



CONOZCA-SE

Boletín Digital de Psicología

Sexto Número
Septiembre- 2023

Misión

Aproximar contenidos científicos desde el ámbito de la psicología para nuestra población en un lenguaje claro, sobre temáticas relevantes, actuales y de interés regional, con el propósito de ayudar a potenciar su salud mental, identificando posibles situaciones conflictivas en los aspectos: cognitivo, emocional y comportamental; a fin de que nuestros conciudadanos a partir de conocer (se) más sobre su posible situación o problema puedan solicitar el apoyo psicológico correspondiente. Los contenidos son redactados por profesionales acreditados en Psicología, que buscan promover este ámbito profesional para favorecer el incremento de la salud mental en la población de nuestro Departamento.





Visión:

Promover el ámbito de actuación profesional de los Psicólogos y Psicólogas de Cochabamba, para visibilizar la importancia de su intervención en atender y mantener la salud mental en nuestros conciudadanos, trabajando activamente para prevenir e informar sobre riesgos y las medidas a tomar en cuenta para desarrollar la salud mental, en aras del bienestar tanto individual como colectivo, que se refleje también en la promoción y el desarrollo de una Cultura Solidaria, Resiliente, apoyada en valores y enfocada en una óptima salud mental e integral.



Desde la Edición del presente Boletín Digital aclaramos que los contenidos así como ideas vertidas en cada artículo son responsabilidad de los respectivos autores y autoras, y que se atribuye los respectivos derechos de autor correspondientes a los creadores de imágenes, contenidos digitales usados, etc. Aclarando que este Boletín digital será distribuido gratuitamente, sin fines de lucro, por lo que nos deslindamos de toda responsabilidad legal por uso de imágenes que tienen aquí únicamente un fin didáctico educativo. Si usted o su familia requieren ayuda psicológica le recomendamos acudir a un profesional legítimamente acreditado.

SUMARIO



CARTA EDITORIAL	PÁG. 6
RELACIONES ACTUALES: ENTRE EL AMOR LÍQUIDO Y LA TOXICIDAD	PÁG. 7
RUPTURA EN LA PAREJA	PÁG. 10
LAS RELACIONES TÓXICAS EN ADOLESCENTES-CÓMO PREVENIRLAS	PÁG. 14
VIOLENCIA DE PAREJA EN ADOLESCENTES	PÁG. 20
SEXUALIDAD EN PAREJA DESDE UNA PERSPECTIVA SISTÉMICA	PÁG. 23
NOTICIA POSITIVA: LA FAMILIA Y LAS AMISTADES COMO REDES	
DE APOYO FRENTE A LA ADVERSIDAD	PÁG. 27
SECCION DE FRASES DE REFLEXION Y DE HUMOR	PÁG. 31
SOBRE UN CUENTO PSICOLÓGICO	PÁG. 33
CONSULTORIOS PSICOLÓGICOS EN COCHABAMBA	PÁG. 35
INFOGRAFÍAS Y TRÍPTICOS	PÁG. 45

CARTA EDITORIAL

SEPTIEMBRE - 2023



Bienvenidos estimados lectores a un sexto número del Boletín Digital de Psicología en Cochabamba. Para iniciar unas frases para reflexionar:

“Amar es dar lo que no se tiene a alguien que no es” Jaques Lacan

“Nada dice más del alma de una sociedad que la forma en que trata a sus hijos” Nelson Mandela

En este mes confluyen la celebración de la efemérides departamental y la conmemoración de la amistad y el amor, de este último se dice que es tanto una construcción social como personal, y esta en el corazón de nuestras motivaciones para actuar, y es que precisamente son nuestras interacciones, las relaciones que tenemos con otras personas, lo que puede sumar o restar calidad de bienestar emocional a nuestro estar y ser en el mundo, por lo tanto debemos o deberíamos poner atención en la naturaleza y eficacia de estas relaciones, sean: familiares, de pareja, de amistad, o simplemente de compañerismo y de trabajo, actualmente todo el tiempo estamos bombardeados por múltiples estímulos que nos distraen de lo trascendental, en la era de la tecnología estamos más conectados a un océano enorme de medios e información, y a veces se corre el riesgo de descuidar la importancia de las relaciones interpersonales verdaderas en nuestras conexiones diarias, es decir, errar al descuidar el vínculo con nuestras personas más queridas, sería bueno recordar destinar unos cinco o diez minutos al día a esas conversaciones importantes, tan necesarias cara a cara con quienes amamos, esto puede hacer una enorme diferencia en nuestras vidas y las de ellos. Aprender a saber darles su espacio y un tiempo en nuestras vidas es algo recíproco, valioso e irrenunciable. Por lo que en este número consideraremos la calidad y cantidad de estas relaciones, les invitamos a acompañarnos en este recorrido por el corazón de las relaciones que son las buenas, positivas y también abordaremos las peligrosas o que nos restan energía y motivación. Se dice que una relación sea de amistad o de amor es como cultivar un jardín requiere tiempo, esfuerzo, cuidados, dedicación y mucho compromiso.

