

GACETA

DESARROLLO

humano

Recetario
psicológico
familiar



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
Jefa de Unidad Departamental de Apoyo

Lic. Adriana Isabel Sánchez Silva
Profesional Dictaminador de Servicios
Especializados

María Vianey Vidal Zúñiga
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

INDICE

| | |
|---|-----------|
| EDITORIAL | 5 |
| REFLEXIÓN DEL MES | 6 |
| ¿Te has preguntado por qué no hago lo que sé que puedo hacer para conseguir lo que quiero? | 7 |
| EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS | 8 |
| LIBRO: Como agua para chocolate (Edición especial) | 8 |
| LIBRO: Familiarium | 9 |
| RECETARIO | 10 |
| -Receta para promover la tranquilidad | 10 |
| -Yo Soy. Receta de autoconocimiento y escucha familiar | 12 |
| -En días en que el enojo está en el aire. Receta para controlar el enojo | 14 |
| -Ensalada de siluetas | 17 |
| -Receta para bocaditos de colaboración: Tres formas diferentes de preparación | 20 |
| -Fortalezas personales. Céntrate en tus recursos y no en tus debilidades | 24 |
| -Pastel de afecto para la familia | 26 |
| -Receta: Caramelos suaves | 30 |
| -Pastel de la buena distancia familiar. Cada quién su rebanada para una convivencia sana | 34 |
| -Receta para liberar endorfinas, serotonina y dopamina | 39 |
| -El lenguaje de las emociones | 42 |
| -Mixología ¡Adiós a las inseguridades! | 46 |
| ENTRETENIMIENTO | 48 |
| REFERENCIAS | 49 |

La Unidad Departamental de Apoyo, en este sexto bimestre presenta la Gaceta de Desarrollo Humano de Cierre de año “RECETARIO PSICOLÓGICO FAMILIAR” en la que tal cual podrás paso a paso abordar diversos temas que te ayudarán a resolver conflictos sobre todo familiares pero que, a su vez se aplican en la vida cotidiana en el trabajo, en la calle, con los amigos; un sin fin de posibilidades para sobrellevar la vida en familia y aprender a ser asertivos con quienes te rodean.

Así mismo encontrarás las claves para cuestionarte a ti mismo y darte cuenta de que tus acciones verdaderamente están guiadas por tus propias decisiones para satisfacerte a ti mismo o lo haces por obligación para quedar bien con quienes te rodean; por tal, podrías no estar satisfecho/a con ello. Este fin de año ya cercano será un buen momento para reflexionar y conocer las herramientas de las que puedes echar mano para abordar situaciones de vida, que podrían parecer simples y que, sin embargo, son importantes y cumplen un papel esencial en tu convivencia personal en todos los ámbitos de tu vida, sobre todo en el núcleo familiar.


Será un respiro, un tomar aire de vuelta y conocer la manera adecuada para llevar a cabo y asertivamente tus relaciones familiares y personales, así que manos a la obra esperamos que estos temas sean de utilidad y te ayuden a mantener la tranquilidad, a conocerte y escuchar a los demás; así como también, a controlar tus enojos a ser empático/a al ponerte en el lugar de los demás. Te darás cuenta hasta qué grado puedes ser colaborativo, a darle buen uso a tus recursos y dejar de preocuparte por las debilidades y usarlas a tu favor, a ser afectuoso, a dar y recibir respeto. Por último y no menos importante refréscate con la seguridad que adquirirás después de poner en práctica lo aprendido.

Realmente esperamos y deseamos que este fin de año lo cierren de la mejor manera posible, con cambios positivos y con objetivos cumplidos, listos y dispuestos a dar los siguientes pasos, siempre en pro de ser mejores seres humanos. Gracias por leernos y aquí nos vemos el siguiente año con temas de interés que aporten en sus vidas personales y laborales.

Equipo PAEP

REFLEXIÓN DEL MES

Recopilado por:
Lic. Adriana Isabel Sánchez Silva

A photograph of two hands, one from the left and one from the right, reaching towards each other to form a heart shape. The hands are positioned in the center of the frame, with the fingers interlocking to create the heart's outline. The background is a soft, out-of-focus sunset or sunrise sky, with warm orange and yellow tones. The lighting is gentle, highlighting the contours of the hands. The overall mood is romantic and contemplative.

“Me gusta la gente sentipensante, que no separa la razón del corazón. Que siente y piensa a la vez. Sin divorciar la cabeza del cuerpo, ni la emoción de la razón”

Eduardo Galeano

¿Te has preguntado, por qué no hago lo que sé que puedo hacer para conseguir lo que quiero?

El miedo puede jugar un papel importante y decisivo en tus actos o te activa o te paraliza, toma en cuenta lo que podría ser positivo y de mayor provecho para la solución de problemas, el optar por el movimiento, el cambio, o quedarte quieto/a y vivir frustrado/a por no haber intentado arriesgar para conseguir tus objetivos para sentirte pleno/a y feliz.

Una forma de hacer frente a tus miedos es cuestionando ¿Cómo me siento? Y tener la capacidad y el valor de analizar tus sentimientos, permitirte sentir y actuar conforme a lo que sientes; sin importar, lo que puedan opinar a tu alrededor, con la firme convicción de saber que lo que harás, será para bien y satisfacción personal, en lo único que se debiera poner especial atención, es en no pasar por encima de la propia dignidad ni de los que nos rodean.

He ahí la importancia de saber identificar en qué ocasiones debemos ser racionales y cuando podemos ser emocionales, lo ideal serían las dos formas de responder ante una situación; toda vez, que una puede ser el impulso de la otra.

“El conflicto no tiene que estar motivado por la razón, sino que lo bueno sería que lo guiará la emoción: si tienes que hacer algo, primero tienes que sentir que quieres hacerlo”. Cristina Medina Gómez

EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS



Recopilado por:
Mtra. Leticia Hernández Barreto

Como agua para chocolate (Edición especial)

Autor: Laura Esquivel

Tita y Pedro se aman. Pero ella está condenada a permanecer soltera, cuidando a su madre hasta que ésta muera. Y Pedro, para estar cerca de Tita, se casa con la hermana de ella, Rosaura.

Como agua para chocolate es una agrisulce comedia de amores y desencuentros, trata acerca de la vida, el amor y las relaciones de familia, todo relacionado con la importancia de la cocina y las recetas típicas mexicanas de la época (Revolución Mexicana).

Recopilado por:
Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

Familiarium

Autora: Mar Cerdá

Franch (2020), nos recomienda y describe a “Familiarium” como un libro para jugar con los miembros más pequeños en casa (recomendado para 3 años y más) para encontrar a la propia familia, la de amigos, o descubrir “tipos” diferentes. Cada página está cortada en cuatro partes y en cada parte hay un personaje o personajes (personas o animales). De modo que se pueden combinar los segmentos para crear familias diversas, dejando abierta la posibilidad de dibujar la familia ideal, que puede ser, incluso a la que se pertenece en la última página.

Familiarium puede que no sea un libro escrito como usualmente se recomienda, pero es un libro didáctico que bien promueve un aprendizaje



Receta para promover la tranquilidad

Recopilado por:
Lic. en psicología Paola Bermúdez Ramírez

Objetivo:

Promover estados de tranquilidad en la familia puede ayudarnos a tener una mejor relación entre todos, aprender a estar relajados fomenta una disminución en los estados de tensión física y emocional, la relajación ayuda a disminuir el ritmo cardíaco, la respiración se vuelve más lenta, los músculos se destensan, aporta serenidad y tranquilidad que nos ayuda en el funcionamiento de nuestro día a día.

Para llevar a cabo la siguiente receta solo necesitarás 5 ingredientes, que no te será difícil de conseguir, solo basta que eches un vistazo a tu alacena interna.

Ingredientes: Los cinco sentidos

- ✓ Vista
- ✓ Olfato
- ✓ Gusto
- ✓ Oído
- ✓ Tacto

Procedimiento:



Ver: Ve a tu lugar favorito y disfruta de todos los lugares de interés; observa un álbum de fotos; aplica la “atención dispersa” a un cartel/imagen; observa a la gente; percibe los colores en una puesta de sol.



Escuchar: Escucha tu música favorita y reproducéla una y otra vez; pon atención a los sonidos y a la naturaleza (pájaros, lluvia, truenos, tránsito); toca un instrumento o canta; escucha el sonido de una máquina.



