





Foto:
Metas alcanzadas
Ricardo Vázquez
Fotografía finalista del 3er.
Concurso Universitario de
Fotografía Vivencial

Editorial

Conocernos, escucharnos, reconocer nuestras habilidades o defectos representan acciones en favor de nuestra vida, pues son muestra de cuidado y amor propio. Este último refleja el valor que nos otorgamos, la consciencia que tenemos de nuestra autenticidad, individualidad y libertad. Tener presente lo anterior mejorará nuestra calidad de vida física y emocional.

La empatía y respeto son indispensables para establecer una buena convivencia, así como generar relaciones personales, laborales y de pareja saludables; sin embargo, no debemos olvidar que para lograrlo no sólo cuenta lo que damos a los demás, sino también lo que volcamos hacia nuestra persona, es decir, el autocuidado.

Debido a los beneficios que conlleva el amor propio, en este número decidimos mostrarte parte de por qué es importante cuidar y fomentar las acciones que lo procuren.

Gracias y ¡buena lectura!

“Por mi raza hablará el espíritu”

El Director

M. en I. Fernando Macedo Chagolla

Universidad Nacional Autónoma de México

Enrique Graue
Rector

Leonardo Lomelí
Secretario General

Leopoldo Silva
Secretario Administrativo

Alberto Ken Oyama
Secretario de Desarrollo Institucional

Raúl Arcenio Aguilar
**Secretario de Prevención, Atención
y Seguridad Universitaria**

Mónica González
Abogada General

Néstor Martínez
**Director General de
Comunicación Social**

Facultad de Estudios Superiores Aragón

Fernando Macedo
Director

Pedro López
Secretario General

Mario Marcos Arvizu
Secretario Administrativo

José Guadalupe Piña
Secretario Académico

Felipe de Jesús Gutiérrez
Secretario de Vinculación y Desarrollo

Coordinación de Comunicación Social

Gabriela Aréizaga
Coordinadora

Yamileth Reza
Información

Rocío Cabrera
Gestión y Prensa

Karina Martínez
Proyectos Académicos

Dora Guerrero
Aulas Multimedia

Editores:

Julio Gómez
Thalia Ortega
Roberto Vázquez

Ivonne Aguayo
Publicaciones

Humberto Sánchez
Medios WEB

Denisse Fuentes
Contenidos

Liliana Espinosa
Rodrigo Perea
Erik Pliego

Diseño Editorial:
Antonio Vargas

Portada:
Alejandro Cornejo

Animación:
Alejandro Orozco

Ilustración:
Elisa Herrera

Sumario

Aula, academia y método

Incubando emprendimiento	3
Dar la voz	4
Avanzando en nuestro crecimiento institucional	6
Asistencia y enseñanza inclusivas	10

De clubes y puestas

Los frutos de la disciplina	12
-----------------------------	----

Central

La trampa del amor	14
--------------------	----

Tu pluma

Notas sobre amor propio y narcisismo	16
Confesión	17

Confluencia

De amor, olvido y otras formas de autocuidado	18
No somos sólo lo que vemos	19
Hablar claramente	20
Redes de apoyo: bienestar y crecimiento	21
Vincularnos	22
La soledad también se necesita	24
¿Cómo van con su toxicidad?	25
¿Podemos ser felices?	26
Quererme	27

Recomendaciones	28
-----------------	----

Gaceta FES Aragón, No. 404 (febrero 2020), es una publicación mensual, editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, México, D.F., a través de la Facultad de Estudios Superiores Aragón, Av. Rancho Seco s/n, Col. Impulsora, Nezahualcóyotl, Estado de México, C. P. 57130, Teléfonos 56230844 y 56230951, Correo electrónico: comunicacion-social@aragon.unam.mx, Editor responsable: Gabriela Aréizaga Sánchez. ISSN: en trámite, Certificado de Licitud de Título y Contenido No. 15081, otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, Impresa por Fotolitográfica ARGO S.A. de C.V., Bolívar #838 Col. Postal, Delegación Benito Juárez, C.P. 03410, Ciudad de México. Teléfonos 5579-8686 / 5579-8457 Correo: clientes@litograficaargo.com.mx, con un tiraje de 2000 ejemplares, tipo de impresión offset, en papel bond alta blancura 90 g para los interiores y papel couché de 250 g para los forros. El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente el punto de vista de los árbitros ni del Editor. Se autoriza la reproducción de los artículos y de las imágenes con la condición de citar la fuente y se respeten los derechos de autor.

Incubando emprendimiento

Erik Pliego

Crear tu propia empresa requiere de un esfuerzo a largo plazo que inicia desde la concepción de la idea; sin embargo, normalmente las PyME tienen un promedio de vida de sólo dos años. Por ello, incubadoras como la Unidad Aragón de InnovaUNAM, cuyo programa inició el 2011, apoyan a la comunidad universitaria para realizar propuestas sólidas de negocios.

Para obtener el beneficio, la iniciativa debe contar con un componente innovador –esto permite un mayor alcance y permanencia en el mercado–, además de poseer un modelo de negocio definido con tal de poder evaluar su viabilidad, lo cual resulta indispensable ya que, dependiendo de sus características, el programa de incubación puede planearse de 12 a 24 meses. Durante este tiempo InnovaUNAM incentiva el proyecto a través de consultorías en las áreas de administración, aspectos legales, diseño de imagen, finanzas, mercadotecnia, intervención social, entre otros, de acuerdo a las necesidades detectadas en las y los emprendedores.

Posteriormente, se da seguimiento a los proyectos concluidos con el fin de procurar una mejor vinculación y difusión en el mercado.

Por medio de la Unidad de FES Aragón, InnovaUNAM fortalece actualmente nueve proyectos universitarios, incluso ha participado en colaboraciones con instituciones gubernamentales como el Instituto Mexiquense del Emprendedor (IME) en programas como “Fortaleciendo tu empresa” del cual resultaron cuatro marcas registradas y otras cuatro continúan en proceso de registro. *Kaclearte* es uno de los proyectos nacidos gracias a la incubadora aragonesa, su fundadora Blanca del Rocío Ayala –egresada de Relaciones Internacionales– diseña zapatos elaborados con telares de cintura chiapanecos; además, trabaja en coalición con *Rayarte*, iniciativa de Emmanuel Ramírez –egresado de Economía– cuya marca se encuentra en proceso de registro ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI) gracias, también, al programa.



Los zapatos de *Kaclearte* son de diseño único



Una de las cientos de pinturas de Emmanuel

Puedes acercarte a la Unidad Aragón de InnovaUNAM, por medio de:

Lic. Julia Olivares

Tel: (55) 5623 0971

Correo electrónico: cta.innovaunam@aragon.unam.mx

Dar la voz

Entrevista con David Ortega

Premio Nacional de Periodismo 2018 (categoría Entrevista)

Roberto Vázquez

El reportero tenía una labor como la de cualquier día, cubrir el anuncio de los galardones otorgados anualmente por el Consejo Ciudadano del Premio Nacional de Periodismo. No se imaginaba que, mientras anotaba los nombres de las y los ganadores, escucharía el título de su propio trabajo: “Necesito saber a quién voy a perdonar”. David Ortega, egresado de la entonces licenciatura en Periodismo y Comunicación Colectiva de la FES Aragón, señala: “fue mucha la sorpresa, la emoción; [...] porque no pensaba que un trabajo mío fuera meritorio y así fue como me enteré: muy emocionante, muy bonito, muy padre”.

El aragonés señala que “la carrera de periodismo es muy maravillosa, en la FES Aragón aprendí bastante. Mi primer consejo [para los alumnos] es que se apliquen en sus clases, si te aplicas puedes hacer cosas muy importantes, hasta poder publicar en medios”. Además de este reconocimiento, también ha recibido el Premio Periodismo y Competitividad 2015 otorgado por el Consejo para el Desarrollo Económico de Sinaloa (CODESIN) y en 2017 la beca Prensa y Democracia (PRENDE) otorgada por la Universidad Iberoamericana.

Una historia que necesitaba contarse

Durante una cobertura en el Centro de Derechos Humanos Miguel Agustín Pro Juárez, Ortega conoció a María Herrera, quien se convirtió en activista tras la pérdida de sus 4 hijos a manos del crimen organizado. “La conferencia se terminó y me acerqué a platicar con ella [...]. Fue una

entrevista larga, de una hora; la señora Herrera se abrió totalmente con la historia desde el principio hasta ese momento [...]. Cuando escuché el audio y empecé a trabajar, me di cuenta de que no era una entrevista común y corriente”, comenta.