Relaciones actuales: Entre el amor líquido y la toxicidad

Dra. Erika Juárez

Zygmunt Bauman analiza las relaciones interpersonales en la era de la posmodernidad y enfatiza la fragilidad de los lazos humanos, donde el individualismo e incluso el consumismo, han transformado la naturaleza de las relaciones humanas, conduciéndolas hacia lo que él denomina “amor líquido”, refiriéndose a este tipo de vínculo que no profundiza ni echa raíces, un amor efímero y fácilmente descartable, un amor que se puede eliminar incluso con un click.

Así, Bauman plantea que este amor líquido es superficial, sin calidez y sin compromiso, frágil y fácil de quebrarse. Las relaciones actuales están centradas en la búsqueda de la satisfacción inmediata de necesidades puntuales, sea de afecto, sexo o desahogo emocional, pero una vez satisfechas el sentimiento en lugar de crecer y convertirse en una relación fuerte y que trascienda etapas, más bien parecen dar la sensación de ser una trampa de la cual se debe escapar.

Entonces aparecen comportamientos coherentes con este modo de relacionamiento, comportamientos como el ghosting por ejemplo,

uno desaparece, escapando “exitosamente” de esa “trampa vincular” que parece ser el amor, pero en ese desaparecer genera confusión en el otro, genera desconsuelo, incertidumbre y esa sensación de fondo de haber sido desechable para el otro.

Así, mientras el amor líquido está en un extremo, el “amor tóxico” está en el otro, donde los límites entre dos individuos se borran a través de patrones de comportamiento dañinos, falta de respeto, falta de límites saludables y llenos de abuso de poder.

Estos vínculos tóxicos generan también daño emocional, físico o psicológico, en los que se observa la falta de respeto mutuo, evidente en insultos, desprecio o indiferencia hacia los sentimientos del otro.

Asimismo, el control excesivo es un indicador de la falta del respeto como un individuo, tratándolo, controlándolo como si fuera una pertenencia. Si una persona intenta controlar a su pareja, limitando su libertad, eligiendo sus amistades o tomando decisiones por ella, estamos ante una relación tóxica que deriva en abuso emocional o incluso físico.

La manipulación emocional es otra señal de toxicidad. Esto puede incluir tácticas como la culpabilización, el chantaje emocional o el gaslighting (hacer que la otra persona dude de su percepción de la realidad).

Otra característica, es que las relaciones tóxicas suelen estar llenas de conflictos constantes y que además de la frecuencia e intensidad no suelen resolverse de maneras saludables

Como es evidente, sea que es un amor líquido o sea un amor tóxico estamos ante una modalidad de relacionamiento que carece de respeto interpersonal, donde el otro no es considerado un individuo tan respetable como uno mismo, donde el otro es o un medio de desahogo o una pertenencia, pero falta el verse uno a otro con las diferencias y características propias que hacen a la diversidad humana.

Una forma de defenderse de estas formas no saludables de relacionamiento es trabajando en el amor propio, con una autoestima sólida, con autoconocimiento y aceptación, cuidado, compromiso con uno mismo o los valores propios. Es importante el amor propio saludable para poder también establecer una relación profunda y sólida con otra persona.

Dra. Erika E. Juárez Tito Psicóloga Clínica
Doctora en Salud Mental Comunitaria
Directora de Vida Plena
Cel.: 77429522

RUPTURA EN LA PAREJA

Lic. María Virginia Mercado Montecinos

En la elección de pareja cada uno de los individuos proyecta en el otro algo de sí mismo, de acuerdo a estas proyecciones se van produciendo diferentes reacciones emocionales en cada uno de los componentes de la pareja; ya sean positivas o negativas respondiendo al ideal formado por cada uno de ellos. Cuando la relación de pareja es inmadura acaba deteriorándose inclusive hasta llegar a la ruptura.



