

DICIEMBRE 2022 • Edición especial de Navidad

# PSICOBOLETIN



Un espacio de lectura para ti

## EN ESTA EDICIÓN:

- ESTO QUE TAMBIÉN NOS PASA
- HERRAMIENTA DE AUTO-REGULACIÓN
- EVENTOS Y RECOMENDACIONES



## ESTO QUE TAMBIÉN NOS PASA

Psict. Italia Aburto

Tiempo de lectura: 4 min

Ha llegado la recta final del año y con ello casi todas los habitantes de este planeta nos enfrentamos a lo inevitable: las fiestas decembrinas.



En estas celebraciones nos reunimos con nuestros familiares, amigos y colegas para brindar y desearnos lo mejor para el siguiente año, hacemos intercambios de regalos, preparamos deliciosos platillos de temporada, las casas comienzan a ser intervenidas con hermosas decoraciones para manifestar que estamos celebrando que un año más ha pasado y que viene un nuevo año en el cual todo será diferente y los programas televisivos nos comienzan a bombardear con mensajes los cuales nos dicen que son épocas de ser bondadosos, amables y altruistas.



Mientras comienzo a escribir, me doy cuenta que mi respiración se corta y a riesgo de sonar cínica, comienzo a dudar si esta época es realmente tan alegre como se ve en la superficie.



Me voy a revelar un poco aquí, yo tengo hermosos recuerdos de estas celebraciones, sin embargo, también están presente sentimientos que no son tan agradables tales como la tristeza, el enojo, la impotencia y la culpa.

Sí, ya sé, estoy aguando la fiesta, sin embargo, creo que es importante que también veamos esta lado



de la moneda, que le demos el tiempo y el espacio a esto que también se manifiesta y lo cual no nos atrevemos a contactar por miedo a incomodar o a ser juzgado de ser amargado.

También me di cuenta que en las sesiones de terapia estos temas están presentes: el enojo con algún familiar, la tristeza por extrañar a un ausente, la presión por no generar suficientes recursos económicos, la incomodidad de tener estas conversaciones sobre nuestra vida personal con el tío o la tía impertinente además de la



culpa por no estar sintonizado en la felicidad del entorno y por último, también ha salido a colación la vergüenza por no haber cumplido con los propósitos del año en curso.

¿Qué podemos hacer ante todo eso que también nos pasa?



Antes que nada, creo que ya lo estamos haciendo, yo poniéndolo en letras y tú llegando hasta aquí, porque creo que si has leído hasta este párrafo es que en algo resonaste, lo cual es la intención de este artículo, que identifiquemos lo que nos incomoda, lo que nos duele, que le pongamos luz a esas sensaciones y sentimientos que no son tan gratos, para hacerlos conscientes y poder atravesarlos de distinta manera, o por lo menos de una manera más sensata y responsable.

Cuando nombramos lo que sentimos y lo que nos pasa con esos sentimientos le estamos dando existencia y



es ahí donde podemos hacer algo al respecto, podemos decidir si lo que queremos es sólo comprender, entender y/o explicarnos o quizá lo que queremos hacer es responder diferente, eso ya depende totalmente de cada quien y del momento en que estamos en nuestras vidas.

Es la intención de este artículo dar una posibilidad de poder atravesar estos momentos de otra manera, no mejor, no peor, simplemente de una manera distinta.

No es mi intención que cortemos relaciones con nuestros seres queridos y que nos aislemos a ver películas o series en nuestras alcobas, lo cual no suena tan mal si es eso lo que realmente necesitamos, lo que quiero decir con todo esto es que es importante que nombremos lo que sentimos, y que a partir de ahí podamos decidir:

¿qué es lo que queremos hacer?

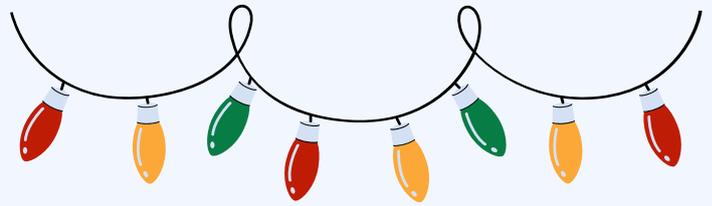
o

¿qué es lo que necesitamos hacer?





Quizá este año decidamos decirle al tío o a la tía incomoda que no queremos hablar de ese tema, o quizá decidimos no ir a la fiesta del trabajo porque la mayoría me cae mal o quizá decidimos no entrarle al intercambio porque no tengo tiempo ni dinero para ir a comprar un regalo o quizá decidimos contestar las preguntas de nuestros familiares sin hablar de nuestra incomodidad para llevar la fiesta en paz, lo cual también se vale: está bien querer pasar un buen rato con la familia. Como le digo a mis pacientes en nuestras sesiones: todo se vale, menos no darse cuenta desde donde hacemos lo que hacemos.