El texto intercala la voz de María con el desarrollo narrativo de la historia, desde la desaparición forzada de Jesús Salvador y Raúl –de 24 y 19 años– en 2008, la de Gustavo y Luis Armando –de 27 y 25, junto con un sobrino de María, Jaime López, y con Gabriel Melo Ulloa, esposo de una nieta– en 2010, hasta los encuentros de Herrera con las y los candidatos presidenciales de 2012, de 2018, con Olga Sánchez Cordero –actual Secretaria de Gobernación– y Alfonso Durazo –Secretario de Seguridad y Protección Ciudadana– a quienes exigió el esclarecimiento de los casos. La nota se publicó el 12 de septiembre de 2018 en el periódico *El Debate* de Sinaloa donde Ortega se desempeña desde 2015.

Al concluir el anuncio del galardón, David se comunicó con María y le dijo: “Me gustaría mucho que fuera conmigo al premio, usted es la protagonista y es más importante su mensaje que el mío, así fue y así se dio”. Antes de la entrega oficial –el día 13 de diciembre de 2019–, el comunicólogo habló con las autoridades del consejo, las cuales cedieron el espacio a María Herrera. “Ella era la protagonista, la persona que necesita los reflectores y las cámaras, necesita ser escuchada y hablar de su caso [...]. [El periodismo] es un trabajo de exigencias, difícil y depende de ti hasta donde quieras llegar; pero hay que trabajar por los demás y no por ti”.



David Ortega y María Herrera después de la ceremonia

Puedes leer
“Necesito saber
a quién voy a
perdonar”, ganador
del Premio Nacional
de Periodismo
2018 (categoría
Entrevista) en el
sitio de *El Debate*.

Avanzando en nuestro crecimiento institucional

Redacción

El principal propósito de nuestra Facultad consiste en formar profesionales que cuenten con amplios conocimientos en su área, capaces de innovar y de crear soluciones que beneficien a la sociedad. Para ello, quienes la integramos trabajamos día a día para mejorar las condiciones de nuestra comunidad.

Te presentamos los avances obtenidos por la actual administración –coordinada por Fernando Macedo, director de esta institución– en los cinco ejes estratégicos propuestos en el Plan de Desarrollo Institucional.

Nuestra Comunidad

20 035 personas conforman la comunidad estudiantil

258 estudiantes en posgrado

14 licenciaturas en el sistema escolarizado y 3 en el sistema de universidad abierta

6 maestrías, 4 doctorados y 2 especializaciones

1 765 académicas y académicos

806 funcionarias y funcionarios, personal de base y de confianza

71 240 *followers* en nuestras redes

Nuestras carreras se posicionaron en los primeros 10 lugares del ranking de universidades realizado por *El Universal*.

Somos la entidad académica de la UNAM con mayor movilidad estudiantil internacional.

Fuimos sede de la *Primera Feria Universitaria de Protección Civil*.

Contamos con el Proyecto de la Bahía Vehicular que, en su primera fase, ofrece un traslado seguro hacia el Sistema de Transporte Colectivo Metro.

Se dio seguimiento al 100% de los casos de activación del Protocolo para la Prevención de la Violencia de Género de la UNAM y se otorgó acompañamiento psicológico.

Se realizó el primer curso de inglés enfocado en personas ciegas y de baja visión.

Una docencia de calidad

Buscamos fortalecer nuestra planta docente, este año se convocaron 109 definitividades para Profesores de Asignatura "A" a través de Concursos de Oposición Abierto.

El *Programa de Actualización y Superación Docente* impartió cursos y diplomados a 889 profesoras y profesores.

El *Programa Institucional de Tutorías* permite vincular a la comunidad estudiantil para brindarse apoyo en las materias difíciles, el año pasado 370 tutoras y tutores auxiliaron a 3 845 estudiantes.

El Centro de Lenguas actualizó los programas de estudio de los ocho idiomas: 8 848 estudiantes tomaron cursos de inglés, francés, italiano, portugués, alemán, japonés, ruso y latín.

Acreditamos y reacreditamos 13 programas de licenciatura –uno más se encuentra en proceso–.

Concluimos la elaboración de diagnósticos y se aprobó la actualización de los programas de 13 carreras de sistema escolarizado y 2 del sistema abierto –Derecho y Relaciones Internacionales–.

¡El nuevo programa de Ingeniería en Computación ya fue aprobado!

El Consejo Universitario aprobó el *Proyecto de la Creación del Plan y Programa de Estudios de la licenciatura en Ciencia de Datos* con la FES Aragón como entidad sede.

La División de Estudios de Posgrado e Investigación espera la aprobación del nuevo plan de estudios para la Maestría en Estudios Políticos y Sociales.

También continúa la gestión del proceso para impartir la Maestría en Urbanismo e Ingeniería Mecánica.

En el marco del *Programa Nacional de Posgrados de Calidad (PNPC)* del CONACyT se otorgó el reconocimiento a ocho programas de Posgrado.



Investigación

Conscientes del impacto que la investigación tiene en la sociedad, continuamos mejorando estrategias que fortalezcan estos proyectos.

83 estudiantes participaron en proyectos de investigación, mientras que 386 realizaron estancias de investigación en el extranjero, perfeccionamiento del inglés y actualización de conocimientos.

La Facultad tiene adscritos a 11 docentes –nueve de carrera y dos de asignatura– en el padrón del Sistema Nacional de Investigadores (SNI).

Personal académico participó en la publicación de 12 artículos de investigación en revistas arbitradas y ocho memorias de congresos internacionales.

Además se organizaron el *V Congreso Internacional de Economía*, el *IV Congreso Internacional de Formación en Educación y Docencia Intercultural en América Latina* y el *XII Congreso Internacional Multidisciplinario de Investigación* con la participación de especialistas de otras instituciones tanto nacionales como internacionales.



Cultura y deporte

Logramos una mayor participación tanto externa como interna en actividades culturales y deportivas, incluidas obras teatrales juveniles e infantiles; lo cual fortalece las funciones sustantivas de nuestra Universidad.

Se llevaron a cabo 179 eventos culturales con la asistencia de 16 687 personas; las 228 actividades deportivas lograron sumar 12 266 asistentes.

Se crearon 13 nuevos talleres semestrales y 8 intersemestrales, atrayendo un total de 639 participantes.

La Escuela del Deporte impartió a menores de edad entrenamiento en atletismo, fútbol, *taekwondo*, basquetbol y gimnasia. Para los mayores de 17 se dio acondicionamiento físico general, *taekwondo*, zumba, gimnasio de pesas y *kickboxing*.

En la *Universiada 2019*, participaron 19 aragoneses en diferentes disciplinas, seis obtuvieron medallas.

Gestión

Con la intención de otorgar a la comunidad aragonesa los medios idóneos para desenvolverse, se emplean los recursos en distintas áreas.

Acondicionamos espacios en el Edificio A-1 para la instalación de un laboratorio de fotografía con cuarto de revelado, así como de la caseta PC PUMA.

El 95% de las instalaciones cuenta ya con luminarias de alta eficiencia; también remodelamos seis núcleos sanitarios de los edificios A1-A4, A2-A3, A5-A6, A7-A8, A9-A10 A11-A12.

Planificación para el Desarrollo Agropecuario ya cuenta con un laboratorio de edafología.

Se comenzó a trabajar desde 2017 la plataforma *TramiFES*, para realizar distintos trámites en línea, estamos optimizando varios de ellos –como los necesarios para la titulación–.

Comenzó el desarrollo de la *Plataforma Educativa Aragón*, la cual funcionará como herramienta de comunicación y complemento a la formación.



Vinculación

Se tomaron las siguientes acciones para la seguridad e integridad de la comunidad aragonesa.

Creación del *Plan Local de Seguridad de la FES Aragón 2019*.

Se instalaron equipos de videovigilancia, además de 12 botones de emergencia y el protocolo en caso de activación de los mismos.

Con la colaboración del *Programa del Centro de Apoyo y Orientación para Estudiantes y Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio* de la FES Iztacala, se capacitó al personal del Servicio Médico, quienes atendieron 85 urgencias y realizaron 43 traslados.