La ruptura de pareja es un evento emocionalmente significativo y complejo pues involucra tomar conciencia de la internalización del modelo de pareja de las estructuras familiares: padre-madre, sus roles en la familia, es importante si hubo una relación de amor

positiva o al contrario de hostilidad y dificultosa con alguno de ellos. Por lo tanto, esa mala relación con alguno de ellos se va desplazando en la mala relación en la figura de la pareja a nivel inconsciente por los problemas no resueltos que datan de experiencias pasadas, como ser las relaciones familiares o eventos traumáticos, que son como el origen de las primeras identificaciones con la madre o el padre, heredamos los caracteres del padre y la madre los cuales moldearan y teñirán de un matiz particular las futuras relaciones e interacciones sociales que tendremos, así como también las relaciones de pareja.



Cuando acontece la ruptura en la pareja, los conflictos infantiles no resueltos pueden manifestarse en la forma en que las personas afrontan la separación y las emociones que experimentan, entre ellas el duelo y pérdida. La etapa de duelo es necesario transitarla sabiendo que el malestar físico y el sufrimiento psicológico pasarán, tomara el tiempo que deba tomar, se considera que el duelo implica la necesidad de enfrentar y elaborar las emociones como el enfado, la tristeza, relacionadas con la pérdida, lo que implica revisar y procesar las experiencias pasadas, especialmente aquellas relacionadas con las etapas tempranas y los lazos emocionales con las figuras paternas.

La ruptura de relación de pareja se da por múltiples causas, falta de comunicación, tensiones que se van acumulando a lo largo del tiempo sin resolverse completamente, y la tendencia a repetir patrones de comportamiento, relacionales o emocionales que se originaron en experiencias pasadas a lo largo de sus vidas. Comprender y abordar estos patrones repetitivos puede ser un objetivo importante en la terapia.

Resulta de mucha importancia que en el proceso psicoterapéutico se permita en el paciente el logro de su autoconocimiento y crecimiento personal para que esta sea una oportunidad de reflexión en las propias necesidades y deseos, permitiéndole explorar profundamente su vida emocional y su mundo interno, lo que le conducirá a un mejor entendimiento de sus frustraciones; sentimientos de insatisfacción que se van acentuando con el tiempo e impidiendo su desarrollo y entendimiento personal.

Es importante recordar que el psicoanálisis es solo una de las muchas perspectivas en psicología y psicoterapia, y no todos los terapeutas psicoanalíticos abordarán la ruptura de pareja de la misma manera. Además, cada caso es particular, y las personas pueden beneficiarse de una variedad de enfoques terapéuticos según sus necesidades y preferencias individuales.

“El amor en la pareja no es ni debe ser sufrimiento es una experiencia de crecer juntos”

Lic. María Virginia Mercado Montecinos

**Psicóloga:Atiende pacientes individuales,
Parejas y Familia.**

Cel.: 70730437

LAS RELACIONES TÓXICAS EN ADOLESCENTES - CÓMO PREVENIRLAS

POR: Vivian Canaviri Chávez



En este documento, el centro de análisis son las relaciones toxicas en la adolescencia, las cuales suelen cursar con violencia física, y psíquica, esto porque los amores adolescentes son vividos con intensidad.

En muchos casos, los adolescentes confunden el amor con dependencia, la confianza con el control extremo, la intimidad con el aislamiento o la diversión con el consumo de sustancias peligrosas, también tienden a ser susceptibles de dejarse influenciar por contenidos audiovisuales tóxicos, por las redes sociales, programas de televisión, sexo no protegido, embarazo en adolescentes, llegando a naturalizar todo lo que oye o ve y aplicarlo sin recaudo en su vida cotidiana, esto porque los adolescentes no tienen conciencia segura, de tal manera que se sienten tan seguros que asumen la idea: “a mí no me pasará nada”, sin embargo tropiezan con situaciones conflictivas, tóxicas. Se debe tomar en cuenta que en la etapa de la adolescencia se va a definir su personalidad y la transición hacia la madurez del cerebro, lo que aún le confunde sobre sus y los comportamientos de cuales son correctos y cuales son perjudiciales

Cada generación tiene forma diferente de ver el mundo, la actual es una generación que utiliza el correo o Mail, mediante ello se comunican con el mundo, una vida digital, vida pública, en la que van buscando inmediatez, para los jóvenes lo tangible es el celular y su medio de vida son las redes sociales. En muchos casos mediante ella por error inician las relaciones afectivas con denotación de tóxico que, en mucha o gran magnitud propenden a hacer daño o ser nocivas para uno de los actores de la relación, traduciéndose en actitudes negativas como ser: celos, enojo, desconfianza, posesividad, obsesión lo que puede desencadenar en situaciones aún mucho más complicadas. Por tanto es necesario mencionar que es lo tóxico, supone algo nocivo, peligroso, venenoso que, por supuesto, repercute en una acción dañina que afecta a algo o a alguien.

