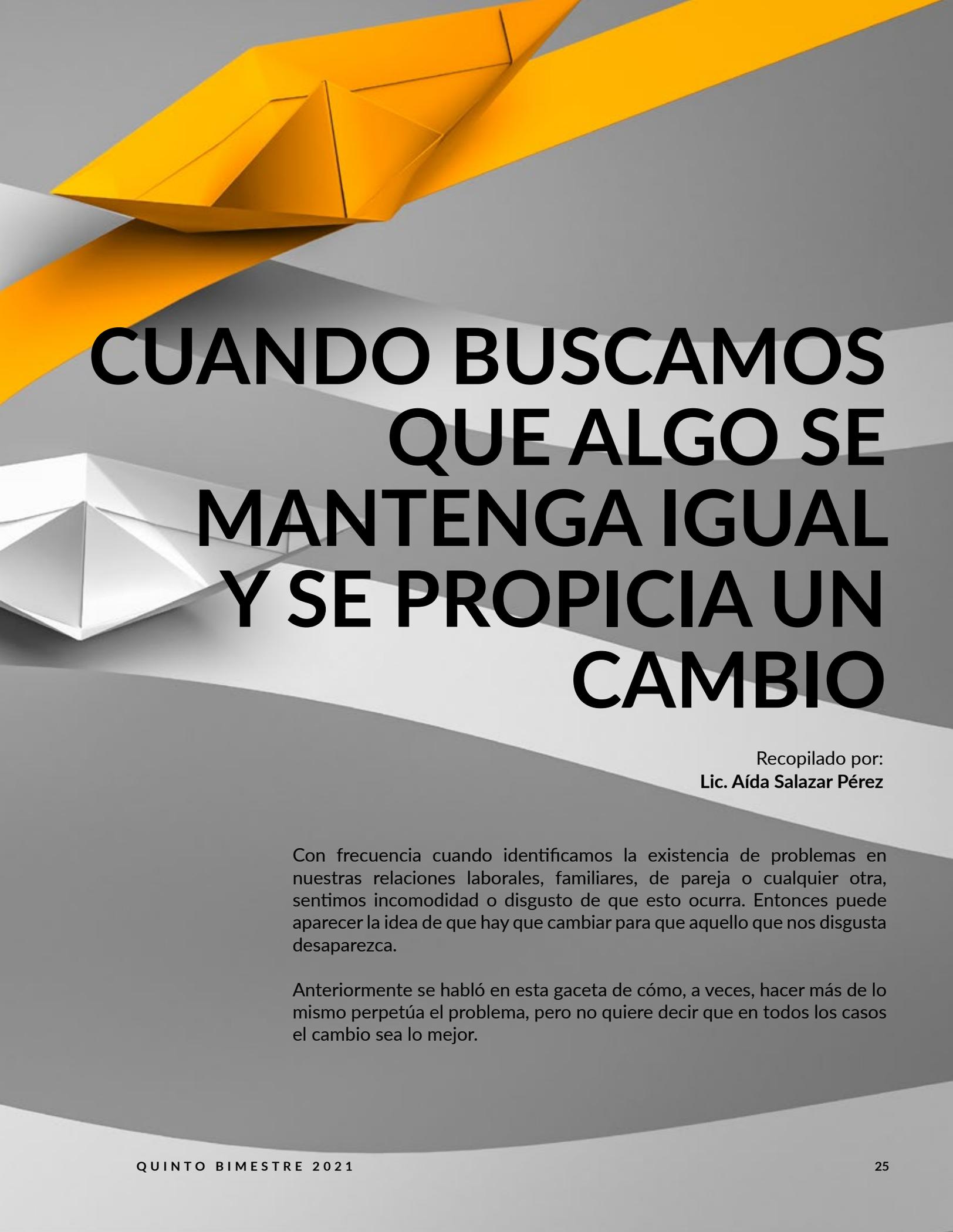
Como resultado de esto y que los psicólogos y psicólogas no resuelven el problema, sino que promueven la autonomía y autosuficiencia en el manejo de dificultades, robustecen una autoimagen positiva y satisfactoria que promueve un incremento en la autoestima y gestión de habilidades construidas en consulta o la continuidad y afinación de recursos ya existentes, en pocas palabras un manejo más efectivo de las dificultades de la vida, haciendo uso de una alianza entre profesionales de la salud (Médicos, psiquiatras, entre otros), cuando sea pertinente.

***“La meta de una psicoterapia consciente y responsable sólo puede ser el enfrentamiento eficaz con los problemas, no, un mundo sin problemas”***

Paul Watzlawick

# CONSTRUYÉNDONOS





# CUANDO BUSCAMOS QUE ALGO SE MANTENGA IGUAL Y SE PROPICIA UN CAMBIO

Recopilado por:  
Lic. Aída Salazar Pérez

Con frecuencia cuando identificamos la existencia de problemas en nuestras relaciones laborales, familiares, de pareja o cualquier otra, sentimos incomodidad o disgusto de que esto ocurra. Entonces puede aparecer la idea de que hay que cambiar para que aquello que nos disgusta desaparezca.

Anteriormente se habló en esta gaceta de cómo, a veces, hacer más de lo mismo perpetúa el problema, pero no quiere decir que en todos los casos el cambio sea lo mejor.

*“La mejor definición de locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando resultados diferentes”*

Albert Einstein

A pesar de que esta frase de Einstein fue dicha hace más de 60 años se ha popularizado en los últimos veinte y es tomada como referencia para sostener que cambiar es lo que conviene.