Durante este año se tuvieron 7 654 beneficiados de las becas dirigidas a grupos vulnerables.

Se instaló un Kiosco de denuncias para recibir atención oportuna y rápida de las autoridades correspondientes.

Para prevenir la violencia de género, se llevaron a cabo más de 50 actividades presenciales y en línea, como la *Segunda Jornada de Trato igualitario Tú y yo somos iguales* y la *Semana feminista*.

Asistencia y enseñanza inclusivas

Liliana Espinosa

Dentro de las iniciativas con las que la FES Aragón cuenta para apoyar a la comunidad aledaña y público en general, se encuentra el Centro Psicopedagógico, el cual otorga la posibilidad de concluir sus estudios a jóvenes, personas adultas y de la tercera edad, así como educación especializada para personas con discapacidad intelectual o problemas de aprendizaje y atención para quienes han sufrido algún tipo de violencia.

Programa de Atención Comunitaria para la Educación de Adultos (PACEA)

Brinda asesorías para que usuarias y usuarios puedan concluir la primaria, secundaria o bachillerato con aval del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA) y la Dirección General del Bachillerato (DGB).



Parte del equipo de asesoría



Los programas ofrecen atención personalizada

PACEA no tiene ningún costo, exceptuando el pago de los exámenes a nivel bachillerato. Los requisitos son: certificado de último grado de estudios, dos fotografías, comprobante de domicilio, CURP y credencial del INE. El horario de atención es de 7:00 a 20:00 h de lunes a viernes. La edad mínima es de 10 años.

Programa de Atención Psicopedagógica

Se encarga de implementar estrategias de enseñanza para personas con discapacidad intelectual o problemas de aprendizaje, a través de métodos didácticos de fácil comprensión y de actividades grupales. Las y los asistentes se desenvuelven en un ambiente sin señalamientos ni segregación. Para quienes tengan dificultad en algún área o materia, existe la posibilidad de clases individuales.



Usuarios y usuarias del Centro Psicopedagógico



Programa de Atención Psicopedagógica

El único requisito es acudir y sacar una cita; el servicio es completamente gratuito.

Programa Educativo y Asesoría a la Violencia Escolar (PEAVE)

Ofrece ayuda psicológica y atención a padres, madres, hijos e hijas que sufren o han sufrido de violencia, PEAVE orienta tanto a personas de la Facultad como a comunidad externa. También crea cursos para hacer conciencia sobre la problemática de violencia escolar y familiar.

Para solicitar la ayuda se debe acudir directamente al Centro Psicopedagógico, donde recibirá orientación individual y especializada.

¡Recuerda! Los servicios están abiertos para el público en general, además, puedes realizar tu servicio social en sus instalaciones.



Los frutos de la disciplina

Erik Pliego

Juan Gastaldi ejerce como docente de nuestra institución desde hace 40 años; actualmente da clases en cuatro carreras (Ingeniería Eléctrica Electrónica, en Computación, Mecánica y Pedagogía) mientras se desempeña como miembro de Grupo IDEA, conciliando al mismo tiempo su vida académica con la natación. Gastaldi practica esta disciplina desde el 2004, obteniendo hasta ahora un aproximado de 300 medallas y reconocimientos gracias a su destacable habilidad.

La última vez que demostró el nivel de su condición física fue en el 61º Maratón Internacional Acapulco, competencia de nado a mar abierto realizada en la costa de Caleta el pasado 7 y 8 de diciembre. Durante este reto cada atleta puede perder hasta 3 kg de su peso en menos de dos horas debido al esfuerzo invertido; el profesor participó en dos recorridos resultando en 3º lugar en el de 1 km, con un tiempo de 18:01 minutos y 4º lugar en el evento de 5 km, recorridos en 1:38:01 horas.

La motivación de Juan Gastaldi nace al ver el desempeño diario de sus estudiantes y gracias a la natación mantiene una salud física envidiable. Por ello aconseja a la comunidad universitaria complementar la formación personal con actividades fuera de las aulas –como el deporte–. Sin embargo, destaca que para lograrlo es necesario ser una persona organizada y constante, además de tener “mucho, mucha disciplina”.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
 FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN
 INVITAN AL:
**XIII CONGRESO INTERNACIONAL
 MULTIDISCIPLINARIO DE INVESTIGACIÓN**
 DEL 27 AL 30 DE OCTUBRE DE 2020

Fecha límite de recepción y registro de investigaciones:

8 de mayo

Dictamen:

Del 11 de mayo al 27 de julio

Difusión del programa:

A partir del 24 de agosto

- Conferencias
- Presentación de libros
- Exposición de libros
- Actividades culturales

Ejes temáticos de investigación:

- Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud
- Ciencias de la Educación
- Ciencias Físico-Matemáticas y de las Ingenierías
- Ciencias Sociales
- Competitividad e innovación
- Desarrollo Ambiental para la Sustentabilidad y Cambio Climático
- Humanidades y Artes
- Manufactura y Tecnología
- Procesos de Formación en investigación
- Tecnologías de la Información y de la Comunicación

UnAm
 La Universidad
 de la Nación

Informes

Dr. José Paulo Mejorada Mota

Secretario Académico del Programa de Investigación

Teléfonos: 01 (55) 56230890, 01 (55) 56230889

Correo: cima.congreso@aragon.unam.mx



@XIII Congreso Internacional Multidisciplinario de Investigación



@XIIICIMI



Av. Hacienda Rancho Seco S/N col. Impulsora popular avícola. Nezahualcóyotl, Estado de México, C.P.57130.

La trampa del amor

Yucel Cuevas
Psicoterapeuta y profesora en la Universidad Tecnológica del Estado de Zacatecas
yucelcuevas.com

Buscar que el otro te ame para pretender amarte también

El amor propio es la base de la salud mental. Aristóteles ya hablaba de la importancia del amor propio en un fragmento de la *Ética Nicomaquea*, centenares de autores contemporáneos han escrito al respecto y ahora todos sabemos su valor. Sin embargo, es común que lo olvidemos y que, mientras vivimos distraídos y cada vez más alejados de nuestras emociones, causemos estragos en nuestra vida.

Como psicoterapeuta, te puedo asegurar que de cada diez personas que vienen al consultorio con algún problema o alguna situación complicada, nueve tienen una baja autoestima. Así llegó Victoria, describiéndose a sí misma como un pastel hermoso, colores brillantes y el mejor decorado, pero quemado por dentro. Recuerdo su historia como si la hubiera escuchado el día de hoy y te la voy a contar, porque probablemente te ha pasado lo mismo.

Lo conoció en un buen momento, estaba preparada para el amor; al menos eso creía ella. Todo iba bien en la oficina, la habían ascendido y, según me contó, sus amigos envidiaban su nuevo puesto. En su casa se podía estar mejor, sus papás habían firmado un acuerdo de paz; el divorcio todavía no. Parecía que nada le faltaba, muchos creían que estaba en su mejor momento, ahora sé que ella se había encargado de construir esa ilusión: soltera y fantástica. Pero si ponía un poco más de atención y era sincera consigo misma esa voz seguía apareciendo cada noche: "nadie te ha elegido, algo debe andar mal contigo".

Y entonces llegó Carlos a su vida, con sus ojos llenos de luz, con su pasión y sentido de vida bien dirigidos. Al mencionarlo se le iluminaba el rostro, hablaba de él como si se tratara de una gran ola trayendo a tierra todo lo que ella misma había dejado por ahí botado. Nunca se sintió tan completa como cuando él la vio, jamás tan plena como cuando él le compartió un poquito de su vida; era como si una luz interna se hubiera encendido. Carlos le dio lo que ella no había sido capaz de traer a su propia vida, vio en ella lo que necesitaba que alguien le mostrara sobre sí misma, la invitó a vivir la vida que soñaba. No dudó, lo dio todo, sabía que ese era su lugar.

Obviamente la historia no termina aquí o esto sería otra tonta película de amor. Resumiré la tragedia diciéndote que un día Carlos se fue; así, sin previo aviso, puso su mirada sobre alguien más. Dejó a Victoria con el corazón roto, han pasado ya varios años desde que aquello pasó y otros más desde que llegó a mi consultorio intentando una reconstrucción total con su verdadero amor: el propio.