Oler :Ponte tu loción o perfume favorito; enciende una vela aromatizada; hornea galletas o palomitas; huele el café recién hecho; ve al parque y huele las rosas.



Degustar: Come algunos de tus alimentos favoritos; toma tu bebida (sin alcohol) favorita; disfruta un helado de tu sabor favorito; percibe el sabor de la comida mientras la comes; come cada bocado con atención; ¡no exageres!



Tocar : Toma una ducha o baño prolongado; acaricia tu perro o gato; recibe un masaje; cepilla tu cabello; abraza o permite que te abracen; coloca un paño frío sobre tu cabeza; usa tu ropa más cómoda.



Movimiento: ¡Muévete ligeramente; estírate; sal a correr; practica yoga o pilates; baila!

¡Yo soy!

Receta de autoconocimiento y escucha familiar

Autora:
Lic. Lucy Pérez Najera

Objetivo:

Dinámica que promueve el conocimiento y escucha.
Te ayudará a sentirte valorado.
Te brindará un ambiente de confianza alejado de prejuicios y valoraciones.

Ingredientes:


- ✓ Hojas
- ✓ Plumas
- ✓ Música que promueva la meditación o concentración
- ✓ Bocinas
- ✓ Ganas de comunicar
- ✓ Amor para escuchar





Modo de preparación:

1. Reparte una hoja y plumas a cada persona que desee participar.
2. Siéntense en círculo.
3. En la parte superior de la hoja escribir la frase:
Yo soy... _____
4. Completa la frase libremente con lo que cada uno piense acerca de sí mismo y desee compartir a los demás participantes.
5. Tienen 10 minutos para redactar, durante los cuales se pondrá de fondo música que permita relajar y meditar para crear un ambiente favorable.
6. Una vez que hayan terminado su redacción, se pausará la música para dar oportunidad a escuchar lo que cada persona escribió.
7. Antes de comenzar con la lectura, se darán las siguientes instrucciones:
 - ✓ Recuerden que esta persona es como es y que es justo que sea, como es, y que yo soy, como soy.
 - ✓ Leer lo que redactaron implica escucharse a sí mismo. Poner atención a los demás sin interrumpir, es escuchar al otro.
 - ✓ Escuchen sin juzgar y bromear.
 - ✓ Escuchen desde el cariño, respeto y empatía.
 - ✓ Escuchar significa reconocer que alguien está ahí, abriéndose para ti.
8. Comenzará uno por uno, leyendo en voz alta lo que escribió, mientras el resto escucha con atención.
9. Al finalizar de leer, cada uno de los participantes que escucharon solo podrá contestar:
“(nombre de la persona) agradezco que me compartas quien eres”.
10. Posteriormente seguirá el turno de alguien más, y se le contestará de la misma forma.
11. Una vez que todos hayan pasado, se finalizará el ejercicio con abrazos libres.

A person wearing a light grey long-sleeved shirt is holding a large, bright yellow pillow. The person's hands are visible, gripping the bottom edge of the pillow. The background is a plain, light grey color.

¡En días en que el enojo está en el aire!

Receta para controlar el enojo

Autora:
María Vianey Vidal Zuñiga
Instructora certificada en yoga y meditación

Hagamos una analogía entre las emociones y los sabores, pues la vida también nos puede llevar a evocar las sensaciones que nos produce un buen platillo si podemos gestionarlas, tal cual sucede con la habilidad de un buen chef para seleccionar los ingredientes que incluirá en su receta, equilibrarlos y trabajar en tener las herramientas necesarias para regularlos, ponle sabor y prepárate para los vaivenes que nos depara la vida.

De ahí deriva la importancia de buscar una cualidad contraria para sanarnos emocional o físicamente, similar aumenta similar, todo se cura por fuerzas contrarias. De tal suerte que enojarse y violentarse no parece ser la respuesta más sabia, desde la perspectiva de las tradiciones milenarias de India, como el Ayurveda, así que cuida mucho las porciones en los ingredientes de tu receta.

¿Y entonces, qué hacemos al sentirnos enojados?

Para ello te dejo esta receta para todos los paladares, te recomiendo integres a toda la familia en su preparación y degustación.

Para comenzar, ubiquen un espacio neutral que les genere calma y tranquilidad, antes de comenzar a preparar esta receta en familia.

Ingredientes para una porción familiar

- ✔ 700 gr de reconocimiento para darnos cuenta de qué es lo que produce el enojo, ya que evadir la emoción, solo hará que persista en nuestras vidas de forma oculta y reaccionar con violencia aumentará la raíz del enojo.
- ✔ 500 gr de energía vital para respirar la emoción del enojo, te servirá para purificarla, cuando abrimos un espacio para observar lo que es y sentir, liberamos la tendencia, la emoción y propiciamos así una mente neutra.
- ✔ 400 gr de conciencia y honestidad en relación a lo que hacemos y la forma en la que nos relacionamos con nosotros mismos y con los integrantes de nuestra familia, no caigamos en el juicio de invalidar lo que hacen los demás integrantes de nuestra familia, eso no aporta nada para que nuestro entorno cambie de fondo.

Preparación:

Mezcla los ingredientes paso a paso y precalienta el horno a 180 grados, dejemos de seguir repitiendo los patrones con los que fuimos educados hombres y mujeres, porque es lo más fácil, porque a mí me funcionó y aquí estoy o porque hay que continuar con las tradiciones familiares.

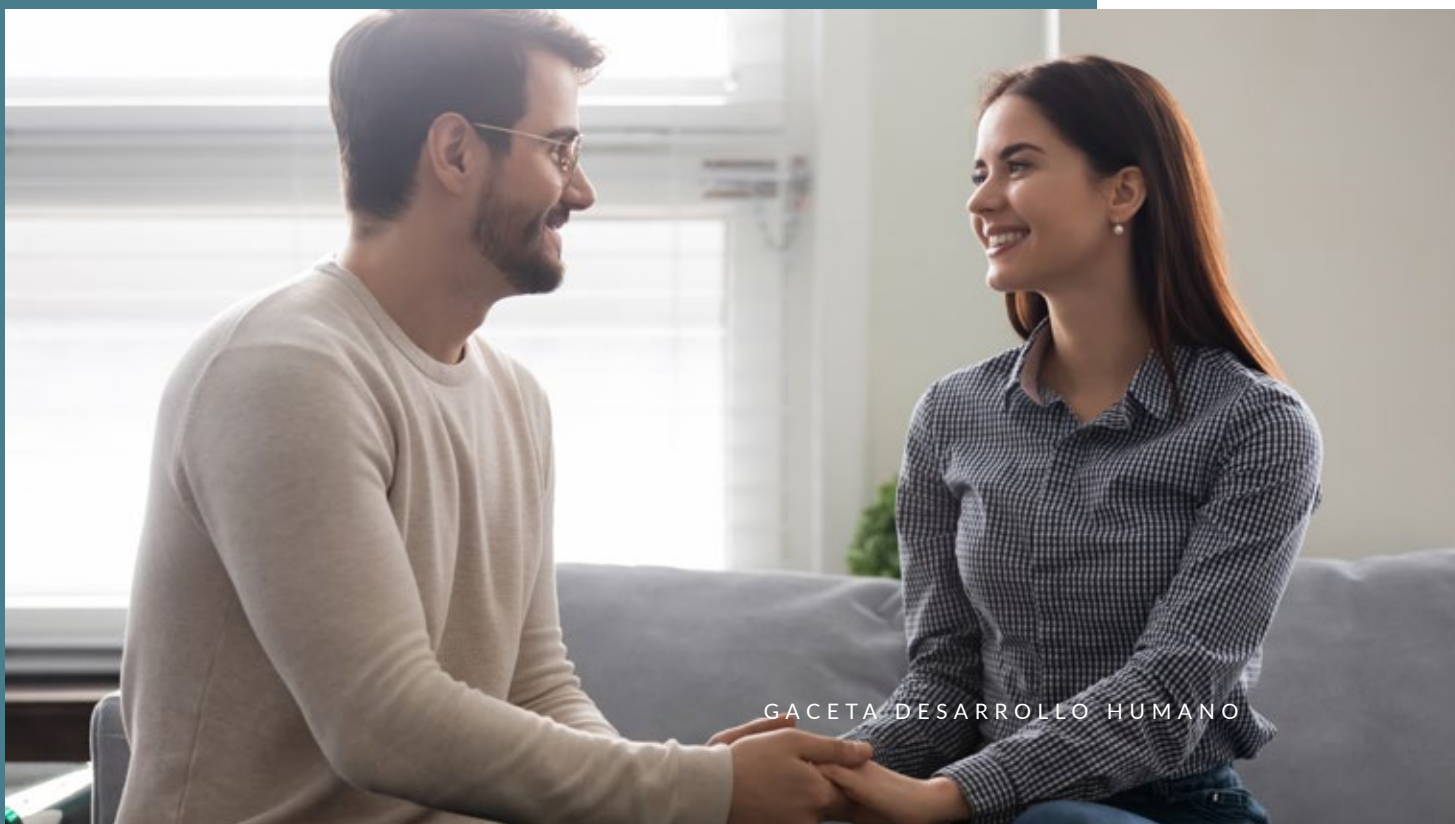
Hornea por el tiempo que sea necesario, recuerda todos tenemos diferentes historias, abramos la puerta al amor, a la empatía que nos hace tanta falta, no solo en nuestro núcleo familiar, sino en todo el mundo.