Albert Einstein seguramente no conocía la propuesta revolucionaria del modelo de Terapia breve estratégica de Giorgio Nardone especialista en psicología que prescribía para casos específicos hacer más de lo mismo llamando a esta intervención prescripción del síntoma.

## HACER LO QUE SE QUIERE EVITAR

Un ejemplo de este tipo de intervención terapéutica es proponer a un paciente con dificultades para dormir, que no duerma, que haga todo lo necesario para mantenerse despierto el máximo tiempo posible, que siga haciendo todo aquello que hace durante esas largas horas de insomnio, pero que a partir de la prescripción del síntoma lo haga mejor y con más ahínco; que beba con toda calma y tranquilidad aquel té relajante que suele usar, que tome un largo baño tibio centrándose en disfrutarlo sin pensar que debe dormir.

Esta intervención se prescribe después de analizar el problema, y de manera muy importante después de una evaluación médica que determina que la dificultad para dormir no tiene un origen orgánico o está asociada a una enfermedad, y se concluye que es de difícil solución.

El poder de estas intervenciones consiste en anular la resistencia al cambio para disminuir la ansiedad que provoca no conseguir lo que se quiere y de esta manera crear en la persona una sensación de equilibrio al no forzarse a algo de lo que no tiene deseo y que paradójicamente de oportunidad al cambio. Es probable que la persona del ejemplo anterior al no sentir la presión por lograr dormir se sienta más tranquila anulando el sentimiento de fracaso.

# IDENTIFICAR EXCEPCIONES

En otro tipo de intervenciones terapéuticas se recomienda a los consultantes hacer más de lo mismo, pero en este caso identificando aquello que es la excepción.

Pensemos en una familia en la que las discusiones por cosas de menor importancia dan pie a intensas discusiones entre los hijos, por ejemplo, no cambiar de canal a la tv cuando solo uno de ellos mira y el otro pide hacerlo y la negativa del que ve la tele es la respuesta, entonces los padres piden de manera severa que alguno de los hijos ceda, esto a su vez provoca una discusión entre el padre y la madre que termina con la recriminación de todos/as en contra de todos/as.

Quizá el primer impulso para aconsejar a una familia con esta problemática sería que con toda calma se sienten para hablar del problema y lleguen a un acuerdo familiar; pero seguramente lo han intentado en diferentes ocasiones sin conseguir un resultado positivo.

El libro 200 Tareas en Terapia breve (2010) nos propone otro estilo de interacción terapéutica utilizando más de lo mismo, pero hacerlo después de una observación rigurosa por parte de todos los miembros de la familia de las excepciones, o sea identificar en qué momentos de la interacción familiar las discusiones por insignificancias no se dan.

Esta intervención tiene el nombre de Tarea de Fórmula y consiste en observar los momentos en los que no se presenta el problema, en qué momento, lugar y circunstancia la familia se encuentra en calma y se relacionan de manera cordial, con la intención de replicar en la medida de lo posible más momentos como estos. La tarea de fórmula ayuda a ir despacio, respetando aquellas cosas positivas que no se desea cambiar y dar una mirada centrada en lo positivo que permita identificar recursos y fortalezas para resolver problemas.

Como vemos es posible hacer lo mismo y conseguir un cambio. La cuestión no es cambiar o no, sino qué cambiar.

# CREA TIVIDAD

La raíz de las posibilidades

Elaborado por:  
Psicólogo Tirso Febronio Tejeda Sanabria.



La creatividad es una cualidad humana perteneciente a cada uno de nosotros, nuestro ser creativo vive en nuestro interior y está mucho más presente en nuestra vida cotidiana de lo que podemos imaginarnos.

Una confusión bastante común es pensar que la creatividad es algo perteneciente al arte, las ciencias, es una confusión bastante común, ya que quizás son actividades que requieren un ejercicio constante de la creatividad y por tal razón se le identifica más fácilmente en este tipo de profesiones.

Otro error común es pensar que la creatividad es algo exclusivo de una inteligencia sobresaliente o fuera de lo común, cuando pasa más bien al revés, el constante ejercicio de nuestra creatividad fortalece nuestra inteligencia y es lo que nos lleva a la siguiente pregunta ¿es la creatividad algo que se puede fortalecer o desarrollar?

Antes de contestar a esta pregunta fundamental es necesario partir de una definición, Waisburd y Erdmenger (2006) Definen la creatividad como la capacidad de generar ideas, arriesgarse, innovar, fluir con pasión, favorecer el cambio, y resolver los problemas de la vida cotidiana.

Según esta definición la creatividad es una capacidad para favorecer posibilidades de cambio en nuestra vida cotidiana, por qué es importante el cambio en la vida humana, porque vivimos en una realidad fluida, que

constantemente nos ofrece retos, dificultades, y en donde nuestra capacidad de cambiar es la base de nuestra supervivencia.

Desde esta perspectiva el fortalecer nuestra creatividad, se vuelve una tarea fundamental para mantener nuestro equilibrio físico y mental, la creatividad es la palanca del cambio, la raíz de las posibilidades, en palabras de Víctor Muñoz Pólit (2008) Crear es abrir un espacio extraordinario en busca de transformación, la transformación está en ir hacia sus adentros por aquello que nos pertenece.

### **El proceso creativo**

Pero cómo abrir este espacio extraordinario dentro de nuestra vida ordinaria es el gran reto de la creatividad, es por eso que te proponemos algunas estrategias para que puedas conectar y ejercitar tu creatividad, por propósitos prácticos dividiremos el proceso creativo en dos partes, por un lado, el **ambiente creativo** y por otro lado la **acción creativa**.