El amor propio es el nivel de cariño y aceptación que somos capaces de tener hacia nosotros mismos. Influye en la forma de relacionarnos con los demás y podría definirse como un egoísmo saludable. Es importante añadir que también se refiere a la reacción que tenemos frente a nuestra peor parte, lo que a veces ni siquiera nosotros toleramos pero que también está ahí.

Victoria se dio cuenta de que su vida había cobrado sentido sólo cuando Carlos la eligió. Era una ironía, las migajas de su amor se convirtieron en su alimento favorito, porque no le alcanzaba consigo misma, estaba amando por necesidad; se dio cuenta de que tenía hambre de amor. No quiero que lo que te voy a decir a continuación suene a patrañas, pero aquello fue lo mejor que le pudo pasar. Conforme fuimos trabajando en terapia el espejismo se rompió, su vida estaba lejos de ser fantástica. Se dio cuenta lo sola que se sentía, lo necesitada que estaba de atención y la triste devaluación que intentaba ocultar después de cada cita arruinada.

Ni siquiera el trabajo de sus sueños fue suficiente para disimular su baja autoestima. Uno es como es en todo, sus carencias se alborotaron con el abandono que sentía en casa y la sensación de inseguridad que comenzó con su nuevo puesto. La falta de amor propio era evidente; Victoria intentaba quererse a través de la opinión de los demás: una pareja, un trabajo exitoso, un gran coche -que por cierto todavía debía- y la mejor vida social.

Muchos piensan que el amor hacia uno mismo aparece instintivamente, sin embargo, el amor propio también se debe alimentar. Así como el amor hacia los hijos o a la pareja, el amor propio también es una decisión diaria. Ya lo afirmó Oscar Wilde: amarse a uno mismo es una aventura que dura toda la vida.

Victoria se enfrentó a sus propias heridas, atendió lo que le dolía y aprendió a confiar en sí misma. Trabajó muy duro para aumentar su autoestima, tomando la decisión más valiente: ser tal cual era para sí misma, olvidándose de buscar el reconocimiento exterior y respetando y haciendo respetar sus deseos; se convirtió en su mejor amiga. Dejó de ser un holograma, se adueñó de su propia vida y comenzó a vivirla.

El amor propio casi resulta mágico, quien se ama a sí mismo lo suficiente puede sanar su vida y construir así mejores relaciones de pareja, pues todo el amor que podamos encontrar afuera comienza en nuestro interior. Si también a ti te ha pasado y te gustaría leer más sobre este tema, te recomiendo el libro *Los dones de la imperfección*, de Brené Brown, donde podrás leer sobre la importancia de conocernos, comprendernos y amarnos a nosotros mismos.

Notas sobre amor propio y narcisismo

Rodrigo Perea

Se desea a sí mismo sin saberlo, y el que ama y el amado son el mismo, mientras busca es buscado y al mismo tiempo enciende la pasión y se abraza en ella. *Metamorfosis*, Ovidio.

Witold Gombrowicz comienza su *Diario* (1953-1969) con sólo una anotación repetida todos los días de la semana: lunes: yo, martes: yo, miércoles: yo, etc. La temática de un diario es el yo. Gombrowicz no oculta esto, se muestra tal cual es. En su escritura el eje rector es la radical afirmación de ser él sin el deseo de ser alguien más. Escribe: "No hay mayor placer que hablar para uno mismo". No existir para complacer la mirada externa.

Las redes sociales son nuestros diarios; un registro de nuestra vida personal. ¿Quién no ha sentido que compartir una historia, un estado, nos eleva el autoestima, el ego, nos hace momentáneamente felices? No hay reacciones negativas, existe una falsa neutralidad donde lo positivo prevalece. El actual formato de las redes sociales convierte todo en algo uniforme. Nos volvemos iguales por medio de la aprobación de los demás, no de nosotros mismos.

Hace casi un año dejé de utilizar Instagram. Usarlo siempre me dejaba la sensación de que la vida de otras personas estaba siendo mejor documentada. Personas más hermosas, vidas interesantes. Yo siempre tomo malas fotos, imágenes que

no capturan ni el instante ni mi verdadero sentimiento. El peor temor del escritor es la ausencia de un testigo.

Aparentemente en nuestra sociedad no hay nada cuestionable con el narcisismo. El actual presidente de E.U.A es narcisista y varios de sus predecesores también. Las celebridades destacan por su apariencia y personalidad. Delirios de grandeza –véanse Kanye West y la familia K-. El personaje del *Joker* es narcisista pero encanta: su baile es imitado en las calles, se disfrazan de él. La película representa el ascenso de un personaje que antes había sido un marginado: la explosión, el florecer del capullo. El *Joker* se desarrolla, evoluciona una vez que se acepta tal cual es.

¿Podemos aceptarnos como parte de una sociedad narcisista? Una sociedad donde es más importante el éxito que compartir el dolor de los otros. Es difícil poder distinguir entre el amor propio y la idolatría por el yo, el culto por la personalidad. Mejor mostrar nuestra inmadurez: la del adolescente enamorado de su propio reflejo, confrontar nuestras *selfies* en lugar de admirarlas, escapar de la mirada aprobatoria –propia y ajena-. Sólo la empatía puede romper la jaula de nosotros mismos para reconocer que el *otro* es una continuación de mí.

Confesión

Montserrat Vizuet
mon.vizuet@gmail.com

Ya hace algunos meses sobrevivo a una crisis existencial. Pasé de tener mi vida completamente resuelta a no saber qué hacer con ella. Por años me consideré una persona equilibrada, tomaba buenas decisiones y supuestamente vivía en plenitud. Estaba muy equivocada.

El año pasado enfrenté situaciones que me obligaron a replantear mis expectativas, y hasta la fecha sigo tratando de averiguar lo que realmente quiero. Hoy puedo aceptar mi realidad con mayor objetividad, pero no ha sido fácil. Y bueno ¿qué me llevó al punto de inflexión? Culpo a mi falta de inteligencia emocional.

Yo era experta en técnicas evasivas, las cuales básicamente consistían en reprimir las emociones a través de la razón, ¿así qué podría salir mal? *Spoiler Alert:* todo salió mal. En mi mente, si creaba argumentos verdaderamente contundentes dejaría de sentir. Sin embargo, cuando se trata de emociones tan fuertes como el amor, la lógica es completamente inútil.

Después de muchas lágrimas y meses de terapia, entendí que rehuir de tus emociones tiene un efecto placebo, te hace creer que estás bien, pero no hay pruebas de un bienestar verdadero. Al contrario, ignorarme sólo me hizo responder torpemente ante los hechos porque no me conocía lo suficiente y

tampoco tenía la fortaleza para contraponerme a las calamidades.

No podemos elegir nuestras circunstancias y las emociones son muy caprichosas. Sé que el panorama parece oscuro y sería natural tomar una postura negativa. Admitámoslo, el pesimismo nos envuelve en un halo de misterio e inteligencia. Nos sentimos tan superiores porque nadie pensará que somos ingenuos, nadie podrá engañarnos porque ya estamos “curtidos”, pero es muy peligroso porque caemos en la apatía del fatalismo. Una persona inteligente no se caracteriza por la inacción, ¿no? Al final no somos tan listos como creíamos.

Las emociones están ahí para ayudarnos a sobrevivir, así que acéptalo, no se van a ir (a menos que seas un psicópata), pero puedes aprender a gestionarlas, eso es la inteligencia emocional: entender tu humanidad llena de altibajos para adaptarte a tu entorno y comprender mejor a quienes te rodean.

Lo sé, es doloroso encararlas, pero es aún peor perderte. Si pasas por un momento difícil te invito a mirarte con compasión y a escucharte, no te calles y atiéndete. Sé paciente, pues nada es eterno.

Ya estoy lista para la próxima crisis, ¿qué más da? me faltan sólo unos meses para cumplir 27. Donde todo se pone más interesante ¿o no, Britney?

De amor, olvido y otras formas de autocuidado

Juan Federico Zúñiga
Psicólogo clínico y catedrático
Departamento de Educación y Comunicación
Universidad Autónoma Metropolitana - Unidad Xochimilco

“No sabemos lo que queremos y aun así somos responsables de lo que somos, eso es un hecho”
Jean Paul Sartre.