Deja enfriar antes de servir, demos espacio para promover en nuestras familias relaciones sanas, relaciones de respeto, de empatía, de amor. Así que antes de reaccionar con violencia, dejemos de ir en automático, de seguir alimentando el enojo con ingredientes que solo desbalancean nuestra receta.

Es así que tal como en la práctica del yoga en familia el objetivo es la conexión y reconocimiento de nuestras emociones en el amplio bagaje como recurso de auto-cuidado.

No olvides tomar tu tiempo para disfrutar la realización de esta receta y al término sentarse en la misma mesa todos juntos y compartir cuál fue la experiencia de cada uno en la realización de esta receta.

¡Así que bon appetit!



Ensalada de siluetas

Por: Lic. Diana Martínez Sánchez

Receta para preparar y disfrutar de una ensalada saludable (empatía) que nos permite reconocer las emociones de los demás, éstas “tintinean” en nosotros, esto es, que entendemos lo que están sintiendo y ellos son capaces de percibir que encuentran en nosotros un apoyo, alguien que los está comprendiendo sin juzgarlos. Con la empatía, además podemos experimentar las emociones de los demás como si fueran propias.

Objetivo:

Poner en práctica y fomentar nuestra empatía, así obtenemos grandes cambios favorables en nosotros mismos, nos comunicamos y actuamos considerando a los demás.

Ingredientes:

Para la ensalada:

- ✓ 1 Familia
- ✓ 8 Piezas de Gises
- ✓ 1 Lugar donde dibujar y mezclar la familia

Para el aderezo:

- ✓ 10 Litros de disposición para escuchar, compartir las emociones, pensamientos y la experiencia
- ✓ 750 grs. De respeto



Modo de preparación:

1.- Sobre una superficie plana, puede ser un patio, dibujar la silueta de cada integrante de la familia con los gises. Mientras que una persona está acostada, otra rodea su cuerpo marcando el perfil de todo el cuerpo con precisión. Al terminar escriben el nombre de la persona perfilada.

2.- Una vez que todas las siluetas estén concluidas, se procede a que cada integrante se tome su tiempo, para recostarse por algunos minutos dentro de cada una de las siluetas, mientras reflexiona sobre la persona de la que se trata, puede hacerse algunas preguntas como apoyo.

Ejemplo:

¿Cómo he notado que ha estado esa persona durante los últimos días?

Últimamente no comparte tantos momentos como antes, he notado que su sentido del humor ha cambiado, evita interactuar más de lo necesario con otros miembros de la familia, etcétera.

¿Qué podría estar ocurriendo en la vida de esa persona para que esté feliz, triste o enojada?

Piensa sobre el día a día de esa persona. ¿Está en periodo de exámenes? ¿Tiene más carga de trabajo de lo normal? ¿Está pasando por una fase complicada en su relación sentimental? Tal vez no conozcas los detalles, pero si alguien regresa cabizbajo a casa después de asistir a algún lugar en particular, probablemente alguna situación incómoda haya ocurrido.

¿Cómo estoy contribuyendo al estado de ánimo de esa persona?

Piensa en su relación durante los últimos días. Tal vez tú no seas la causa, pero ¿estás contribuyendo a que se sienta mejor? Imagínate en la misma situación e intenta sentir lo que la otra persona siente con los comentarios o acciones ajenas.

¿Qué puedo hacer o decir para contribuir a mejorar la situación de esa persona?

Piensa cómo puedes contribuir a la situación. Muchas veces son acciones pequeñas, sentarse a escuchar, ver una película o salir a caminar pueden brindar el apoyo y la comprensión que el otro necesita en ese momento.

3.- Ya que cada integrante de la familia se haya acostado y llevado a cabo la actividad en todas las siluetas, procedemos a sentarnos para compartir la experiencia.

En orden, uno por uno expresamos cómo nos hemos sentido con esta actividad, qué hemos aprendido, cómo nos hemos sentido en el lugar de la otra persona. ¿Seremos capaces de comprender un poco más a los otros miembros de la familia de esta manera? Cuando tenemos un conflicto ¿nos ocupamos de conocer cómo se encuentra la otra persona? ¿Cuáles son sus sentimientos, dificultades y necesidades? ¿Procuramos conocer el punto de vista, emociones o pensamientos de la otra persona?

4.- Retroalimentamos las experiencias desde el respeto, tolerancia, comprensión, y aceptación. ¡A DISFRUTAR!

NOTA IMPORTANTE: Evita salpicar la ensalada con juicios y/o prejuicios, amargar la preparación.



Receta para bocaditos de colaboración

Tres formas diferentes de preparación

Autor: Mtro. en Psicología
Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

“La amenaza tiene la ventaja de que nos permite pensar que estamos haciendo algo para corregir a nuestros hijos, sin necesidad de llevarlo a cabo realmente”

Alicia García Aguilar

Objetivo:

Establecer una forma no autoritaria de colaboración en labores de casa, promoviendo el aprendizaje de ellas con mayor autonomía, tolerancia a la frustración, organización del tiempo y flexibilidad en el ejercicio de las reglas, ofreciendo una alternativa funcional para mantener a distancia intentos fallidos por lograrlo, en especial el de las amenazas.

Galletas de Azahar o Azar

Ingredientes:

- ✓ Fichas bibliográficas o algunas otras improvisadas con hojas recicladas
- ✓ Algo con que escribir, puede ser una pluma, plumón, o un lápiz
- ✓ Quehaceres pendientes en casa

Preparación:

-Reunir a la familia y establecer qué labores es necesario llevar a cabo en casa. Por cada labor a realizar se debe tener una ficha bibliográfica y una extra que servirá más adelante como un comodín.

-Escribir una tarea en cada tarjeta y en la que será el comodín poder agregar algo divertido y emocionante. Por ejemplo: "Intercambiar tareas con un hermano/padre/madre/etcétera". O incluso: "¡Tomarte el día libre!".

- Mezclar las tarjetas y desplegarlas sin que se vea lo escrito para que cada integrante elija una tarjeta o la cantidad designada de cartas para cada integrante. Los niños también pueden intercambiar cartas entre sí por su propia cuenta.

- Si desea dar el propio sazón: Puede poner más de un comodín o agregar alguna otra regla dependiendo de la edad de los integrantes de la familia, o incluso hacer algunas tarjetas que incluyan alguna actividad que se pueda hacer al finalizar los quehaceres en familia, como algún postre, ver alguna película o un juego de mesa.