### **El ambiente creativo**

No podemos esperar que una semilla crezca si primero no preparamos la tierra para recibirla, la creatividad necesita el acomodo de las condiciones para que esta pueda surgir, para ello primero necesito definir qué tipo de experiencia creativa me gustaría experimentar, hay ambientes que son facilitadores de la creatividad y otros que pueden bloquearle.

Hay lugares en donde estas condiciones ya son creadas con el propósito de que vivas tu creatividad, como talleres de fin de semana, cursos, etc. Sin embargo, siempre es recomendable que, dentro de tu espacio de trabajo u hogar, destines un espacio para que puedas trabajar con tu creatividad, te recomendamos que sea un espacio con estímulos diversos, que puedan ayudarte a generar ideas, jugar, expresarte, usar tu cuerpo, etc., donde puedas contar con recursos materiales diversos, como música (instrumentos musicales), elementos plásticos (plastilina, arcilla) visuales (colores, plumones, crayolas), kinestésicos (cojines), olfativos (velas aromáticas, inciensos).

## La acción creativa

Una vez establecido el ambiente creativo, es hora de poner manos a la obra, para ello tomaremos la propuesta de Roger von Oeck (Citado en Waisburd y Erdmenger, 2006) quien divide el proceso creativo en una serie de acciones o pasos a seguir.

**Exploración:** Consiste en llenarse de información, vivimos en un mundo lleno de ideas, más aún es esta nueva era de la información, donde los accesos a materiales relacionados con muchos temas están más disponibles para la mayoría de nosotros, a través de las redes sociales, (Lecturas, películas, videos, tutoriales, cursos, etc.) sin embargo, debemos ser responsables de lo que consumimos, ya que estos serán los nutrientes con los que alimentaremos nuestra creatividad.

**Creación:** Es el momento de jugar, atrevernos a combinar la información obtenida durante la fase de exploración, es una acción que requiere nuestra flexibilidad, y nuestra valentía para tomarnos riesgos, también es el momento de romper mis ideas preconcebidas sobre cómo funciona el mundo y atreverme a buscar nuevas formas y maneras de ver las cosas.

**Revisión:** Consiste en identificar aquellas ideas que pueden ser más relevantes, por su innovación o su aplicabilidad, es importante mencionar que dentro del proceso creativo hay un momento en el que también tenemos que ser muy prácticos y ser conscientes que debemos elegir aquellas ideas que puedan ser viables de realizar, sabiendo los recursos con los que puedo contar para llevar a cabo mi idea.

**Acción:** Es el momento en el que la creación se hace tangible, se materializa, quizás es el momento del proceso que requiere mayor energía y mayor esfuerzo, un acto creativo no está completo si no existe un producto creativo, no confundamos el producto creativo con una obra artística, este producto puede ser la solución para un problema de nuestra vida cotidiana, o una nueva forma de relacionarme con las personas, etc.

A manera de conclusión podemos decir que no existe un único y exclusivo camino hacia nuestra creatividad, recordemos que es algo que vive dentro de nosotros y que estas propuestas representan únicamente un camino posible, como lo hemos mencionado anteriormente hay lugares creados con el fin de poder alimentar y fortalecer nuestra creatividad, invertir en este tipo de espacios (talleres, cursos, diplomados) siempre es una buena inversión para nosotros mismos.

Sin embargo, te invitamos también a hacer la creatividad parte de tu vida cotidiana, te invitamos a aplicar estos elementos para el fortalecimiento de tu creatividad, date cuenta que todo el tiempo buscamos ideas y formas de cambiar para adaptarnos de la mejor manera a las situaciones difíciles de la vida, la creatividad siempre está presente en estos procesos y en ese sentido vale la pena mantener afinado nuestro músculo creativo.