¿Cómo saber si la persona o pareja es tóxica?¿Qué provocan la actitud tóxica en la pareja? Cuando uno de los miembros de una pareja sentimental, actúa tóxicamente, provoca en el otro o la otra lo siguiente:

RELACIONES TOXICAS EN ADOLESCENTES		
COMO IDENTIFICAR	REACCION DEL TOXICO/A	QUE PROVOCA
Intensidad	Situarse en poder del otro, mostrarse superior	Causarle dolor
Posesividad	Demuestra o tiene celos obsesivos, incapaz de respetar la individualidad, le dice que hacer al otro, revisan el celular y la clave del otro, todo el tiempo. Tiene obsesión dañina, tienen el control	La víctima se siente manejada emocionalmente y dañada psicológicamente, no defiende sus derechos
Manipulación	Egoísta, no es empático/a con los demás. Lo importante es satisfacer sus necesidades	Puede llegar a anular al otro o aislarlo
Aislamiento	Que rompan vínculos con los demás amigos, familiares, alejarlos de todos	Baja la autoestima, temor, ansiedad, es posible que haya sufrido agresión sexual.
Sabotaje	Elige por el otro, no le permite crecer	Le induce al fracaso, lo anula, Tiende a no valorarse o no respetarse

Menosprecio	Le dice porque haces esto, si tu no sirves o para que vas a estudiar	Inseguridad, Llega a creer que se lo merece, que no encontrará algo mejor.
Culpabilidad	Culpa al otro de sus errores, o de lo que le sucede, humilla	Aislamiento, tristeza. Es incapaz de ver sus sentimientos positivos
Volatilidad	Tiene cambios de humor repentinos, indica que por culpa del otro está enojado, tiene el poder	Tiende a no valorarse, no respetarse
Desvió de Responsabilidades	Nunca es responsable de nada, yo no fui, responsabiliza al otro de actos equivocados	Inseguridad de si mismo/a
Traición	Es deshonestidad, es un mal uso de la confianza depositado en el otro.	Pierde el tiempo, la energía, el amor propio

Por tanto que, una relación toxica deja una marca emocional, atrapándose la víctima en la insatisfacción, afectando su autoestima y salud físico mental.

En cuanto a las **medidas preventivas para los adolescentes**, es importante identificar a personas tóxicas, quienes, de manera característica muestran ser, soberbios, envidiosos, negativos, egocéntricos y se sienten víctimas, buscan controlar y cambiar al adolescente.

Así también, es indispensable que aprendan a detectar a las personas que les hacen daño, que les hacen sentir mal o los humillan, que aprendan a diferenciar a las personas, lo amistoso de lo toxico.

Los padres y autoridades, y por qué no, la población adulta en general, deben saber entender a los adolescentes, darles afecto y fortalecer su confianza y seguridad, orientarles respecto a sus límites y posibilidades, a cómo manejarse y desenvolverse en la sociedad, a no esperar la castración paterna, o ir a ciegas como rebaño, evitar con ellos la sobreprotección que es tóxica y dañina, enseñarles que los buenos amigos los aceptarán tal como son, que se sientan apoyados y aprendan a ser amables y respetuosos.



Los padres deben orientar a los hijos adolescentes hacia las relaciones saludables como:

RELACIONES SALUDABLES	
Amabilidad	Sentirse contenido en el otro
Confianza	No tener que seguir al otro, ni pedir la clave el celular, confiar en el otro
Honestidad	Hablar con veracidad, compromiso
Independencia	Dejar o permitir que el otro decida
Respeto	Respeto mutuo
Igualdad	Que deben gozar de los mismos derechos, recursos, oportunidades y protección
Responsabilidad	Es capaz de mostrarse sincero para realizar una actividad aunque sea difícil, cumplir con su deber y de respetarse, valiente para defender sus principios.
Dialogo	Es importante la comunicación
Humor	Que se sienta contenido en el humor, un dialogo con humor.