Dados de agridulce suerte

Ingredientes:

- ✓ 1 Hoja blanca o reciclada
- ✓ Algo con que escribir, puede ser una pluma, plumón, o un lápiz
- ✓ Quehaceres pendientes en casa
- ✓ Dos dados de seis caras

Preparación:

- Reunir a la familia y establecer qué labores es necesario llevar a cabo en casa.
- En la hoja blanca, se escriben a modo de lista el total de quehaceres por realizar en casa enumerándolas.
- Una vez enumeradas, todos tomarán turnos para lanzar los dados (un dado bastará en caso de que los quehaceres pendientes sean menos de siete y dos dados ayudarán para cuando los quehaceres rebasan los seis).
- El número resultante será el quehacer que se tendrá que realizar.
- Cada integrante tirará los dados dependiendo de la cantidad de quehaceres que se deban designar a cada uno.
- Una vez realizados todos los quehaceres de la lista, cada integrante lanzará los dados y sumarán los números, el que resulte el más grande podrá decidir la actividad familiar a realizar, tras haber logrado completar los quehaceres pendientes.
- Si se desea dar el propio sazón: Puede poner algún espacio vacío que implique un quehacer menos para quien saque el número al tirar los dados o que pueda decidir la actividad familiar a realizar cuando se terminen los quehaceres de la lista.



Lotería

Ingredientes:

- ✓ Una hoja blanca o reciclada
- ✓ Algo con que escribir, puede ser una pluma, plumón, o un lápiz
- ✓ Quehaceres pendientes en casa
- ✓ Una regla

Preparación:

-Reunir a la familia y establecer qué labores es necesario llevar a cabo en casa.

- En la hoja blanca o reciclada dibujar algunas divisiones, de tal modo que se pueda escribir en ellas los quehaceres pendientes de casa. Puede que en cada plantilla haya algunos que en otra no, de tal modo que sean diferentes.

-Una vez entregadas las planillas a cada integrante, se dispondrán a realizar los quehaceres, con la condición de empezar con uno que nadie más realizará, proporcionando una ventaja equitativa para cada integrante. Las posibilidades para ganar serán para quien logre ya sea una línea vertical, horizontal o diagonal, completa.

- Se puede ofrecer, igualmente, la posibilidad de elegir alguna actividad familiar para el ganador de la lotería.

Es importante impulsar estrategias para lograr que los hijos lleven a cabo sus deberes en casa, estableciendo alternativas más funcionales, como por ejemplo a las amenazas que según García (2015) si hubiera que realizar un top de las pautas de crianza ineficaces más populares esta ocuparía sin duda el primer puesto.

En ocasiones establecer lo que los padres inculcan como regla en casa es uno de los retos más socorridos dentro la asesoría psicológica, por ello se requieren modos un poco más estratégicos, que usen las habilidades ya existentes de los padres o adultos a cargo, en un lenguaje entendible para los hijos (no necesariamente verbal) que permitan el trabajo y desarrollo de habilidades.

Bocaditos de colaboración, como lo describe en el objetivo, promueve un aprendizaje con mayor autonomía, tolerancia a la frustración, organización del tiempo y flexibilidad, y no de forma exclusiva para los hijos, sino también para los padres, ya que requieren de una práctica constante para ejercer su paternidad, porque en medida en que se pongan en práctica continuamente, su efectividad será cada vez más evidente.

Fortalezas personales

Céntrate en tus recursos y no en tus debilidades.

Autora:

Lic. en Psicología: Juana García González

Esta no es una Gaceta más, es toda una ensalada con diversas aportaciones a elegir, con un único objetivo de: Alimentar nuestras emociones para lo cual te presentamos el menú para degustar, encontrando desde una entrada, el plato fuerte y el postre, pero que también podrás retomar en cualquier momento para “picar entre horas”. En todo caso lo dejo a gusto del consumidor.

Las fortalezas personales son esas capacidades, cualidades, recursos, habilidades innatas, que están en nosotros desde que nacemos pero que muchas veces la persona no es capaz de ver, no ha aprendido a identificarlas y por ello piensa que no están.

También nos pueden ayudar algunas frases que debe decirse uno mismo: Incluyéndose en nuestro vocabulario palabras de aliento y ánimo. Frases constructivas que cambian formas de pensamiento, que como hemos visto es la única forma de modificar lo que no nos gusta de nosotros.

*” que la puerta del cambio se abre para y desde dentro”
“Ama y cocina con absoluto derroche”.*

Dalai Lama

Fortalezas

Tiempo: 5 minutos
Porción: Única

Ingredientes:

- ✓ Una pizca de **confianza en ti**
- ✓ Mucha **energía positiva**
- ✓ Una taza de **esfuerzo**
- ✓ Un puño de **seguridad**
- ✓ Revuelva con **constancia**
- ✓ Mezcle con **entusiasmo**
- ✓ Consúmalo todos los días
- ✓ Comparte con tu familia
- ✓ Agregar bastantes

Metodología:

Incorpora todo lo anterior, cocina a fuego lento y ponlo en práctica contigo mismo (a) y con todas las personas que te rodean.



Pastel de afecto para la familia

Autor:

Lic. en Psicología Tirso Febronio Tejeda Sanabria



Si hay dos cosas que se han transformado en los últimos años, es la familia y el amor, el amor de antes ya no alcanza para las necesidades de las nuevas familias, familias que por su parte se han vuelto diversas, ricas en formas, tamaños y colores, por lo cual nuestra receta para poder llevar amor a la familia debe cambiar de ingredientes, porciones y forma de preparación, es por eso que a continuación les presentamos nuestro “Pastel de afecto para la familia”

Ingredientes

- ☑ **Dulce de Escucha.** La magia de la escucha, se encuentra en saber dónde poner nuestra atención, muchas veces las personas no tienen las mejores palabras para expresarse, incluso pueden hacer juicios, o hacer sus peticiones en formas de mandatos. Un elemento que puede facilitar tu escucha es poner atención a tres preguntas: ¿Qué está sintiendo esta persona que está hablando conmigo?, ¿Cómo observa la realidad esta persona? y ¿Qué está pidiendo esta persona de mí, que si yo se lo diera enriquecerá su vida?
- ☑ **Chocolate de la reciprocidad.** Aunque la reciprocidad no es algo obligado dentro de la receta de las relaciones interpersonales, si es un ingrediente que endulza nuestras vidas, la reciprocidad es este reconocimiento de lo valioso que la otra persona es capaz de dar, y en donde yo me conecto con mi propia capacidad amorosa, es una energía de agradecimiento, por medio de la cual yo cuido de mis relaciones, es decir, reconozco lo importante que tu presencia y demostraciones de afecto son para mi vida y trato de corresponder en la misma medida, dentro de mis posibilidades.
- ☑ **Una pizca de respeto.** Ya hablamos sobre la diversidad de las familias de ahora, y en la diversidad, un ingrediente fundamental es el respeto, el respeto es justamente la aceptación de las diferencias, y a la hora de dar y recibir afecto es importante, cada persona tiene una manera en la que se siente particularmente amado, y aunque yo pueda tener mis propias formas de expresión que son muy válidas, si yo realmente quiero llegar al corazón del otro, puedo aprender a respetar la forma en que a la otra persona le gusta recibir afecto y de esa manera también amplió mi abanico de posibilidades a la hora de expresar mi amor a otros.

Preparación

Amas-ar(Amar/Escuchar)los ingredientes. Esta receta la recomendamos para situaciones en las que la familia puede estar teniendo problemas en la expresión de afecto, es decir donde uno o varios miembros de la familia han expresado sentirse poco amados o poco valiosos para los demás miembros de la familia. Lo primero que debes hacer es reunir a la familia, para ello te recomendamos, que se fije un lugar y un horario en la que los miembros de la familia puedan estar disponibles, el amor necesita disposición y apertura.

Una vez reunidos se explica el objetivo de la reunión: Estamos aquí para preparar un pastel de afecto, para ello es importante que entre todos lean los ingredientes proporcionados para esta receta una vez leídos los ingredientes se explica a la familia que cada uno de ellos tendrá 15 minutos para expresar lo que significa el afecto para ellos y cuáles son las maneras o formas en las que ellos o ellas se sienten amados, se les invita a ser lo más claros y concretos posible, de tal manera que todos puedan saber muy claramente que tendrían que hacer si quisieran demostrar su amor a ese miembro de la familia, si tienes problemas para identificar actos de amor para tu familia aquí te dejamos algunos ejemplos.