Lo único que busco con este pequeño escrito es validarnos como seres humanos y poner en juego aquello que a veces nos es difícil expresar por el miedo a ser juzgados por un entorno poco receptivo el cual está ocupado festejando. Escribir sobre esto que también nos pasa me ayuda a atravesar estas celebraciones más plena, más alegre, más amorosa y sobre todo más humana, y solo me queda darles las gracias por leer estas líneas esperando que en algo pueda aportarles en sus vidas.



# Herramienta de auto-regulación

Herramientas de auto-regulación

1. Respirar como esté bien para ti. Lo importante es poner atención en tu respiración.

2. Identificar cómo te sientes y nombrarlo.

3. Identificar dónde se hace presente esa emoción en tu cuerpo.

4. Contactar con ella. Puedes contestar estas preguntas:

¿Qué color tiene?

¿Qué tamaño tiene?

¿Qué peso tiene?

¿Qué textura tiene?

¿Qué movimiento tiene?

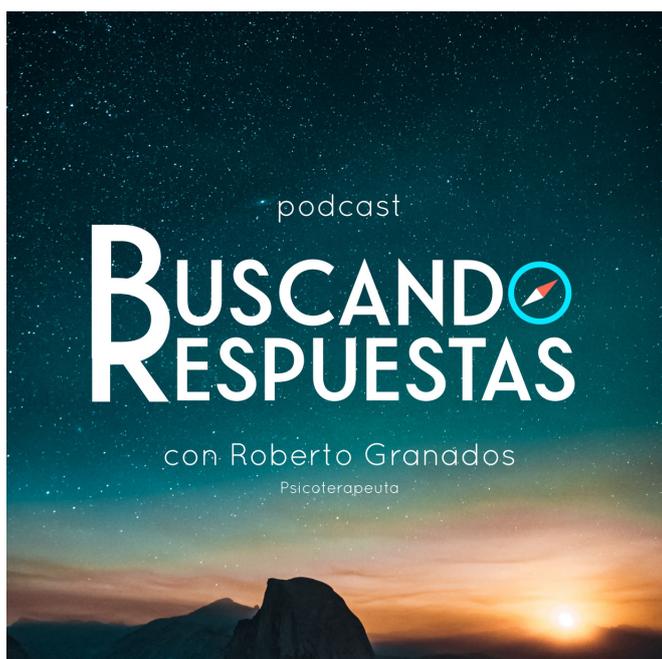
5. Preguntarte: ¿qué quiero hacer con esto? ¿En este momento que necesito con esto que siento?

**Nota:** Si este mini proceso te parece muy difícil, te sugerimos comenzar un proceso terapéutico para ayudarte a identificar tus sentimientos, emociones y necesidades.





## Eventos y recomendaciones



Te invitamos a escuchar el podcast **Buscando Respuestas** de Roberto Granados,, psicoterapeuta del equipo de Psicoexistencial, especialmente los episodios:

**E20 Desarrolla tus conexiones significativas**  
**E25 Mejora tus relaciones interpersonales**  
Nos explica como desarrollar conexiones significativas, ayuda a vivir con responsabilidad, plenitud, compasión y honestidad.

**Encuétralo en:** Apple Podcast, Spotify, Audible y Amazon Music.

**psicoexistencial**

UN ESPACIO PARA TRABAJAR EN TI

**SESIÓN DE TEMAZCAL**

**Día:** Domingo 15 de enero 2023  
**Lugar:** Popopark (a 1 hora de la CDMX)  
**Itinerario:** El fuego se prende 10am  
**Clase:** Yoga restaurativo 11am  
Las puertas del temazcal se abren 12am

**Valor:** \$500 mxn (incluye comida, clase de yoga y temazcal)

Para más información mándanos un DM

55 1384 1405 / 56 3061 7743

psicoexistencialmx

# Colaboradores en esta edición



Artículo:  
**Italia Aburto**

Psicoterapeuta Gestalt con especialidad en Desarrollo Humano, grupos y terapia de juego



Edición e ilustraciones:  
**Martha Itzel Guadalupe Espinosa Trejo**

Psicoterapeuta Gestalt con especialidad en Grupos, Trauma (EMDR), Sexualidad y Terapia de pareja



Colaboración especial:  
**Roberto Granados**

Psicoterapeuta Gestalt y Orientador Humanista con especialidad en Pérdidas y Terapia de Grupo.  
Creador y voz del Podcast  
“Buscando Respuestas”



Contacto para información, sugerencias, dudas y opiniones  
[psico.existencialmx@gmail.com](mailto:psico.existencialmx@gmail.com) /56.3061.7743