De amor se dice: “Ama a tu prójimo como a ti mismo”, ¿acaso la hermosa dualidad puede revelarnos el misterio más profundo guardado en el corazón del hombre (amarme, cuidarme, satisfacerme, etc)?

Este misterio se asemeja a un viajero que sabe existen varias maneras de llegar a un destino donde encontrará retos, aventuras, alegrías y tristezas, así como dolor, penurias, miedo y peligros, igualmente es nuestra vida. ¿Ocuparse de uno mismo implica una actitud egocéntrica o significa tener conciencia plena de todas nuestras potencialidades y limitaciones?

Hay que sentir interés por los demás y esto sólo es posible si hay interés por nosotros mismos. De lo que se trata, es de un modelo de pensamiento, de aprender a cuidar y a tomar la realidad en nuestras manos.

El autocuidado está íntimamente relacionado con la capacidad de armonizar –dar a una melodía el tono perfecto– y es sinónimo del amor propio, de tal manera que se manifiesta en un estilo de vida saludable: tomar tiempo para cuidarnos no sólo es un recordatorio de nuestras necesidades físicas, sino también emocionales, ayuda a valorarnos y sentirnos bien con quienes somos. En general, el autocuidado se transforma en la capacidad de amarnos, respetarnos y dar lo que invertimos como un proceso de equilibrio que manifiesta nuestra personalidad.

De tal suerte que pasamos al arte de encontrar el equilibrio entre las partes antagónicas y complementarias; el autocuidado es el tono gris entre Eros (amor) y Tánatos (muerte); la expresión misma de la vida y la muerte extrañamente mezcladas en un

absorto escenario llamado existencia, ¿qué pasa cuando me recargo sólo en la muerte, en el olvido, en dejar de ponerme atención, cuando dejo de mirarme?, ¿soy distraído o es una pulsión de muerte, el no recordarme a cada instante?

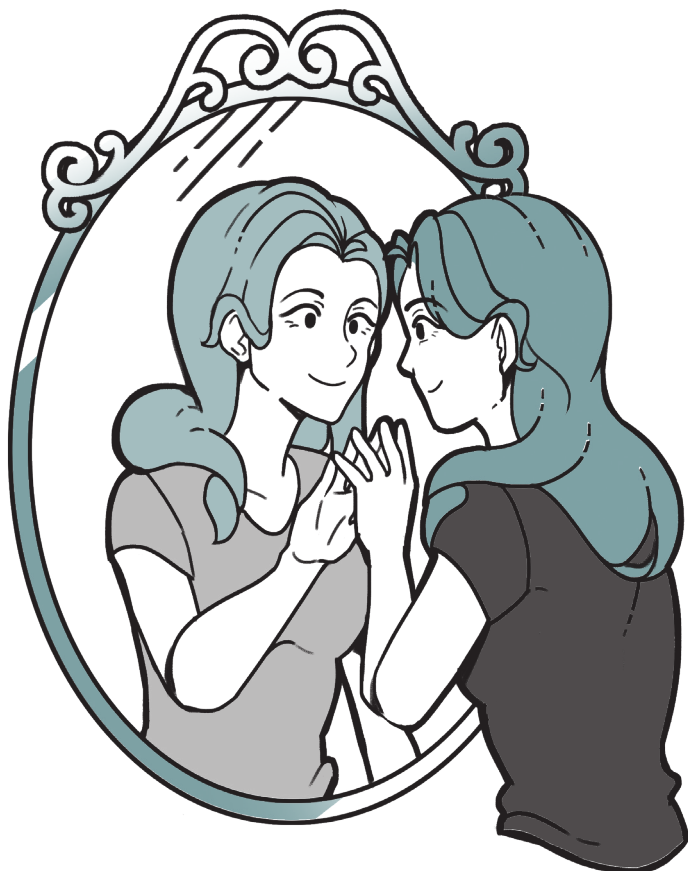
El ser humano es egoísta, ambiguo. Posee una necesidad de satisfacer una rígida actuación basada en el ego, que opera siempre en beneficio propio y, a su vez, el contrario radical de amar tanto a la otredad que se desprende para satisfacer, al grado de no existir.

Bueno, a la primera persona que tengo que acompañar es a mí y reconocer que soy alguien lleno de necesidades, lleno de fragilidad; sin embargo, soy un sinónimo de libertad, lo cual significa que puedo llegar; soy un motivo especial con un proceso de discernimiento para identificar los errores y los hábitos nocivos que me acompañan al caminar por este mundo, vestido con el mejor de los trajes, el cuerpo, la voluntad, un corazón que late indicando la dirección a donde arribar.

Para cerrar la idea, con toda la ambigüedad que confiere a los viajeros, tengo que llevar en la mochila de la vida metas claras, alternativas, opciones, resultados, la capacidad de compartir, menos estrés, ser responsable en mi salud física, emocional, mejorar mi autoconcepto, autoestima, aceptación, autocontrol y la resiliencia. Estas herramientas son indispensables para viajar satisfecho. Y por supuesto, jamás dejar de ser consciente, de potenciar, disfrutar y sentir los nutrientes, así como la hermosa posibilidad del cuidado, que armoniza dando equilibrio y desarrollo a la humanidad. No olvides, para quien comprende, el viaje será un placer.

No somos sólo lo que vemos

Thalía Ortega



A través del arte y la publicidad recibimos información determinada (muchas veces con el propósito de fomentar el consumo) que impone ciertos rasgos físicos –piel, fenotipos raciales, altura, pesos– que influyen en la construcción de la identidad.

Nuestras experiencias, el entorno y la forma de interactuar con otras y otros repercuten en la idea de quiénes somos. El autoconcepto se refiere a la percepción que cada persona tiene de sí misma.

La autoimagen (cómo me veo) y el autoestima (qué valor le doy a mi autoimagen) son los aspectos más importantes del autoconcepto.

Los estereotipos sociales son factores negativos para el autoconcepto, porque nos imponen ideas sobre cómo debemos comportarnos, vernos e incluso socializar.

La forma en la que nos percibimos siempre será dinámica, cambiará dependiendo de nuestras condiciones. Por ello, saber qué sentimos, qué deseamos, qué nos impulsa ayudará a tener una imagen nítida y un reflejo real de nuestro yo: esto es indispensable para la plenitud individual.

Fuentes

- Martínez, M. M.; Muñoz, A. M. (2014). "Iconografía, estereotipos y manipulación fotográfica de la belleza femenina". *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 21 (1), 369–384. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Disponible en: https://www.ugr.es/~anamaria/documents/2015_EstudiosSobreelMensajePeriodístico.pdf
- González, J. A.; Núñez, J. C.; González, S.; García, M. S. (1997). "Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar". *Psicothema*, 9 (2), 271–289. Oviedo: Universidad de Oviedo. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709204.pdf>

Hablar claramente

Thalia Ortega

Constantemente enfrentamos situaciones en las cuales nuestras emociones, derechos y perspectivas se ven tensionados y coaccionados; por ejemplo, cuando realizamos un proyecto en equipo sin duda te ha pasado que algunos integrantes no cumplen con la entrega, se retrasan o simplemente desaparecen. Aquí comprendemos lo difícil que resulta expresarle a los demás nuestra opinión y recordarles su deber.

En este sentido, la comunicación asertiva sería el medio ideal para entablar un diálogo en el que ambas partes contemplarán sus posturas. La doctora Sofía Rivera, especialista de la Facultad de Psicología de la UNAM, puntualiza que la asertividad es exigir nuestros derechos de forma educada, honesta y sin causar daño a las demás personas; y aunque es una característica de la personalidad que no todos poseemos, es posible desarrollarla.

De acuerdo con Rivera, la comunicación asertiva en nuestro país suele ser complicada pues la gente siente que estas expresiones son demasiado directas y por ende se sienten atacadas. Para ser asertivas o asertivos necesitamos tener clara la diferencia entre asertividad y agresividad, siempre dirigiéndonos claramente sin olvidar ser amables.

El siguiente punto a considerar sobre actuar asertivamente consiste en reconocer nuestro derecho y el de las y los demás. En el ejemplo mencionado al inicio es claro que tengo el derecho de expresar mi descontento en cuanto a la falta de compromiso de algunos integrantes, así como ellos tienen el derecho de réplica.