Lic. Vivian Canaviri Chávez Psicóloga

Celular: 62706944

Correo electrónico:sra.vivita2@gmail.com

Violencia de pareja en adolescentes

Por: Ph.D Juan Pablo Mollo-Torrico

La violencia en la actualidad ha evolucionado de manera drástica y existen diversos tipos de violencia, en este trabajo nos centraremos en la violencia de pareja en adolescentes entendida como los comportamientos frecuentes que se llevan a cabo en una relación de pareja convencional.

Según el Centro de enfermedades de control preventivo la violencia entre púberes se refiere a extrañas conductas y comportamiento de uno a otro, ya sean psicológicos, físicos o sexuales. Las causas principales son los desamores, celos por la pareja, control de las actividades que realiza. Control y revisión de los dispositivos móviles y desintegración familiar. Además, señalar que a esto se suma que muchas de las parejas tienen un devenir inestable. La Organización Mundial de la Salud estima que cerca de una de cada tres mujeres ha sufrido violencia física o sexual en su vida, la mayoría en el ámbito de la pareja.

Un estudio nos muestra que las parejas tienen mayor insatisfacción en los elementos estructurales y de límites, que en el aspecto emocional, sexual e interaccional.

Pondremos de ejemplo el estudio realizado en Tarija-Bolivia en el cual nos indica que los universitarios consideran que quien ejerce mayor violencia en una relación de noviazgo, ya sea física, psicológica o sexual, son los hombres 45,5% y 11,2% mujeres.

En esta dirección un estudio a nivel internacional nos muestra que la violencia de pareja contra las mujeres es particularmente grave en Bolivia, siendo el segundo entre diez países latinoamericanos en la escala de prevalencia de la violencia física y sexual.

Uno de los factores que influye es ser de una familia humilde o pobre, la educación parece jugar un papel clave en las relaciones de pareja donde el hombre ejerce mayor agresión física hacia la mujer.

En tanto Requena parte de la premisa que la violencia contra la mujer empieza a ser entendida y tratada como una vulneración a los derechos humanos de las mujeres, siendo que, hasta hace poco tiempo, el maltrato hacia la mujer, apenas trascendía de la privacidad de las personas, permanecía como un secreto de familia.

Estos datos nos muestran que la violencia en pareja es digna de considerar en la sociedad, y de actuar ante la necesidad de situaciones donde parejas son vulnerables, la burocracia hace que muchas mujeres desistan de hacer una denuncia a su agresor o estando con denuncias sus ex parejas al mínimo descuido tienden a suicidarse.

Por otro lado, la pronta intervención posibilita que profesionales del área de psicología puedan llevar a cabo un trabajo psicológico, de acompañamiento, psicoterapéutico, de manera individual o grupal dependiendo de la particularidad del caso.

Ph.D Juan Pablo Mollo-Torrco
Psicólogo, investigador y docente de posgrado.
Contacto: juanpablomollot@icloud.com

SEXUALIDAD EN PAREJA DESDE UNA PERSPECTIVA SISTÉMICA

Por: Mgt. Mercedes Alvaro Reyes

La sexualidad en pareja es un tema complejo y multifacético que va más allá de la mera interacción física. Desde una perspectiva sistémica, se considera que la sexualidad es una parte integral de la dinámica relacional entre dos personas. En este artículo, exploraremos cómo el enfoque sistémico puede ayudar a comprender y mejorar la vida sexual en pareja, centrándonos en la interacción entre el cuerpo y la mente.

Desde una perspectiva sistémica, se entiende que una relación de pareja es un sistema complejo en el que cada miembro afecta y es afectado por el otro. Esto se aplica también a la sexualidad en pareja. Los elementos clave de este enfoque incluyen:

Interconexión: Reconocer que la sexualidad está intrínsecamente ligada a la comunicación, la intimidad emocional y la satisfacción relacional. Los problemas en una de estas áreas pueden influir en la vida sexual.

Ciclos de retroalimentación: Comprender cómo las respuestas emocionales y físicas se retroalimentan mutuamente en la experiencia sexual. La ansiedad, el estrés o los conflictos pueden influir en la función sexual, y viceversa.