- ✓ *Preparar su comida favorita*
- ✓ *Compartir tiempo en algún hobby o pasatiempo*
- ✓ *Sesión de abrazos y mimos*
- ✓ *Escribe una carta donde expresas lo valioso que es para ti*
- ✓ *Salir a caminar y compartir una charla cálida*
- ✓ *Realizar alguna manualidad sobre algún tema que le interese a la otra persona*
- ✓ *Dar un pequeño masaje*
- ✓ *Realizar alguna tarea o responsabilidad del otro, como la limpieza de su cuarto*

Aquí es donde la escucha atenta resalta el sabor de nuestro pastel, qué siente, que necesita y cómo ve el mundo esta persona que, aunque conozco siempre puedo darme la oportunidad de conocer más profundamente.



Hornear un acto de amor

Una vez que todos se han escuchado de manera respetuosa se invita a la familia a pensar y preparar durante dos semanas un acto de amor para cada uno de los miembros de la familia, es decir si somos 5 personas en nuestra familia debo preparar 4 actos de amor, si somos 3, debo preparar 2 actos de amor, recordemos que el amor es un esfuerzo y que todo buen cocinero dedica tiempo y lo mejor de sí mismo para cocinar sus recetas y donde la creatividad es nuestra mejor arma.

Saboreando el amor de la familia

En la tercera semana cada uno de los miembros de la familia entregara estas rebanadas de pastel de amor a los miembros de su familia, nuevamente se les hace la invitación de elegir un momento más adecuado, habla con los miembros de tu familia sobre cuál sería el mejor momento para recibir su rebanada de afecto.

No olvide ejercer su reciprocidad, es decir, que sus actos de amor están cargados de ese reconocimiento y agradecimiento que sentimos hacia cada uno de los miembros de nuestra familia, donde reconozco la importancia de que él o ella, estén presentes en mi vida. para este ejercicio te recomendamos que los actos de amor no sean comprados, de esta manera creo que puede resultar un ejercicio más íntimo y personal.

Sobremesa y cafecito

Por último, se sugiere pactar una noche de sobremesa con bebidas calientes, café, chocolate o té en donde la familia pueda expresar su experiencia al dar y recibir afecto, como se sintieron, que observan que pueden mejorar en la preparación de esta receta, etc. Recordemos que no es fácil aprender a cocinar el amor en nuestra familia, seguramente hay cosas que se pueden ir mejorando y podemos hacer de esta receta algo regular en nuestra familia.

Receta de caramelos suaves

Realizado por:
Lic. César Manuel Ruiz Pedraza

El sabor de este postre está en valorar una imagen positiva en la vida de cada integrante de la familia, mediante el intercambio de comentarios y aprecio interpersonales.

Consiste básicamente en exceso de azúcares, produciendo una agradable sensación empalagosa para el corazón y dulzura para el alma; se trata de palabras amables, trato dulce con los demás, sentimientos puros y transparentes, corazón dadivoso y carácter noble.

Muchos hemos crecido con la idea de juzgar características desagradables, defectos de los demás y hacer una lista larga de ello, pero cuando se trata de elogiar a otros, sentir afecto, valorar y reconocer los atributos, cualidades, capacidades de alguien, resulta complicado.

Aquello que apreciamos crece y aumenta de valor en nuestra vida y en la de los demás, obteniendo un gran impacto en la felicidad y en las relaciones interpersonales.

La sazón de este postre, radica en el toque azucarado de mejorar la imagen de los demás integrantes de la familia.



Ingredientes:

- ✓ 5 semillas de **humildad**
- ✓ 1 cucharada de **respeto** en polvo
- ✓ 1 lata de esencia de **alegría**
- ✓ ½ taza de **gratitud**
- ✓ 3 ramitas de **dignidad**
- ✓ 2 rebanadas de **reconocimiento**
- ✓ 1 puño de frutos de **pensamientos positivos**
- ✓ ½ taza de puré de **amistad**
- ✓ 100 gramos de queso de **honestidad** rayado
- ✓ ½ litro de **confianza**
- ✓ 4 dientes de **asertividad**
- ✓ 250 gramos de carne de **bondad** picada
- ✓ 1 jugo de **creatividad**
- ✓ 2 terroncitos grandes de **afecto**
- ✓ 1 huevo de **lealtad** sin cáscara
- ✓ Moldes de caramelos
- ✓ Tiras de etiquetas (utilizada para poner precios a objetos) de diferentes colores.

Preparación:

En la licuadora agrega todos los ingredientes y procede a licuar, aproximadamente 5 minutos o bien, hasta obtener una mezcla homogénea y muy consistente. Vierta la mezcla de la licuadora en los moldes de caramelos, lleve al horno medio, precalentado en baño María, por aproximadamente media hora o hasta que agarren un color rojizo. Deje enfriar y sirva con las siguientes indicaciones:

1.- Cada persona toma una tira de etiquetas de cada color, se ponen en círculo y empiezan a observar detenidamente a los integrantes de la familia, trayendo a su mente atributos físicos, cualidades de personalidad, capacidades o pericias que le agraden de la persona que miran, elogios o cumplidos que quieran transmitir, agradecimientos para esa persona.

2.- Una vez que ya están identificados, se forman parejas, por turnos una empieza a escuchar y la otra empieza a reconocer las características de la otra persona. Irá diciendo uno por uno y al mismo tiempo va pegando una etiqueta en la cara, ropa, etc. (lugar visible). Por ejemplo:

“Aprecio tu sentido del humor, tu alegría, tu sonrisa y tu forma de ser”
(se pegan las etiquetas por cada descripción)

“Me gusta tu forma de vestir, tu loción, tu mirada, eres una gran persona”
(se pegan las etiquetas por cada descripción)

“Admiro tu carácter” *(se pegan una etiqueta)*

“Gracias por ser parte de mi familia, de mi vida, porque me ayudas a ser mejor persona” *(se pegan las etiquetas por cada descripción)*

“Me agrada tu iniciativa para solucionar problemas y mostrarme otra visión de la vida” *(se pegan las etiquetas por cada descripción)*

“Reconozco el buen hermano que eres, pues me impulsas a no estancarme”
(se pegan una etiqueta)

“Agradezco que estés con vida, con salud y pueda intercambiar miradas, palabras, sentimientos contigo” *(se pegan las etiquetas por cada descripción)*

3.- Posteriormente, se intercambian turnos y continua la otra persona introduciendo los aprecio de la persona que tiene enfrente. Una vez concluidos, se busca a otro familiar y se hace el mismo ejercicio y se van pegando las etiquetas. Y así sucesivamente hasta terminar con todos los integrantes de la familia.

4.- Una vez finalizado, se realiza un círculo con los integrantes y se observan detenidamente uno a uno, prestando atención a las etiquetas, sin juzgar y sin criticar, se les invita a los integrantes de la familia, a compartir su experiencia de alguna manera no verbal, mediante un abrazo, mirada, un gesto, un apretón de manos, etc.



Se recomienda expresar siempre en términos positivos. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan realizar esta receta).

Se sugiere comer este postre muy seguido ya que estará activando tu organismo, facilitando la quema progresiva de pensamientos negativos, aportará energía, entusiasmo y gran exceso de bienestar emocional.

Cuando se invita a las personas a observar y a apreciar lo que hacen bien, genera mucho entusiasmo y energía, surgen nuevas ideas y empiezan a contemplar posibilidades que antes no se imaginaban.

La idea es enfocarse en lo que ya está funcionando, de las fortalezas para seguir construyendo sobre ellas.

Es empezar a que la familia genere el aprecio por cada uno de los integrantes que la conforman, ya que el apreciar a las personas, crecen y aumentan de valor, si ponemos atención a lo que apreciamos en nosotros y los demás, “todos ganamos”.

¿Quién se puede resistir a probar este postre?

Pastel de la buena distancia familiar

¡Cada quién su rebanada para una convivencia sana!

Realizado por:
Psic. Lidia Renata Romero Martínez.

Nota previa a su elaboración:

Quien cocine esta receta debe de tener presente que es de elaboración compleja pues rompe con el mito de que a la familia se le pasa todo.

Paso 1. Elaboración del pan con masa basada en los órdenes del amor.

Ingredientes:

- ✓ 3 tazas de pertenencia.
- ✓ 3 cucharadas de jerarquía.
- ✓ 3 sobres de equilibrio entre el dar y el recibir (busca con calma este ingrediente pues la mayoría de personas venden sólo el sobre de dar o sólo el sobre de recibir, el reto será que los encuentres juntos).

Paso 2. Elaboración del relleno con sabor a límites y respeto.