Otro aspecto importante es el de disminuir los obstáculos afectivos e incluso de hipercortesía, sin ansiedad o temor, dejando de lado el lenguaje indirecto, es decir, quitando las expresiones que atenúen la responsabilidad: “por favor, ayúdame con tu parte del trabajo”, sustituyéndolas por “tienes la responsabilidad de hacer esta tarea para que logremos una buena evaluación”.

La capacidad asertiva mejora la interacción y abre el canal para la socialización eficiente; con ésta, precisa la especialista universitaria, obtenemos la habilidad de decir qué condiciones son aptas para nosotros, qué queremos y hasta donde algo o alguien es bueno, nos hace señalar límites, establecer acuerdos y desacuerdos en todos los ámbitos. Finalmente, la asertividad representa una herramienta de protección individual y de salud mental. Cuando no la toleramos damos muestra de ser personas deshonestas porque convivir implica honestidad, saber a qué estamos o no dispuestos.

Fuente

- Gaeta, L.; Galvanovskis, A. (2009): “Asertividad: un análisis teórico-empírico”. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14 (2), 403-425. Xalapa. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C.

Redes de apoyo: bienestar y crecimiento

Julio Gómez

Es un hecho innegable que dependemos de las y los demás para el desarrollo de nuestra identidad, crear lazos afectivos y ser reconocidos. Los vínculos interpersonales nos permiten complementar carencias y fortalecer habilidades, además de satisfacer distintos aspectos de nuestra vida.

Las relaciones que creamos con las personas de una comunidad para tener cubiertos imprevistos y necesidades son conocidas como *redes de apoyo*, nombradas así por John Barnes en 1954.

Asimismo, distintos autores hacen una clasificación de estas redes en dos: formales e informales. Las primeras brindan productos y servicios de individuos, instituciones o programas gubernamentales que nos asisten de manera especializada, como psiquiatras, guarderías, o el personal médico y trabajadores sociales que asisten a personas mayores.

Las redes de apoyo informales las conforman principalmente las amistades más cercanas y familia inmediata, moldean el círculo más cercano en nuestra red, y aunque también ofrecen soporte material o instrumental, a éstas acudimos principalmente en busca de afecto y respaldo emocional.

Pongamos de ejemplo las redes de apoyo con las que contamos durante los estudios universitarios: por un lado la ayuda y aliento de papá y mamá, por el otro, la de compañeros, compañeras y amistades, su auxilio emocional

ante problemas en el hogar o de pareja; para las tareas, trabajos, e incluso ayuda financiera de ser necesario.

Si bien no llegan a ser tan cercanos, aquí también entran vecinos, colegas de trabajo, amigos de amigos o gente que se conoce en un momento de emergencia y peligro brindándose asistencia.

Podemos seguir con los ejemplos haciendo referencia a la protección y amparo ofrecidos por agrupaciones, colectivos o voluntariado a personas que han sufrido violencia, acoso o discriminación: aunque en principio no se conocen, los une la empatía o el haber vivido experiencias similares.

A lo largo de nuestra vida habrá problemas que no podremos superar solos o solas, por eso las redes de apoyo son vitales. Las y los especialistas médicos señalan que de no tenerlas la salud mental se deteriora, además indican algunos consejos para la creación de nuevas redes, como elegir una causa y hacer voluntariado o tomar clases y cursos de tu interés.

Un breve saludo y plática con las y los vecinos, seguir las páginas de asociaciones, un correo o llamada a un familiar, mantener el contacto con las amistades –respondiendo sus mensajes o aprovechar cada oportunidad para salir a comer–, expresar lo valiosas que son, brindarles apoyo, son formas de fortalecer y hacer perdurar estas redes.

Fuentes

- Rausa, B.A. (2008). *Social Support*. Disponible en: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-0-387-33754-8_410
- Mayo Clinic. (20 de noviembre de 2018). *Apoyo social: aprovecha esta herramienta para ganarle al estrés*. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/social-support/art-20044445>
- Flores López, K. (2018). "La red de apoyo entre mujeres que vivieron situación de violencia conyugal" en *Ciudad, género, cultura y educación en las regiones*. Universidad Nacional Autónoma de México y Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional A.C, Coeditores, México. Disponible en: <http://ru.iiec.unam.mx/3936/1/092-Flores.pdf>

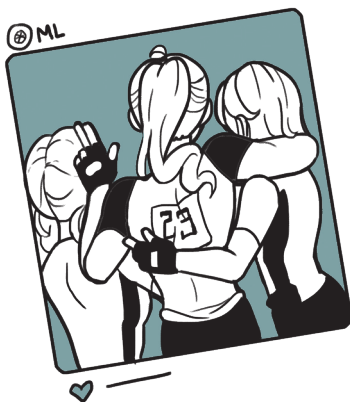
Vincularnos

Roberto Vázquez

En noviembre de 2008, el adolescente Abraham K. Biggs transmitió su suicidio a través de la plataforma *Justin.tv* –antecesora de *Twitch*–. Una investigación por parte de las autoridades develó cómo algunos espectadores lo alentaron a consumir las pastillas que terminaron con su vida.

El caso volvió a desatar la controversia en torno a las redes sociales como espacios violentos que no permiten la convivencia y afectan de forma negativa la salud mental de las y los usuarios. Pero las nuevas formas de comunicación también nos presentan oportunidades de romper las barreras físicas y facilitar nuestras conversaciones; recuerda, muchas veces tus redes afectivas y de apoyo se encuentran a un mensaje de distancia.

Al finalizar la preparatoria AP se encontraba deprimida; la incertidumbre de no saber si había reprobado la última materia –lo que le impediría entrar a la universidad– se veía agravada por la reciente ruptura con su novio. Después de varias búsquedas en Instagram, la aplicación mostró una pantalla de notificación con el título “¿Podemos ayudarte?”; inmediatamente fue redirigida a la página de apoyo donde se le recomendaba hablar con un amigo, la invitaba a consultar su directorio de profesionales de la salud mental o le proponía leer su página de tips –que incluye sugerencias como meditar, salir a un lugar agradable, comer saludable, etc.–. Tras elegir la última opción y hacer algunas cosas de la lista, AP se sintió más tranquila y pudo conversar con sus amistades sobre estos sentimientos.

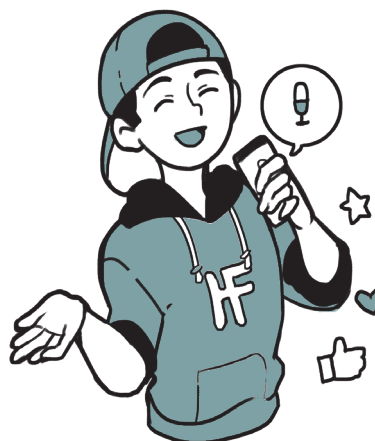


ML comenzó a vincularse con otras mujeres que compartían su pasión por el ciclismo de ruta. Gracias a sus fotos, publicaciones en grupos y a diversas plataformas comenzó a articularse una red de mujeres ciclistas. Tras unos meses de compartir consejos y experiencias, organizaron un encuentro nacional en noviembre de 2019 con participantes de 20 estados cuyo cierre consistió en completar la ruta Tijuana-Cabo San Lucas (1600 km). Aún se mantienen en contacto para realizar un encuentro en 2020.

Fuente

- Redacción (21 de noviembre de 2008). “Un suicidio retransmitido por ‘webcam’”. *El Mundo*. Disponible en: <https://www.elmundo.es/elmundo/2008/11/21/int>

Cuando IF se mudó a la CDMX para estudiar la licenciatura mantuvo, a través de redes sociales, el contacto con las personas de su comunidad en el Istmo de Tehuantepec. Uno de sus amigos tenía un espacio en la radio comunitaria, IF entrevistaba a escritores y enviaba audios con el fin de transmitirlos durante esas emisiones. Quienes escuchaban el programa comenzaron a contactar a las y los entrevistados a través de las redes para conversar sobre sus propios trabajos o intercambiar recomendaciones de libros, series y cosas que hacer si alguna vez iban a la Ciudad de México.



RT se encontraba ansioso porque era el último semestre de su carrera y desconocía su futuro. KM, una antigua compañera de trabajo a quien no había visto desde hace unos meses, notó como sus publicaciones en redes se habían vuelto más escasas y muchas reflejaban los sentimientos de confusión que sentía en la vida real. KM decidió enviar un mensaje preguntándole cómo estaba a pesar de no ser una persona tan cercana. RT le contó de forma somera su sentir y ella le recomendó a su terapeuta –al cual podía contactar por Facebook–; aunque no estuvo a gusto con la recomendación –por los tabúes acerca de la salud mental–, decidió buscar ayuda. RT se ha sentido mejor gracias a la terapia, las conversaciones con KM y videollamadas con un antiguo amigo.