La comunicación es fundamental en una relación de pareja. Desde la perspectiva sistémica, es esencial mantener una comunicación abierta y empática en lo que respecta a la sexualidad. Algunos consejos clave incluyen:

- Escuchar activamente: Prestar atención a las necesidades y deseos del otro sin juzgar ni criticar.
- Expresión de deseos: Fomentar un ambiente en el que ambos miembros de la pareja puedan compartir sus deseos y fantasías sin miedo al rechazo.

La sexualidad es un proceso en el que el cuerpo y la mente están íntimamente relacionados. Aquí hay algunos aspectos clave a considerar:

- Salud física y emocional: Mantener un estilo de vida saludable puede mejorar la función sexual. El ejercicio, la alimentación equilibrada y la gestión del estrés son factores importantes.
- Exploración conjunta: Experimentar juntos nuevas formas de intimidad, como masajes, juegos previos prolongados y actividades que fomenten la conexión emocional.

Cuando surgen desafíos en la sexualidad de una pareja que no pueden resolverse mediante la comunicación y el autoexamen, la terapia de pareja puede ser beneficiosa. Un terapeuta de pareja con enfoque sistémico puede ayudar a identificar patrones de interacción disfuncionales y trabajar en soluciones.

La sexualidad en pareja es una parte fundamental de una relación íntima y saludable. Desde una perspectiva sistémica, se comprende que está intrínsecamente conectada a la dinámica relacional y emocional. Al cultivar la comunicación abierta, la empatía y la atención tanto al cuerpo como a la mente, las parejas pueden mejorar su vida sexual y fortalecer su conexión emocional en general. Si los desafíos persisten, buscar la ayuda de un terapeuta de pareja con enfoque sistémico puede ser un paso valioso.

Y si se preguntan: Cómo saber si tenemos una vida sexual y afectiva saludable?

Acá les dejo algunas características necesarias para identificar si gozamos de una saludable vida sexual y afectiva:

- ✓ Somos capaces de ver a la otra persona como alguien que siente y piensa y no como un mero objeto al servicio de la satisfacción propia.
- ✓ Tenemos en cuenta las necesidades físicas y emocionales de la otra persona: procuramos por su placer físico y bienestar emocional.
- ✓ Somos capaces de tomar conciencia de lo que nos da placer y nos hace sentir bien y nos sentimos libres para comunicarlo.
- ✓ Hay lugar para la empatía, el respeto y la libertad individual en el despliegue tanto de relaciones sexuales como afectivas.

- ✓ En el caso de no tener pareja estable somos capaces de adaptarnos a personas distintas con necesidades distintas, entendiendo que una sana vida sexual requiere de cierta flexibilidad y capacidad de adaptación.
- ✓ Tenemos la capacidad de ver al otro tal y como es, y no deseamos transformarlo en otra persona.
- ✓ Predomina una comunicación honesta y sincera. Esto no significa que haya que decir todo lo que se piensa, pero nos aseguramos de que todos conozcan las reglas del juego.

No existe una forma concreta o correcta de vivir la sexualidad, sino que ambos miembros estén de acuerdo en lo que necesitan. Los psicólogos siempre recomendamos una cosa: *hablar es la clave.*

Mg. Mercedes Alvaro Reyes
Psicoterapeuta- Sexología Clínica

Cel. 70032446
mercedesalvaror@gmail.com

LA NOTICIA POSITIVA: LA FAMILIA Y AMISTADES COMO REDES DE APOYO FRENTE A LA ADVERSIDAD

Por: Lic. María Luz Mendoza

Al hablar de las interacciones humanas más importantes sin duda destacarán la Familia y los amigos o amigas, aquellos que consideramos entrañables, son tan cercanos porque compartimos con aquell@s no solo intereses en común sino gran variedad de experiencias, confidencias y situaciones muy personales.



¿Qué es una red de apoyo? Se refiere al respaldo de diferentes grupos humanos que sean del entorno familiar o social nos brindan los recursos, y la ayuda para solventar situaciones específicas, es con su colaboración que será más llevadera una situación difícil o conflictiva que encararla a solas, a veces algo tan sencillo como saber que uno o una no está en total soledad frente a la adversidad, nos da el aliciente suficiente para continuar, y redoblar los esfuerzos necesarios para seguir el camino.