Ingredientes:

- ✓ 1 barra de respeto.
- ✓ 200 g de reconocimiento de necesidades.
- ✓ 500 ml de capacidad de comunicación.
- ✓ 4 piezas de límites sanos.



Paso 3. Decoración basada en el amor y la empatía

Ingredientes.

- ✓ 500 g de cremita del amor (puedes elegirla de cualquier color).
- ✓ 10 piezas de frutita de autocuidado.
- ✓ 1 bote de polvo para la empatía.

Paso 1. Elaboración del pan con masa basada en los órdenes del amor

El primer paso para cocinar este complejo, pero delicioso pastel se basa en la elaboración del pan para ello debes ser muy cuidadoso con la cantidad de ingredientes que utilizas y te recomiendo usar el horno con la calidez de tu corazón y la sabiduría de tu alma, si tu pan logra esponjar el resto de tu receta será un poco más sencilla recuerda solamente en ser preciso en las medidas de tus ingredientes ya que si pones de más o de menos el pan de tu pastel no va a esponjar y deberás comenzar de nuevo.

En un tazón de cristal agrega las tres tazas de pertenencia, este ingrediente es muy importante porque nos ayuda a recordar que todos los miembros de la familia tenemos

derecho a pertenecer independiente a las circunstancias que hayan sucedido, esto significa que cada miembro de la familia tiene derecho a ser reconocido y a ocupar un lugar, a veces las personas quitamos este ingrediente y lo sustituimos por la exclusión (es decir, hacer como que ese miembro no existe), la exclusión es un ingrediente muy fácil de conseguir en frases como: “para mi está muerto”, “ese no es tu padre porque nos abandonó”, pero de esta forma el pan no esponja. Recuerda que la pertenencia no significa que debas mantener relaciones de intimidad y cercanía, hay persona con las que a pesar de ser familia debemos marcar distancia, sin embargo, si te invita a reconocer que todos tenemos derecho a un lugar.

Posteriormente agrega al tazón las tres cucharadas de jerarquía con ella podrás recordar que dentro de los sistemas familiares existen jerarquías basadas en los principios de “él que llega primero tiene prioridad” y “la relación actual cobra relevancia a la anterior”, esto lo explico de forma breve entendiendo que por ejemplo los abuelos tienen una jerarquía mayor que los padres y los padres una mayor que los hijos, por otro lado nos lleva a pensar que, por ejemplo si tú te casas esa es la relación que cobra prioridad, es decir ahora debes atender primeramente las necesidades de tu esposa e hijos que las de tu hogar de nacimiento. También recuerda que el cuidado de la pareja debe atenderse de manera fundamental y que si tu pareja tiene hijos previos a estar contigo deberá atenderles primero.

Finalmente agrega los tres sobres del equilibrio entre dar y recibir, recuerda que solamente cuando logramos dar y tomar de la misma forma las relaciones se mantienen. Estos sobres son complejos de conseguir pues casi siempre nos han enseñado a solamente dar o solamente recibir, pero quien sólo da eventualmente se queda vacío y quien sólo recibe a veces siente deber tanto que termina por irse.

Integra muy bien estos ingredientes, colócalos en el molde que más te gusta y ponlos a hornear durante 45 min, se paciente a ratos nos urge que nuestro pan quede y en la prisa abrimos el horno antes de tiempo y el pastel no esponja o a veces ponemos los ingredientes inadecuados y en tal caso no va a quedar, si eso ocurre no te preocupes, repite tu mezcla con más cuidado.

Si tu pan quedó listo retíralo del horno y déjalo enfriar durante un par de horas.



Paso 2. Elaboración del relleno con sabor a límites y respeto.

Una vez listo nuestro pan podemos elaborar nuestro relleno, necesitamos mezclar una barra de respeto, generalmente las familias tenemos algunas creencias compartidas, sin embargo hay otros puntos en los que es nuestro derecho tener ideas o pensamientos distintos, en este caso es importante recordar que estos puntos de vista deben ser respetados en tanto no afecten la integridad propia o de otros, recordemos que a pesar de ser de la misma familia nuestras experiencias personales y sociales nos pueden llevar a tener visiones distintas y es de suma importancia fundir la barra de respeto como base para esta preparación.

Una vez que fundas tu barra colócala en un recipiente y agrega los 200 g de reconocimiento de necesidades, esto significa que para que el relleno quede, es básico reconocer tus necesidades, ello te permitirá ubicar qué necesitas de la interacción con tu familia, por ejemplo, si notas incomodidad, falta de respeto a tus ideas o bien si requieres un apapacho.

Una vez que pongas este ingrediente es hora de agregar los 500ml de capacidad de comunicación, con ellos podrás expresar de manera asertiva aquello que necesitas, recuerda que la mejor forma de hacerlo es asumiendo un papel activo en la comunicación asumiendo la responsabilidad que te corresponde. Una buena fórmula es aquella en la que logras comunicar qué hace el otro, el sentimiento que te despierta y lo que necesitas a partir de ello, te daré un par de ejemplos: “cuando hablamos de religión, me siento agredida y quisiera pedir que evitemos ese tema en la mesa”, “tuve un problema con mis jefes y me siento desesperada me gustaría saber si podemos hablar de ello”.

Inmediatamente después de agregar la capacidad de comunicación deberás activar tu mezcla con las 4 piezas de límites sanos, ellos te ayudarán a establecer una frontera que delimite tu espacio saludable, ten presente que los límites deben ser claros y flexibles, por ejemplo, si en tu casa se reúnen cada fin de semana, pero el siguiente fin tienes mucho trabajo, un límite sano sería informar que no acudirás, esto a veces puede generar disgusto en los otros pero atiende a tu necesidad de cumplir con la demanda de tu empleo. Recuerda que poner límites es un acto profundamente amoroso y que al establecerse de forma sana cuida que nuestras relaciones fluyan.

Ahora que está listo tu relleno corta con mucho cuidado el pan por la mitad y pon en la superficie de una de sus capas el relleno. Después de ello coloca la otra capa y alégrate pues casi terminas.



Paso 3. Decoración basada en el amor y la empatía

Llegó el momento de decorar el pastel, así que manos a la obra. Para el decorado necesitamos como base 500g de cremita del amor esto porque debemos recordar que tener una distancia saludable en nuestras relaciones incluyendo las familiares es un acto de amor profundo tanto para nosotros como para los otros, pues nos permite interactuar de manera saludable. Recuerda que la cremita del amor viene de varios colores, puedes elegir uno o bien usar varios tonos. Con esta cremita deberás cubrir el pan por completo y posterior a ello colocarás las frutitas del autocuidado, esto te ayudará a recordar la importancia de ser el agente principal de tu bienestar.

Finalmente llenarás tu pastel con polvitos de empatía, este último ingrediente es uno de los más importantes pues con él tendrás la capacidad de mirar y ser respetuoso de las necesidades del otro, lo cual te dará la oportunidad de tener una interacción que te permita reconocer que dentro de una familia todos tenemos derecho a una distancia sana y a una convivencia basada en la seguridad, el amor y el respeto.

Tu pastel quedó listo ahora toca que cada quien coma su rebanada, espero que la disfruten.



Receta para liberar endorfinas, serotonina y dopamina

Realizado por:
Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez

Aprovechemos esta temporada de fin de año para convivir con la familia de una manera divertida, esta receta tiene como principal ingrediente la risa.

La risa produce beneficios al ser humano, por ejemplo, mejora el sistema inmunológico, fortalece el corazón, relaja el sistema muscular y libera la tensión, mejora el estado de ánimo y las relaciones interpersonales.

Cuando sonreímos, el cerebro libera neurotransmisores, entre los que encontramos la endorfina, dopamina y serotonina, llamadas hormonas de la felicidad.



¿Te has dado cuenta que cada persona se comunica de una forma muy particular? En nuestra familia, seguramente hay una persona seria, una que ríe mucho, otra que “habla con las manos”, quien gesticula de una forma muy peculiar; tantas características diferentes que nos va haciendo únicos. Así que, para nuestra receta, otro ingrediente importante es la observación, juguemos a imitar a nuestros seres queridos en situaciones específicas.

Así que, pongamos manos a la obra, disfrutemos de la convivencia y aprendamos de estas experiencias.