La soledad también se necesita

Julio Gómez

Aunque como seres sociales necesitamos apoyarnos en otras personas, estar en comunidad, fortalecer lazos de amistad, compartir emociones, recibir apoyo, ternura, acompañamiento y retroalimentación, existe una realidad ineludible: sólo nos tenemos a nosotras o nosotros mismos.

Quizá parezca una frase de vaga motivación o inclusive una muestra de fatalidad, esto se debe a que la soledad representa generalmente un aspecto casi dañino. Este tipo de soledad (nombrada negativa o impuesta) ocurre debido a la incapacidad de crear vínculos, la pérdida de un ser amado, la indiferencia por parte de las personas que nos rodean o el abandono (sobre todo en la tercera edad) y no podemos evitarla, en algún momento de nuestra vida la experimentaremos.

Lo anterior nos hace temerle a la idea de “estar solas o solos”, sin embargo, existe un tipo diferente de soledad que las y los profesionales

en psicología quieren reivindicar: la elegida. Realizar actividades por cuenta propia –como ir al cine, al parque, caminar, leer o simplemente reflexionar evitando las distracciones– es sano para la mente y fomenta el autoconocimiento.

Estos instantes contigo te alentarán a pensar y canalizar mejor tus emociones, miedos y necesidades, así como juzgar apropiadamente las de los seres queridos; aunque suene contradictorio, estas dosis de soledad enriquecen la relación e interacción con las y los demás.

De igual manera, propicia el descubrimiento de nuevos intereses, evaluar amistades o conocer personas con las cuales establecer vínculos duraderos. Básicamente, ser capaz de disfrutar tiempo a solas implica que te sientes bien contigo.

No obstante, las y los mismos especialistas señalan que la compañía de familia y amistades previene distintos padecimientos físicos y psicológicos, no se trata de aislarse por completo, lo ideal es tener un equilibrio entre momentos elegidos de soledad e interacción social.

Fuentes

- Dirección General de Divulgación de la Ciencia, UNAM. (2 de agosto de 2016). *¿Cómo convivir con la soledad? La experiencia solitaria es un fenómeno psicológico*. Disponible en: <http://www.fundacionunam.org.mx/unam-at-dia/la-unam-te-explica-como-convivir-con-la-soledad/>
- Universidad Iberoamericana. (1 de agosto de 2019). *¿La soledad disminuye la calidad de vida?* Disponible en: <http://www.unamglobal.unam.mx/?p=70006>
- Marini, M. (31 de octubre de 2019). *Los beneficios de pasar tiempo a solas*. Disponible en: <https://www.nytimes.com/es/2019/10/31/espanol/estilos-de-vida/soledad-solitud.html>



¿Cómo van con su toxicidad?

Roberto Vázquez

En internet abundan los artículos sobre cómo lidiar con la toxicidad o escuchamos frecuentemente decirlo como chiste o como acusación. Una persona, una situación, un lugar: últimamente todo es tóxico. Pero, ¿a qué se refiere “tóxico”? La fonoaudióloga Lillian Glass escribió *Toxic People* en 1995 y desde la publicación de este libro de autoayuda el término comenzó a ponerse de moda.

Las palabras que ocupamos día a día están sujetas a un proceso de metaforización que cambia su significado. Por ejemplo, decimos que alguien está encinta (sin cinturón) para indicar su embarazo; o también relacionamos el poder adquisitivo o social con las direcciones arriba y abajo: clase baja, clase alta, estar en una posición inferior, subir un escalón en el trabajo, alto mando, etc. Muchas veces la metáfora nos ayuda a amplificar elementos para clarificar una idea o a esconder elementos incómodos.

En este caso la metáfora es transparente: tóxico se refiere a una sustancia cuyo contenido daña nuestra salud y puede causar la muerte; podemos entender fácilmente cómo la palabra puede calificar a alguien perjudicial para nuestro bienestar. Más que diagnosticar a quienes nos molestan, refleja nuestro sentir cuando confrontamos a personas que no respetan nuestros límites ya sean amistades, parejas, colegas del trabajo y familiares.

¿Existen las personas tóxicas o necesitamos descontaminarnos?

El portal *Psychology Today* no reconoce el término como la descripción de un trastorno pero señala que, en la cultura popular, describe a personas

manipuladoras, “criticonas”, que no se hacen responsables de sus propios sentimientos, volubles, inconsistentes, egocéntricas, caprichosas, que no demuestran interés en tu persona o en las cosas que son importantes para tí.

El uso y abuso de esta palabra, que se ha convertido en una burla o material de memes en las redes, refleja uno de los aspectos problemáticos de la metáfora: llamamos “tóxicas” a conductas violentas como una forma de justificar ciertos tipos de violencias.

La psicóloga Adriana Abreu indica que “se puede vincular lo tóxico con la violencia, pero hay que ser cautelosos porque algunos de estos comportamientos están muy tejidos y profundos en nuestra sociedad; en sí cosas como el criticar y juzgar son tipos de violencia psicológica de acuerdo a la Ley General De Acceso De Las Mujeres A Una Vida Libre De Violencia, por ejemplo”. En el artículo sexto de ésta se citan comportamientos como “celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio”.

Como señala la psicóloga, necesitamos analizar nuestras interacciones con las demás personas; sin darnos cuenta, nuestros comentarios y acciones cotidianas pueden transgredir lo límites ajenos. Entonces, cuando detectes un comportamiento así en tí, ¿cómo lo vas a llamar? ¿Tóxico o violento?

Fuentes

- Ley General De Acceso De Las Mujeres A Una Vida Libre De Violencia. *Diario Oficial de la Federación*, CDMX, México, 1 de febrero de 2007. Disponible en: [www.diputados.gob.mx › LeyesBiblio › pdf › LGAMVLV_130418](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV_130418.pdf) Consultado el 17 de enero de 2020
- Baskin, J. (19 de mayo de 2019). *Dealing With Toxic People*. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/cell-block/201905/dealing-toxic-people>
- Brenner, A. (19 de enero de 2019). *Toxic People, Part III*. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-flux/201901/toxic-people-part-iii>
- Brenner, A. (29 de agosto 2016). *8 Things the Most Toxic People in Your Life Have in Common*. Disponible en: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-flux/201608/8-things-the-most-toxic-people-in-your-life-have-in-common>

¿Podemos ser felices?

Erik Pliego

La felicidad es un concepto subjetivo que cambia según el contexto cultural, geográfico e individual. Este dilema sobre si existe o es alcanzable tal estado ha sido discutido a lo largo de la historia sin lograr una conclusión unánime; por lo tanto, depende de cada individuo crear un concepto que integre sus ideales.

Pero no es una tarea fácil; en las últimas décadas –en parte, gracias a los trabajos del psicólogo Abraham Maslow– la satisfacción de las necesidades humanas se ha considerado como sinónimo de felicidad, lo cual –mezclado con la cultura de consumo– provoca la sensación de que el éxito económico equivale a ser feliz. Por ejemplo, los comerciales de TV ofertan la ilusión de abundancia y felicidad.

Además, existe una presión social por alcanzar este fin, esto paradójicamente trae desdicha; pues, como explica el budismo, el deseo –aún el deseo de ser feliz– genera sufrimiento al enfrentarse con la realidad. Por ello, quienes no logran cumplir las expectativas sociales tienden a rebelarse contra ese sistema buscando bienestar en los placeres

inmediatos (alcohol, drogas, fiestas, sexo, viajes). Este pensamiento hedonista puede ser válido si lo consideramos de manera filosófica como lo han hecho las civilizaciones donde el deleite de los sentidos a través del placer no pretende una saciedad definitiva, sino que afirma una búsqueda perpetua.

Según Franco Berardi –filósofo contemporáneo–, la feroz competitividad actual crea y fomenta el deseo de bienestar individual mientras elimina la empatía hacia los otros. Berardi propone contrarrestar esta “deserotización” valorando la riqueza de “vivir con menos dinero y con más amistad”, gracias a ello las necesidades que nos impiden la plenitud se reducen.