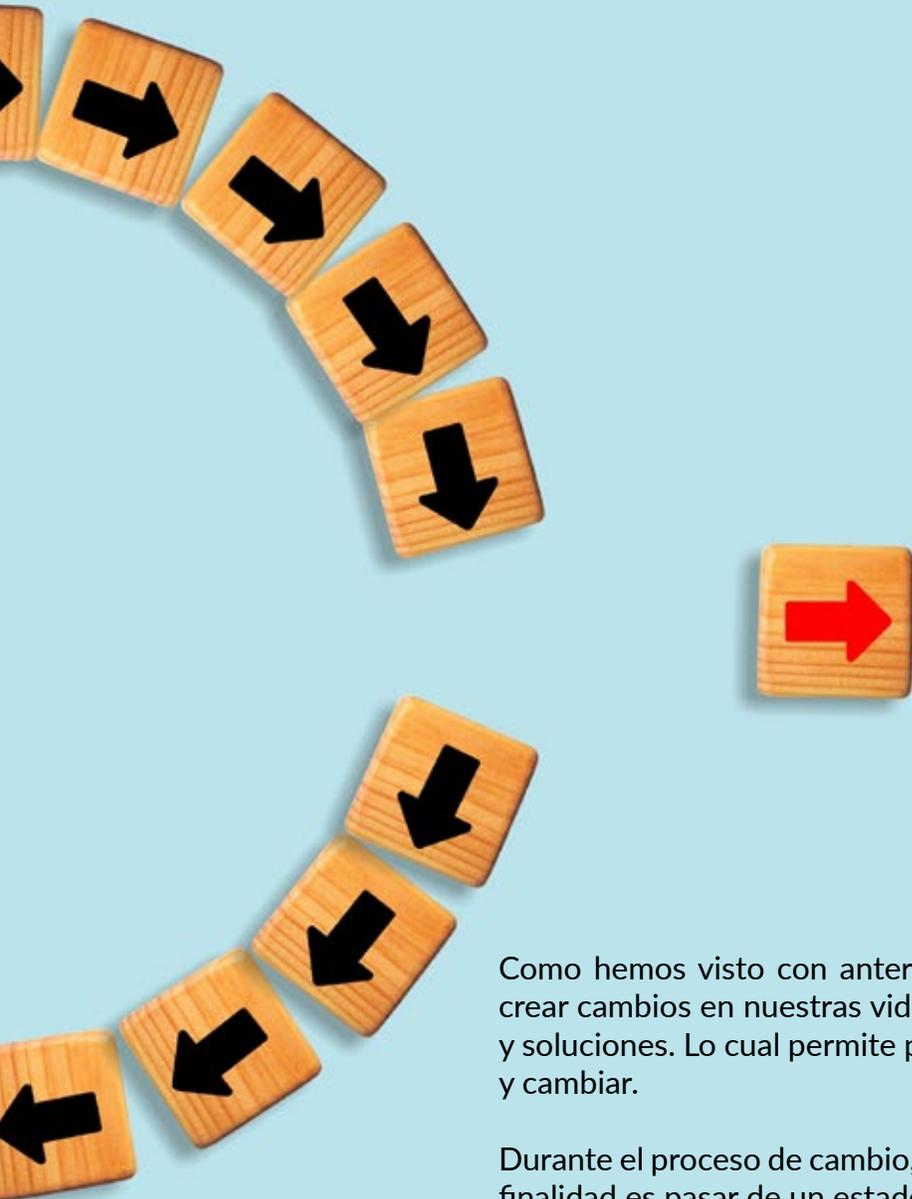


**AYUDÁNDONOS**

# LA RUEDA DEL CAMBIO

Recopilado por:  
Lic. César Manuel Ruiz Pedraza





Como hemos visto con anterioridad, la terapia nos da la posibilidad de crear cambios en nuestras vidas, encontrando nuevos caminos, enfoques y soluciones. Lo cual permite profundizar en uno mismo, conocerse mejor y cambiar.

Durante el proceso de cambio, se necesita pasar por distintas etapas, cuya finalidad es pasar de un estado a otro, lo que implica una transformación, por lo cual es importante saber en qué fase nos encontramos para generar dichos cambios.

Ante ello, existe un modelo de cambio propuesto por Prochaska y Diclemente, donde explica las fases que una persona necesita superar en el proceso de cambio de una conducta problemática (o conducta que se pretende cambiar) a una que no lo es, las personas tienen diversos niveles de motivación, de intención de cambio, por tanto, se les asigna un rol activo, pues éste es concebido como el principal actor en su cambio de comportamiento.

A continuación, se muestran las distintas etapas del modelo y para el mejor entendimiento, usaremos como ejemplo a un individuo que tiene incremento en su peso como factor de riesgo en su salud.

ETAPA	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
<b>PRECONTEMPLACIÓN</b>	No hay intención de cambiar el comportamiento en el futuro, pues en esta etapa no hay consciencia del problema.	La persona observa un incremento en su peso corporal, sin embargo, no logra identificar un riesgo para su salud.
<b>CONTEMPLACIÓN</b>	La persona reconoce que existe un problema y piensa seriamente en su superación, pero aún no se ha comprometido a tomar medidas. Puede permanecer atrapada mucho tiempo, ya que solo está abierta a recibir información acerca de su comportamiento.	Debido al horario del trabajo de la persona, no puede llevar una alimentación equilibrada, generando un problema de obesidad, por ello comienza a identificar insatisfacción en su apariencia, generando motivación para el cambio, sin planear estrategias claras para iniciarlo, y sólo piensan que deberían hacerlo.
<b>PREPARACIÓN</b>	La persona ya toma una decisión de cambio y tiene un compromiso propio para hacerlo, tiene una conciencia muy definida sobre los pros de cambiar su comportamiento, por ello realiza pequeños cambios e intenta efectivamente cambiar en el futuro inmediato.	La persona acude con un profesional para atender el problema de obesidad, estableciendo planes para comenzar un cambio en los hábitos de alimentación, así mismo pueden identificar que ha comenzado por algo, y aquí dependerá de la motivación del logro obtenido.
<b>ACCIÓN</b>	En esta etapa ya modifica su comportamiento, experiencia o el medio ambiente para superar su problema. Esta fase implica cambios de comportamiento de manera más abierta; requiere una considerable inversión de tiempo, energía y de mayor reconocimiento externo. En esta etapa, tienen una valoración muy grande de los pros de cambiar y demuestran un nivel mayor de confianza.	La persona lleva a cabo un régimen alimenticio para no exceder la cantidad de calorías, realizar actividades físicas para equilibrar el gasto energético de la ingesta de alimentos, o toma acciones para regularlas, como equilibrar el tipo de alimentos cuando no tienen tiempo para hacer ejercicio.
<b>MANTENIMIENTO</b>	Se caracteriza por la estabilización del cambio comportamental, es una continuación del cambio, e implica sostener el esfuerzo por continuar los hábitos que han sido modificados, además trabajan activamente en la prevención de la recaída. En esta etapa las personas tienen cada vez menos tentación por volver al comportamiento modificado y aumentan progresivamente su autoconfianza para mantener el cambio comportamental.	La persona ha logrado un cambio en su problema de sobrepeso, alcanzando un IMC apropiado; para conservar en esa condición es importante continuar con las acciones y cuidados; se ha observado que un factor importante en el mantenimiento es el reconocimiento de otros como motivador de sostenimiento de la conducta.