La materia prima necesaria:

- ☑ 2 hojas blancas
- ☑ 10 tarjetas blancas
- ☑ 1 bolígrafo
- ☑ Una caja pequeña

Procedimiento:

- ✓ Corta las hojas blancas en pedazos pequeños, los necesarios para anotar el nombre de cada participante, es decir, si hay 10 personas, corta 10 papelitos.
- ✓ Anota el nombre de cada participante.
- ✓ Dobla los papelitos para que no se vea el nombre.
- ✓ Colócalos en la caja pequeña y revuélvelos.
- ✓ En las tarjetas blancas anota las siguientes frases (una por tarjeta):

Así se enoja _____ cuando no ha comido
Así se pone feliz _____ cuando va de paseo
Así se comporta _____ cuando le da asco el olor de algo desagradable
Así le da miedo a _____ cuando ve un animal feroz
Así se pone triste _____ cuando no ve a su novio/a

¡Inventa algunas frases para las tarjetas que faltan!

Ahora que ya tienes el material preparado, demos las instrucciones a los participantes:

Al primer participante:

“Pasa al centro y toma de la caja un papelito con el nombre de alguna de las personas presentes y toma una tarjeta, ahora imita a esa persona haciendo lo que dice la tarjeta, no puedes hablar, sólo comunícate con mímica”

Al grupo:

“Pongamos atención y observemos de quién se trata, a quién imita nuestro participante, quién reconozca, diga el nombre”.

¡Comencemos!

Continuaremos con los demás participantes hasta que todos pasen al centro.

Comentaremos cuál fue la experiencia de cada uno al pasar al centro, además de lo que sentimos al ser imitados.

Es muy probable que al tratar de reconocer a quién se imita, no podamos evitar reír, y así de una manera sana y divertida, obtendremos los beneficios que nos brinda sonreír.

Puedes hacer variantes de la receta, el límite es tu creatividad.



El lenguaje de las emociones

Elaborada por:
Lic. Aída Salazar Pérez

Las emociones son respuestas fisiológicas a estados afectivos, esto quiere decir que al sentir una emoción el cuerpo tiene una reacción orgánica que se acompaña de pensamientos que nos dirigen a actuar, por ejemplo, cuando olemos algo apestoso sentimos asco e instintivamente nos tapamos la nariz para protegernos.

Las emociones nos sirven para adaptarnos y relacionarnos con el mundo que nos rodea y de esta manera prepararnos para responder a sus

demandas. Si caminaras por una calle que huele y está llena de humo y al final de la calle hubiera llamas, es probable que sientas miedo y pienses que estás en peligro, que tengas sentimiento de inseguridad, esta emoción llamada miedo te motivaría a alejarte y ponerte a salvo porque las emociones nos ayudan a tomar decisiones y ponernos en acción. Es por esto que no hay emociones buenas o malas ya que todas son necesarias.



Las seis emociones básicas son:

Miedo: Sensación de inseguridad a lo que se percibe como amenaza, peligro o dolor.

Sorpresa: Reacción ante lo inesperado, asombro, sobresalto, desconcierto.

Alegría: Reacción placentera que nos produce orgullo, optimismo y sensación de bienestar.

Asco: Desagrado intenso, disgusto y aversión.

Tristeza: Sentimientos de soledad, culpa y pesimismo.

Enojo: Sentimiento de enfado, indignación e irritabilidad.

El reconocer y nombrar a las emociones y los sentimientos que se derivan de ellas ayuda a regular su intensidad moderando las sensaciones desagradables e intensificando las agradables y a tomar decisiones para elegir como actuar; no se actúa igual cuando se está molesto que cuando se está declaradamente enojado.

Por eso te invito a preparar este platillo creado especialmente para ti y tu familia, que les ayude a describir cómo se sienten y decidir cómo actuar.



Manjar de emociones

Ingredientes:

- ✓ 1 familia
- ✓ Sucesos cotidianos (los que sean necesarios)
- ✓ Cuadro de Emociones y sentimientos. Uno para cada miembro de la familia

Cuadro de emociones

| MIEDO | SORPRESA | FELICIDAD | ASCO | TRISTEZA | ENOJO |
|---------------|--------------|---------------|-----------|--------------|-------------|
| Insegura/o | Interesada/o | Optimista | Repulsión | Vulnerable | Irritada/o |
| Sumisa/o | Confundida/o | Orgullosa/o | Aversión | Apática/o | Molesta/o |
| Espantada/o | Pasmada/o | Esperanzada/o | Desprecio | Culpable | Frustrada/o |
| Atormentada/o | Inquieta/o | Importante | Desagrado | Abandonada/o | Agresiva/o |
| Peligro | | Realizada/o | Rechazo | Solitaria/o | Provocada/o |

Preparación:

- ✓ La/el cocinera/o en jefe explica a la familia el objetivo de esta preparación
Distribuye los cuadros entre todos sus integrantes.
- ✓ Pídeles que lean cuidadosamente el contenido del cuadro de emociones y sentimientos, comenten en familia sobre el contenido haciendo énfasis de la diferencia entre emoción y sentimiento.
- ✓ Deja reposar la información 1 día.
- ✓ Al día siguiente utilice el cuadro para describir las emociones y sentimientos en un suceso relevante de cada miembro de la familia, procuren usar una emoción diferente.
- ✓ Practiquen las veces que sea necesario hasta dominar su preparación.
- ✓ Tengan este platillo a la mano para degustar en cada ocasión que platiquen cómo estuvo su día y para comentar los sucesos cotidianos en familia.

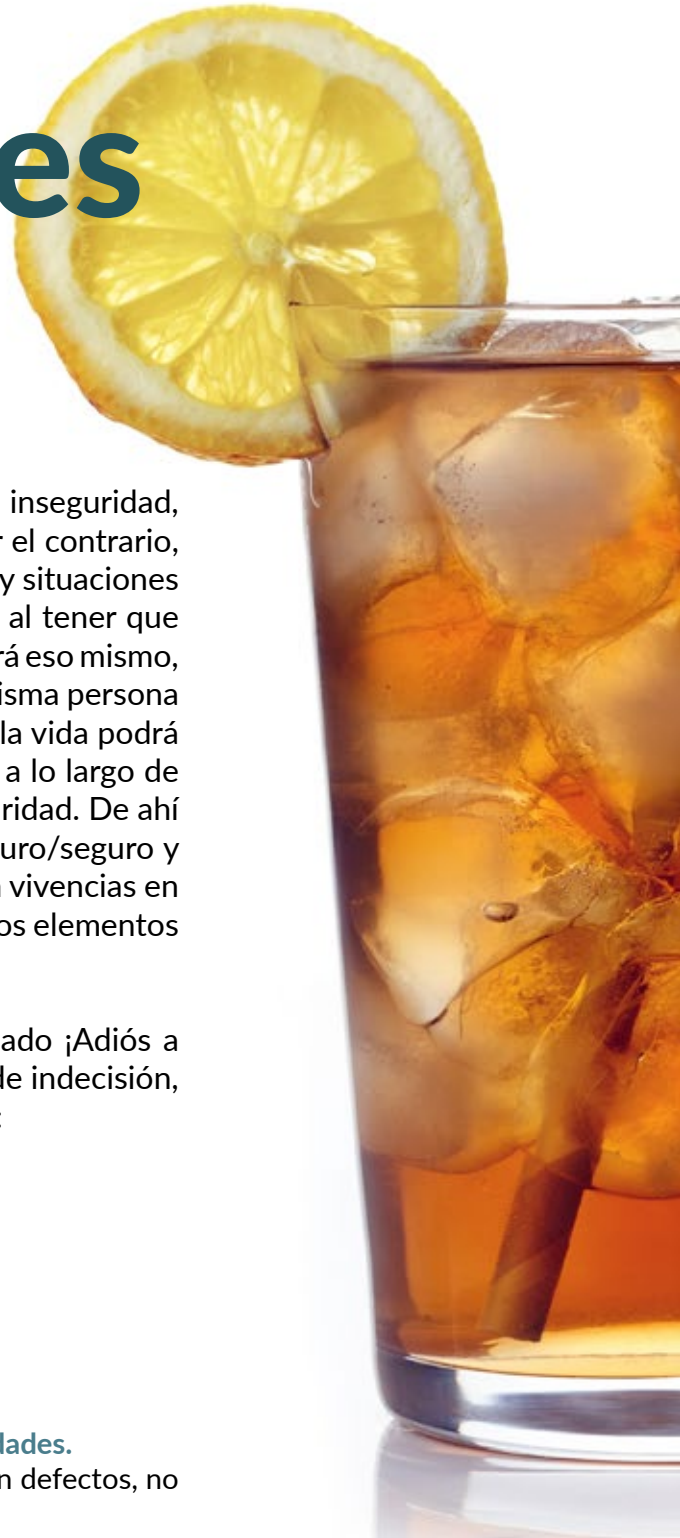
Junto con la Ensalada de Siluetas, los Bocaditos de Colaboración, el Pastel de la Buena distancia y más delicias que encontrarás en este recetario prepara un gran banquete, acompáñalo con un trago de Adiós a las inseguridades y prepárate para disfrutar en familia.