Sin embargo, como apunta la filosofía clásica occidental, se requiere un conocimiento introspectivo para identificar el origen de nuestros deseos y así liberarnos de éstos sin reprimirlos. En consecuencia, la armonía entre nuestra naturaleza y nuestros actos nos otorga la plenitud con la cual podemos considerarnos libres y felices.

Fuentes

- Gago, V. *¿Quién es y cómo piensa Bifo?*. Disponible en: <http://www.lavaca.org/notas/quien-es-y-como-piensa-bifo/>.
- Margot, Jean-Paul (Julio-Diciembre del 2007). “La Felicidad”. *Práxis filosófica*, (No. 25) pp. 55-79. Universidad del Valle. Disponible en: <http://praxisfilosofica.univalle.edu.co/index.php/praxis/article/view/3112/4615>
- Rodríguez, J. A.; Yter, Y. (2016) “Definiendo Felicidad: Análisis sociológico de su construcción académica”, Barcelona: Grupo de Estudios de Poder y Privilegio, Departamento de Sociología, FEE, Universidad de Barcelona. Disponible en: <https://www.fes-sociologia.com/files/congress/12/papers/4868.pdf>
- Venerable Ajahn Sumedho (2015). Las cuatro nobles verdades. Dhammajose, Pablo Catalán y Hugo Vega (trads.). Amaravati. Disponible en: <http://dhammasati.org/wp-content/uploads/2015/03/Las-Cuatro-Nobles-Verdades-Text.pdf>

Quererme

Entrevista con Sofía Rivera
Académica de la Facultad de Psicología, UNAM
Thalia Ortega

Creemos que nuestra falta de amor propio se evidencia cuando nos enfrentamos a una ruptura o fracaso, sin embargo es notoria de diferentes maneras, por ejemplo en las relaciones dependientes, en el descuido físico o emocional, pensamientos de incompletud, inseguridad, miedo, etcétera.

Solemos olvidar la definición básica sobre amor, la más importante es aquella en la que nosotros mismos somos los emisores y receptores de éste. La doctora Sofía Rivera define el amor propio como “la aceptación y el respeto a uno mismo, podríamos decir que está vinculado con autoestima”; aunque específicamente no son lo mismo: “la autoestima [es] qué tanto nos queremos y el amor propio es qué tanto nos aceptamos, valoramos y respetamos tal y cual somos”.

La especialista refiere que la construcción del amor propio está relacionada con varias circunstancias, principalmente las que implican la cultura y nuestras experiencias de vida. “El amor propio debe ser individual, debería ser personal. Sin embargo, intervienen muchas de las cosas que suceden alrededor de la cultura: lo que se debe y no se debe; las normas, hacen que uno vaya construyendo de acuerdo a eso, obviamente todo se transmite a través de la familia”.

Añade que el amor propio es importante porque “si nos queremos, tenemos bienestar, felicidad, estamos satisfechos con nosotros mismos podemos aceptarnos con nuestras debilidades y fortalezas. Al final si un grupo o ciertas personas quisieran tener injerencias sobre la manera en que pensamos, [el amor propio] nos crearía una capa en la que diríamos ‘no, esto no está bien para mí. De una manera, el amor propio nos protege contra otras personas que nos quisieran lastimar, hacer algún daño o manipularnos”.

En nuestra sociedad el amor propio llega a tacharse de egoísmo, por lo que Rivera apunta: “las personas que [lo] priorizan se les consideraría como egoístas y –desafortunadamente– otras las ven como individualistas o narcisistas, pero no. Yo lo creo así, si las personas empiezan a priorizar sus necesidades en función de lo que es importante para ellas, de lo que quieren hacer, poner, etcétera; hace que, si se atienden a sí mismas, pueden atender a otros”.

En el ámbito de pareja esto podría parecerse complejo, sin embargo la académica señala que “lo que tiene que ver con amor propio hay que hablarlo con la pareja porque –se supone– que en la pareja hay que respetar la individualidad. Aunque seamos el tú, el yo, el nosotros, en el nosotros debemos meter el respeto a la individualidad y la individualidad está vinculada al amor propio. Una persona que se quiere y se respeta a sí misma no va a permitir que abusen de ella, independientemente de que sea la pareja, un hermano, los familiares, un amigo o alguien ajeno. Son personas que establecen límites, independientemente de una relación de pareja”.

Finalmente, la universitaria cree que para fomentar el amor propio se requiere educar a las familias para que hagan que sus hijas e hijos desarrollen afecto por su persona “que se respeten, que se valoren, que emocionalmente se aprecien”. Además nos invita a tomar talleres que ayuden a [re]construir el amor y tomar terapia para manejar la soledad, los miedos, la inseguridad. Asimismo confrontar los sentimientos de agresión, enojo y principalmente de culpa porque en medida de que mejoremos en nuestro amor propio, podemos llegar a pensar que no vemos por otros; simplemente se trata de nuestra obligación: querernos.

Recomendaciones

Shrill

Hulu
Estados Unidos
2019

Basada en el libro *Shrill: Notes from a Loud Woman* de Lindy West, esta serie sigue los pasos de Annie, una mujer con sobrepeso que empieza a aceptar su cuerpo y busca darle un giro a su vida en busca de bienestar emocional y éxito profesional.



Mistaken For Strangers

Tom Berninger
Estados Unidos
2013

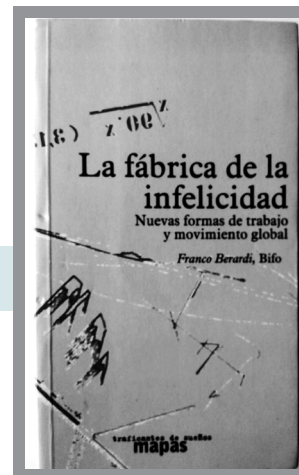
Documental que sigue la gira de la banda de indie rock *The National* bajo la mirada del hermano de uno de los integrantes de la agrupación. ¿Qué se siente ser el hermano menor de una estrella de rock? "Apesta" responde Tom Berninger quien siempre se ha sentido un actor secundario, el menos talentoso de la familia o el ayudante tras bambalinas. A pesar de ello nos muestra la importancia de creer en uno mismo para hacer nuestros proyectos o lo que más amamos.



La fábrica de infelicidad

Franco Berardi "Bifo"
Editorial Traficantes de sueños

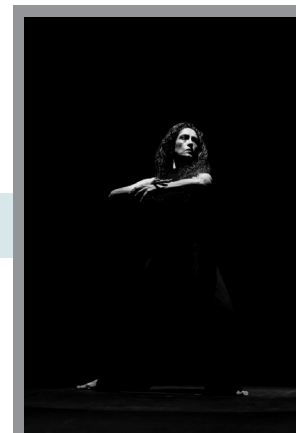
Las sociedades actuales muestran individuos felices y consumistas; la felicidad es una obligación y el valor de lo que compramos, sin embargo, si observamos detenidamente cada vez hay más personas deprimidas, vendiendo su tiempo a cambio de estatus o simplemente con la necesidad de sobrevivir. Estos son algunos temas abordados por este filósofo quien intenta recuperar la felicidad como respuesta revolucionaria y libertaria.



Naia, Un viaje hacia uno mismo

Centro Cultural Universitario, Salón de Danza
21 de febrero 19:00 h, 22 y 23 de febrero 12:30 h
Entrada libre

Dirigida por Olivia Luna, esta danza se basa en la posible imagen de Naia (nombre dado a un esqueleto femenino de 12 000 años encontrado en Yucatán); a través de los movimientos, la música y la iluminación esta obra nos intenta sumergir en el encuentro de nuestro ser.



Detalle del mural **El fascismo, destructor del hombre y la cultura**, de Raul Anguiano. (1937).
Gentileza de la Secretaría de Educación Pública y el Centro escolar Revolución.



41 FIL Palacio de Minería — MÉXICO



20 Feb — 2 Mar — 2020 / Estado Invitado: **Colima**

Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería
Tacuba 5, Centro Histórico, Ciudad de México - filmineria.unam.mx
Jornadas Juveniles: 24, 25 y 26 de febrero
Universidad Nacional Autónoma de México - Facultad de Ingeniería



@FESAragonUNAM



Comunicación Social

comunicacionsocial@aragon.unam.mx