Para finalizar, es importante mencionar que el cambio no es lineal, implica una serie de etapas situadas de forma circular. Una persona que quiere cambiar una conducta problemática, pasa por estas etapas de forma indefinida, hasta que finalmente consigue mantener el cambio.

Aborda todo el proceso de cambio: desde que el individuo comienza a percibir su comportamiento como problemático hasta que el problema deja de existir.

# Las tareas terapéuticas como herramientas para el logro de metas en el proceso psicoterapéutico

Recopilado por:  
Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez



En este apartado queremos compartir la importancia que tienen las tareas terapéuticas dentro del proceso de acompañamiento por parte de un profesional de la salud mental.

Para obtener resultados favorables, es fundamental la participación de la persona durante la consulta, además de las actividades que se realicen fuera del consultorio entre sesión y sesión. Es aquí donde las tareas terapéuticas contribuyen a reforzar lo trabajado en consulta, promueven el cambio y la toma de conciencia en la vida cotidiana, donde el consultante es el agente activo.

Visto de este modo, la tarea terapéutica es la actividad que conduce a la construcción de los conocimientos que una persona que va a consulta necesita para alcanzar los cambios que desea en su vida.

Conozcamos un poco más de las tareas terapéuticas, éstas pueden ser individuales o grupales, en función del objetivo de quién consulta. No siempre son las mismas, las tareas se pueden modificar dependiendo las características del consultante y el estilo del enfoque de la terapia.

**Algunos de los beneficios de las tareas terapéuticas son:**

-Disminuye la dependencia que puede haber hacia el terapeuta. Éstas tareas permiten ver que, con lo aprendido, una vez concluido el proceso terapéutico, te sentirás independiente y autónomo/a.

-Disminuye el tiempo de terapia. Cuanto más compromiso exista por parte del consultante con las tareas, posiblemente el tiempo de terapia sea menor, ya que aquellas acciones que ha ejercitado en alguna situación específica, podrá generalizar a cualquier contexto.

- El consultante traslada lo aprendido en la consulta a otros contextos y mantiene los resultados a largo plazo.

- Ayudan a mejorar la capacidad de autoconocimiento, siendo más consciente de cómo se piensa, siente y actúa en determinadas situaciones.



Veamos un ejemplo de lo que sucede en una consulta.

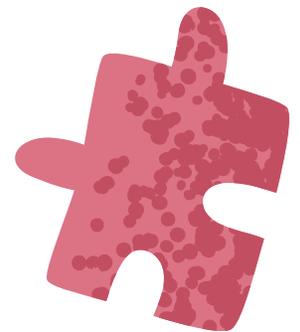
Una persona que acude a terapia refiere sentirse angustiada casi todo el tiempo debido a que su familia pasa mucho tiempo fuera de casa, piensa en el peligro que corre cada uno de sus hijos y no puede evitar pensar en lo peor.

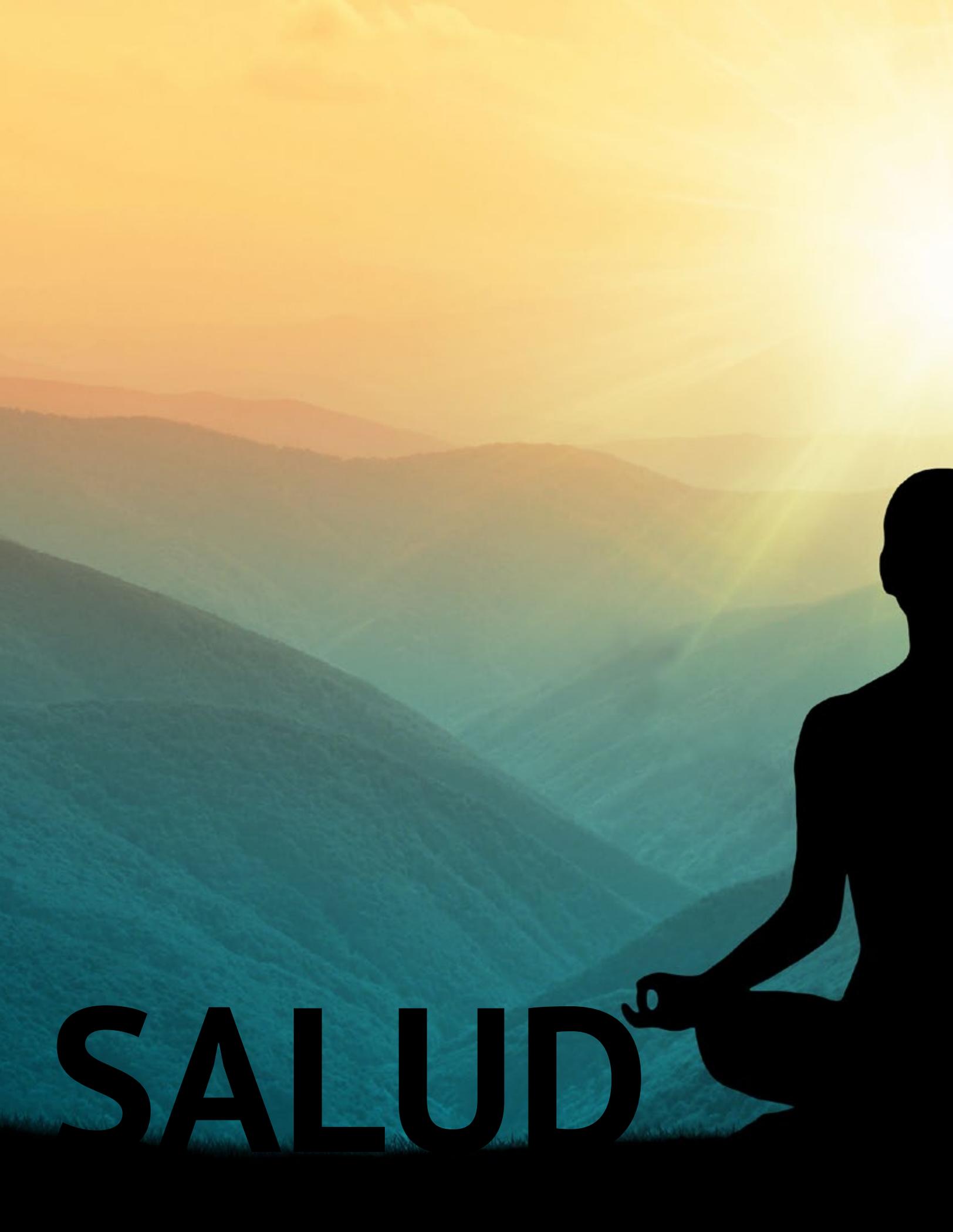
*“Me da mucho miedo que les pase algo en la calle, mis hijos van a la escuela y en el transporte público siempre hay gente mala, qué tal que los asaltan o simplemente hay un accidente y no los vuelvo a ver. Todos los días pasan cosas terribles en la Ciudad y nadie hace nada para solucionar los problemas en esta sociedad”.*