Buen provecho



Mixología

Adios a las inseguridades



Para comenzar puede ser de utilidad, intentar definir qué es inseguridad, por principio de cuentas, no existe una sola inseguridad, por el contrario, podría decirse que hay tantas inseguridades como personas y situaciones en la vida, esto es, alguien puede experimentar inseguridad al tener que presentar un examen mientras que otra persona experimentará eso mismo, pero al tener que ofrecer una conferencia. Ahora bien, una misma persona ante una situación parecida, pero en diferente momento de la vida podrá o no, experimentar inseguridad, es decir incluso uno mismo a lo largo de las etapas de la vida viviremos de manera diferente la inseguridad. De ahí que no se pueda decir que alguien es completamente inseguro/seguro y mucho menos que la inseguridad sea mala, puesto que habrá vivencias en las que dudar pueda ser necesario. Una vez precisando algunos elementos pasemos a la receta.

En esta ocasión te voy a enseñar a preparar un trago, llamado ¡Adiós a las Inseguridades! que puede ser de utilidad en momentos de indecisión, refrescante para la mente muy común y sencillo de preparar:

Ingredientes:

- ✓ Shaker para coctelería
- ✓ Vaso jaibolero
- ✓ **2 onzas de valoración realista de los demás y sus habilidades.**
Los demás, así como yo tienen habilidades, pero también defectos, no son perfectos.



- ✓ **2 onzas para evaluar realísimamente la situación que me presenta la vida.**
La vida no es sencilla para nadie, comparar es inútil, puesto que hay ratos agradables y momentos apremiantes.
- ✓ **2 onzas para apreciar mis recursos/habilidades.**
Ver y tener presentes mis deficiencias, es una cara de la moneda, para conocerla también tengo que ver la otra cara, es decir, también mis recursos y habilidades.
- ✓ **2 onzas de ejecución para no postergar mis responsabilidades.**
Es adecuado pensar y analizar, pero llega un punto en dónde es momento de ejecutar y emprender acciones concretas a la situación. Piensa y actúa más.
- ✓ **2 onzas de humildad para saberme imperfecto, pero también capaz.**
No soy perfecto y tampoco lo puedo todo; me voy a equivocar, y lo tengo que aceptar.
- ✓ **2 onzas de amor propio para perdonarme y amarme cuando me equivoque.**
Aún cuando me equivoque 1000 veces, soy valioso, soy digno de amor y merezco perdonarme cuando falle.
- ✓ **2 onzas de responsabilidad y compromiso con mi vida.**
De responsabilidades está llena la vida, pero la más importante es con mi cuerpo y con mi vida, sabiendo que solo tengo una y es aquí y ahora.
- ✓ **2 onzas de libertad para relacionarme desde la independencia y no desde la dependencia.**
Libertad es capacidad para actuar de una "X" manera o "Y" forma; o incluso para no actuar; es decir libre albedrío, pero también responsabilidad por mis actos; sin echarle la culpa a los demás o intentando que los otros hagan lo que me corresponde.

Modo de Preparación:

Agregar poco a poco cada uno de los ingredientes al shaker para coctelería, si se agregan rápidamente el trago se echará a perder; una vez incorporados los ingredientes, agitar vigorosamente a lo largo de toda la vida, es importante señalar que este proceso tiene que ser ejecutado por uno mismo usando las manos, sin emplear aparatos como licuadoras, y al ser un trago artesanal no se consigue en la tienda, y tampoco puede ser un regalo de alguien más, una vez agitado y mezclado servir en un vaso jaibolero, adornar con una cereza y servir frío para disfrutar toda la vida.

Entretención

Recopilado por:
Lic. en psicología Paola Bermúdez Ramírez

Se acerca la época decembrina y queremos compartir contigo algunas ideas para decorar tu árbol navideño con esferas hechas de hilo, te recomendamos que invites a todos los miembros de tu familia y compartan un agradable momento realizando esta actividad.

Materiales:

- ✓ Globos (cada esfera requiere un globo)
- ✓ Hilo grueso (cáñamo, estambre)
- ✓ Pegamento blanco (Resistol)

Procedimiento:

Paso 1: Infla los globos de manera que queden en forma esférica.

Paso 2: Toma el hilo y comienza a enrollarlo alrededor del globo, dale vueltas hasta que cubras casi por completo la forma esférica.

Paso 3: Con ayuda de un pincel o brocha pequeña aplica el pegamento sobre el hilo, hasta cubrir todo. Deja secar por completo antes de seguir al siguiente paso.

Paso 4: Con la ayuda de un alfiler o un palillo de madera revienta el globo y retíralo por alguna de las ranuras formadas en la esfera.

Paso 5: Utiliza un listón o un gancho y cuélgalas en tu árbol de navidad.



BIBLOGRAFÍA

<https://lamenteesmaravillosa.com/si-sabemos-lo-que-tenemos-que-hacer-por-que-no-lo-hacemos/> Consulta del día 15 de octubre de 2021.

Franch, J. (22 de enero de 2020). 10 Libros Infantiles sobre Familias y su Diversidad, para promover la tolerancia, el respeto y la convivencia. Club Peques Lectores. Crecer leyendo, Leer para crecer.

<http://www.clubpequeslectores.com/2020/01/libros-infantiles-sobre-familias-diversidad.html>

Fuente: DBT® Skills in Schools: Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (DBT STEPS-A) por James J. Mazza, Elizabeth T. Dexter-Mazza, Alec L. Miller, Jill H. Rathus y Heather E. Murphy. Copyright © The Guilford Press. Adaptada con permiso de los autores por Michel A. Reyes Ortega y Angélica Nathalia Vargas Salinas, DBT México - Instituto de Ciencia y Terapia Conductual Contextual Cd. de México.

García, A. (17 de febrero de 2015). Mark Beyebach: hablar a los hijos en lugar de actuar. Terapia Breve Estratégica, Alicia García Aguiari. <https://aliciagarciapsicologa.com/mark-beyebach-hablar-a-los-hijos-en-lugar-de-actuar/>

Rodríguez, A. (2015) Gastronomía para aprender a ser feliz Psicococina socioafectiva. España. Desclée De Brauer

Treviño, R. (2020) 8 tips para alcanzar tu bienestar con tus fortalezas de carácter. El estilo de noticias del Tecnológico de Monterrey, México

Rosemberg M. (2006) Comunicación no violenta, el lenguaje de la vida. 13a Edición. Buenos Aires, Gran aldea Editores

Hellinger, B. (2012). Órdenes del amor: cursos seleccionados de Berth Hellinger. España: Herder

Rosenberg, M. (2006). Comunicación no Violenta: Un lenguaje de Vida. Gran Aldea

Fernández Berrocal, Pablo; Extremera Pacheco, Natalio . (3 de diciembre de 2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Meyen y Salovey. Revista Universitaria de Formación del Profesorado, 19, núm 3, 63-93.

Psicólogos del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico. (2016). ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES HUMANAS? "DESARROLLO HUMANO" GACETA DE LA SUBDIRECCIÓN DE DESARROLLO HUMANO DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA DE LA CIUDAD DE MÉXICO, 12.

Nardone, G. (2014). Psicotrampas. Paidós: Barcelona. 125pp.

<https://www.shutterstock.com/es/image-vector/hand-drawn-sketch-cocktail-drink-highball-1906356466>

<https://www.shutterstock.com/es/image-photo/cocktail-shaker-stock-image-258450224>

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