El trabajo que se realiza durante la sesión terapéutica es identificar sus pensamientos y lo que le genera emocionalmente a la consultante, en este ejemplo, el uso de las palabras siempre, nunca, todo, nada, es una tendencia a generalizar, por lo tanto, para reforzar esto que ha identificado en consulta, la tarea para la siguiente sesión será prestar atención y llevar un registro de la cantidad de ocasiones y de los momentos en que utiliza estos términos. Este registro se utilizará en la siguiente sesión para trabajar directamente con la experiencia que tuvo durante la semana y observar de qué se da cuenta la consultante.

En este caso, la tarea terapéutica permitirá a la consultante estar en contacto con sus pensamientos, la forma de expresarlos y lo que siente. Así, en cada sesión se trabajará hasta llegar a la meta que es reconocer patrones de pensamiento y conducta que podrían estar contribuyendo al conflicto inicial, y de esta manera generar el cambio de manera consciente.

Las tareas terapéuticas, son algunas de las herramientas con las que cuenta el o la terapeuta son de gran importancia en el proceso de cambio, ya que creativamente se buscará que el consultante deje de hacer más de lo mismo y no continúe atrapado en un círculo vicioso, permitiendo obtener resultados diferentes que le permitan vivir en mayor bienestar.





**SALUD**

# MIND FULNESS

## Del “Qué” al “Por qué” de la práctica

Recopilado por la instructora de yoga empresarial:  
María Vianey Vidal Zúñiga

El ajetreo desenfrenado del mundo puede llegar a absorbernos hasta el punto de erosionar nuestro sentido de presencia corporal, obligándonos a vivir dentro de nuestros pensamientos en lugar de experimentar el mundo directamente, en este sentido. La práctica de la atención plena nos da acceso a esa riqueza informativa del presente, reduciendo el procesamiento auto-referencial, aumentando la consciencia corporal (Tang, Hölzel y Posner, 2015), la técnica incluye atravesar, en ocasiones, episodios desagradables o estresantes. De hecho, la exposición a lo que la mente califica como “desagradable” es precisamente la forma de adquirir conciencia acerca de fenómenos que en un primer momento no se quieren ver.



Mindfulness es, “Una forma de conciencia centrada en el presente no elaborativa, no juzgadora en la que cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo de la atención es reconocida y aceptada tal y como es”. (Bishop et al 2003), es una manera concreta de desarrollar la atención hacia los eventos externos e internos de la experiencia cotidiana, esta atención receptiva y sin juicio al presente, por ello mindfulness es un entrenamiento de la mente, no conceptual, no verbal, no es una técnica de relajación como algunos tipos de meditación, la meta es la introspección, y una de las técnicas utilizadas es:

**R**

Reconocer lo que está sucediendo y cómo me siento con ello.

**A**

Aceptar la experiencia, tal como es.

**I**

Investigar con amabilidad el sentimiento.

**N**

No identificarse con esa emoción, eso no es lo que tú eres. esa sensación desaparecerá.

**R.A.I.N** es una práctica de autoindagación en mindfulness que puedes aplicar a tu vida cotidiana para tomar conciencia de los desencadenantes de aquellas reacciones emocionales. En este sentido, esta práctica se asemeja al sentarse en una butaca para ver una película, sin identificarse con ningún personaje, inténtalo cuando te encuentres inmerso en una situación que sientas que te desborda y “Déjate mojar por la lluvia “.



Algunos estudios realizados en personas con una práctica regular, mencionan que se observaron ciertas modificaciones en la estructura, función cerebral y a nivel molecular, descubrieron que la zona del cerebro vinculada a la impulsividad se activaba menos, y la zona asociada a las emociones positivas como la alegría, la compasión y la empatía registraba mayor actividad, también existe evidencia de que las prácticas contemplativas influyen en la conducta y en la medición de diversos marcadores fisiológicos, de esta manera se crearon varios programas y métodos de intervención para el tratamiento del estrés, ansiedad, depresión, y en pacientes terminales o con dolor crónico. Estamos hablando de cómo la mente afecta a la expresión de determinados genes o cómo se replican determinadas células, y si eres realmente escéptico, seguro tendrás preguntas con respecto al tema, las cuales espero despejar en este artículo o por lo menos plantear una visión global.

*“Si eres científico, tú deberías ser tu mayor crítico. No creas en tus ideas, demuéstralas a ti mismo”.* Estas fueron las palabras de Jon Kabat-Zinn, una de las personas que con más fuerza introdujo mindfulness en Occidente, y no es al azar el interés científico-académico, tratando de desentrañar los mecanismos de actuación y las aplicaciones clínicas de los protocolos basados en la atención plena, misma que se encuentra actualmente entre las denominadas “terapias de tercera generación”, como una técnica que permite gestionar eficientemente ciertos

procesos mentales relacionados con diferentes trastornos psicológicos, sin dejar de lado que la amplia difusión de la que ha gozado esta disciplina ha podido dar lugar a que mindfulness es la “panacea”, pero lo cierto es que la idea es tan inexacta como la contraria, pues mindfulness es una ciencia en construcción (Parra Delgado, Montañés Rodríguez, Montañés Sánchez & Bartolomé Gutiérrez, 2012).

No olvidemos que la eficacia de la técnica disminuye a menor tiempo de práctica, de ahí deriva la importancia de la regularidad y la idea errónea de la inmediatez de los resultados, idea que siempre comparto con mis alumnos, siendo así que uno de los efectos de la práctica que primero surge, es el de hacerse más consciente de los momentos de inconsciencia.

La propuesta es utilizar la consciencia del cuerpo como forma de reducir ideas recurrentes, cultivar una actitud de mayor ecuanimidad y aceptación, mediante una práctica formal (implica tomarte un tiempo y regularidad) o momentos informales y espontáneos de saboreo, sin interponer el filtro de las propias creencias, siempre desde el reconocimiento de que somos, sencillamente, seres humanos, finalmente, esta es el agua que riega la semilla del desarrollo interno. Se trata, al fin y al cabo, de establecer una relación amistosa con la experiencia interna, permitiendo que florezcan los recursos que conducen a una mente más saludable, y estableciendo una comprensión profunda de las partes de nosotros con las que nos resulta más difícil reconciliarnos.

# LA IMPORTANCIA DE VIVIR EN EL MOMENTO PRESENTE

Recopilado por instructor de yoga y meditación:  
**Juan Carlos Aguilar Zavala.**

# Mindfulness o atención completa

Las actividades que llevamos a cabo a lo largo de la vida, de forma automática, movidos por la mente y sus pensamientos, no, nos permite experimentar el poder y libertad de vivir las mismas experiencias, pero con resultados diferentes, ya que por la manera de manejarnos en automático movidos por todos los distractores y tecnologías que nos rodean, vamos perdiendo ese poder de observación de nuestro entorno y de nosotros mismos. Llevar a cabo la práctica de MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA que es la técnica de enfocar la mente en lo que está sucediendo, lo que se está haciendo y en

el espacio en que estamos. Lo cual nos orienta a ser conscientes de nuestros movimientos corporales de manera inmediata y así tener la certeza de obtener resultados diferentes al hacer las mismas cosas que hacemos cotidianamente, como conducir un automóvil, caminar, lavarnos los dientes, vestirnos etc., tareas que llevamos a cabo con la (memoria procedimental) capacidad que tiene el cerebro humano. Esto puede llevarnos a obtener los mismos resultados al hacer nuestras actividades de la misma manera, es decir en automático. Esto puede ayudar a aliviar el estrés y reorientar nuestra energía.

Estos son algunos indicios de que estamos en piloto automático, según la Doctora Paola Rubio, docente en Escuela de Bienestar:

Estrés, ansiedad o angustia.

Pensamientos del pasado o futuro más que del presente.

No querer experimentar formas distintas de hacer las cosas.

Sentir insatisfacción o quejarse por todo lo que nos acontece.

Desear que nuestras experiencias sean diferentes, sin hacer nada al respecto.

Hacer juicios que nos impiden disfrutar gozar del momento presente.

Dejarnos llevar por pensamientos y emociones negativas.

No hacernos responsables de las situaciones desagradables que pasan en la vida.

La finalidad de esta nota es examinar el concepto de MINDFULNESS, que es una técnica de meditación que se basa en observar nuestra realidad en el momento presente, sin el fin de hacer juicios, y teniendo una total apertura y aceptación.

# Abrazar una sola tarea

Hay que concentrarse en una sola cosa a la vez, dando la atención en lo que se está trabajando actualmente, ignorando los e-mail y mensajes entrantes. Si es posible configurar las notificaciones por intervalos de 15 a 20 min. Dedicar ese tiempo a enfocar tu atención en la tarea que te esté ocupando. El estar pendiente de otras cuestiones puede ser negativo ya que por un lado no prestas toda la atención necesaria a la tarea que estás realizando y por otro tampoco resuelves las nuevas. Por ello este consejo de ATENCIÓN COMPLETA para la oficina es muy práctico. Para cultivar la atención plena no es necesario esforzarnos por crear un estado de ánimo en particular como la relajación.

La tarea consiste simplemente en ser consciente de cada pensamiento, sentimiento o sensación

que surja en el momento presente y dejar que, cada pensamiento, sentimiento y/o sensación, sucedan sin juicio, apego o reacción.

***Busca detrás de cada experiencia el aprendizaje, ¿qué propósito tiene esta experiencia?***

Tal vez al principio te cueste trabajo, pero al hacerlo de forma consciente en cada una de tus actividades, fortalecerás tu atención plena.

Comienza contigo mismo, observando tu respiración y tus movimientos corporales, pero evitando hacer juicio alguno. Y así dejaremos de hacer “Más de lo Mismo, deseando obtener diferentes resultados”.

***Solo existen dos días en la vida en los que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto, hoy es el día ideal para amar, creer, hacer y principalmente vivir.***

Dalai Lama



# Transforma el piloto automático en atención plena



Fomenta tu autodescubrimiento



Observa tus creencias



Comienza desde tu interior



Realiza tus actividades con consciencia plena



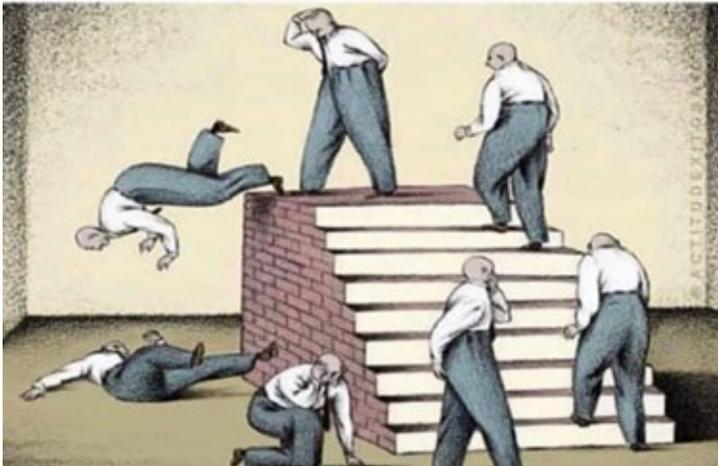
Conoce tus estados emocionales



Integra todos los aprendizajes

# ENTRETENIMIENTO

En lugar de preguntarte por qué te suceden siempre las mismas cosas, pregúntate por qué eliges siempre los mismos caminos.



Recopilado por:  
Lic Diana Martínez Sánchez.

Zinker, J. (2000). El proceso creativo en la Terapia Gestáltica. México: Paidós.

Watzlawick, P., Weakland, J. y Fisch, R. (1976). Cambio. Formación y solución de los problemas humanos. España. Herder.

Beyebach, Mark., Herrero de la Vega, Marga. (2010). 200 Tareas en Terapia Breve. Barcelona: Herder.  
Nardone, G. (2010). Giorgio Nardone sitio oficial. Recuperado el 20 de septiembre de 2021, de <http://www.giorgionardone.com>

García, A. Teoría del doble vínculo. Recuperado el 21 de septiembre de 2021, de <http://aliciagarciaapsicologa.com>

Muñoz Pólit V. (2008). Musicoterapia humanista. Un modelo de psicoterapia musical, Primera edición. México, Ediciones Libra S.A. de C.V.

Waisburd G. Endmenger E. (2006). El poder de la música en el aprendizaje. Primera edición, México, Trillas.

<https://www.shutterstock.com/es/image-vector/psychology-therapy-counseling-vector-concept-cartoon-1924118696>

<https://www.shutterstock.com/image-vector/online-psychological-help-service-vector-flat-1683510772>

Cabrera A., Gustavo A. (2000). El modelo transteórico del comportamiento en salud. Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 18 (2), 129-138. (fecha de Consulta 22 de septiembre de 2021).

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12018210>

Ruiz, E. B., & Maldonado, S.I.M. (2018). El modelo transteórico aplicado al cambio de conductas relacionadas con la reducción del peso corporal. Revista digital internacional de psicología y ciencia social, 4 (2). (fecha de consulta 22 de septiembre de 2021).

Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/330487445\\_El\\_modelo\\_transteorico\\_aplicado\\_al\\_cambio\\_de\\_conductas\\_relacionadas\\_con\\_la\\_reduccion\\_del\\_peso\\_corporal](https://www.researchgate.net/publication/330487445_El_modelo_transteorico_aplicado_al_cambio_de_conductas_relacionadas_con_la_reduccion_del_peso_corporal)

<https://www.verdan.cl/post/r-a-i-n-un-camino-para-aprender-del-fracaso>

Shapiro, S. & Carlson, L. (2014). Arte y ciencia del mindfulness: Integrar el mindfulness en la psicología y en las profesiones de ayuda. España: Desclée De Brouwer.

Winston, D. & Smalley, S. (2012). Conciencia plena. Barcelona: Obelisco

Jon Kabat Zinn (2016) Capítulo 1: Solo tenemos momentos para vivir en Vivir con plenitud las crisis, Editorial Kairos

<https://aprende.com/blog/bienestar/meditacion/aprende-a-dejar-de-vivir-en-piloto-automatico/>

<https://plumanegras.blogspot.com/2017/10/en-lugar-de-preguntarte-por-que-te.html>

<https://unojoenlamirilla.wordpress.com/2012/11/07/son-todos-los-hombres-iguales/>

<https://memegenerator.net/instance/67955233/dory-meme-tengo-que-ahorrar-dinero-oh-mira-otro-viaje>

<https://es.memedroid.com/memes/detail/1900303>

Adinolfi, D., (2016). 10 Therapy Myths That Are Just Totally WRONG (As Written By A Therapist). Huffpost. Recuperado de [https://www.huffpost.com/entry/therapy-myths\\_b\\_7637096](https://www.huffpost.com/entry/therapy-myths_b_7637096)

American Psychological Association, (2012). Entendiendo la Psicoterapia. American Psychological Association. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/entendiendo-la-psicoterapia>

Consejo General de la Psicología de España, (2019). La Psicoterapia: qué es y qué beneficios aporta, según la APA. Infocop Online. Recuperado de [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=8142](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8142)

# 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/>