Iniciamos con la Familia que está en rol protagónico porque va moldear nuestra manera de ser en el mundo, es a su imagen y con su ejemplo que iremos asimilando un sistema de valores, configurando nuestras creencias más personales sobre nosotros y los demás, y también nos transmitirán una determinada manera de entender, percibir, asumir y solucionar los problemas en la vida, será la base de nuestras primeras emociones, nos aporta al ayudarnos a aprender a gestionarlas mejor, al permitir expresarlas, posibilitando que entendamos de pequeños que son transitorias y necesarias porque nos informan de lo que sentimos, y así sepamos administrarlas de manera más adaptativa con el aprendizaje y practica de la inteligencia emocional en el hogar.

Respecto a las amistades, son como aquellos hermanos y hermanas que elegimos en la vida para acompañarnos, debemos procurar que sea una elección razonada, constatada en el tiempo y por experiencias que suman y no por experiencias malas que resten calidad a tu vida, manteniendo una obligación autoimpuesta. Las buenas amistades son “personas vitamina” que, alientan, motivan y acompañan nuestros proyectos desde los más sencillos y de esparcimiento o diversión hasta los más formales o laborales, como dice la sabiduría popular son los que están ahí cuando todos los demás parecen haberse ido, en una palabra los buenos amigos son leales.

La experiencia de la Pandemia por covid 19 nos ha vuelto a demostrar que juntos somos más fuertes, que la unidad posibilita grandes logros, que el apoyo de familiares y amigos es algo crucial cuando nuestros recursos personales para afrontar una crisis no alcanzan.

Importancia de la RED de APOYO

La vida tendrá momentos buenos y agradables, pero también habrán momentos difíciles.

De lo bueno Disfrutas, de los problemas aprendes a prevenirlos o remediarlos por experiencia. Pero a veces necesitaras ayuda

RED de APOYO



Es reciproco porque tú también

formas parte de su red de apoyo

Elaborado por María Luz Mendoza

Entre algunos de los tipos de apoyo que brindan están:

Emocional

Provee de confianza, compañía, contención afectiva, un espacio donde la persona que lo necesite se sienta escuchada y reconocida.

Cognitivos

Intercambio de información, experiencias que faciliten atravesar determinado proceso o situación difícil.

Materiales

Pueden ser económicos, en caso de que así se requiera.

Recuerde que la Solidaridad y la Reciprocidad son la base de las Redes de Apoyo junto a una óptima Comunicación.

Lic. María Luz Mendoza: Psicóloga Juzgado Público en Materia Niñez y Adolescencia.

Celular: 70306163 - marialuzmendoza3@gmail.com

Frases de Reflexión

“Cuando cambias el modo en que ves las cosas, las cosas que ves cambian”

Wayne Dyer

“Vivir es nacer a cada instante”

Erich Fromm

“Buscando el bien de nuestros semejantes encontraremos el nuestro” Platón

“Es nuestra actitud en el comienzo de una tarea difícil la que, más que cualquier otra cosa determinara su éxito”

William James

“El desapego no es desamor, sino una manera sana de relacionarse, cuyas premisas son: independencia, no posesividad, y tampoco adicción”

Walter Riso

“No estoy en esta vida para cumplir las expectativas de otras personas , ni siento que el mundo deba cumplir las mías”

Fritz Perls

El mensaje enviado no es siempre el mensaje recibido
Virginia Satir

“Cuando miro el mundo soy pesimista pero cuando miro a la gente soy optimista ”

Carl Rogers

Sección de Humor



En videoconferencia:
solo audio **con video**



Recordar a nuestros queridos lectores que al iniciar un nuevo día tomar cinco minutos para agradecer lo bueno en nuestras vidas contribuye a tener una actitud más saludable durante el día, aclarar que las imágenes anteriores han sido retomadas de internet: Google, pinterest, freepik, dreamstime, etc., y son de sus respectivos creadores o autores, son compartidas aquí gratuitamente con ánimo de generar en usted una reflexión, un recuerdo y una sonrisa en sus rostros. Quizás con ello aportar para que usted tenga una mirada más reflexiva y positiva frente a las situaciones difíciles en la vida. Recuerde que la actitud con que respondemos ante las adversidades es nuestra última libertad y una elección nuestra.

Sobre un Cuento Psicológico

En la intervención psicológica a veces es necesario apelar a la metáfora o el cuento ilustrativo, como parte de lo que hoy se conoce como psicoeducación, nos permite que el paciente comprenda algo de su vivencia actual, pues al ver reflejada en una historia algo parecido de su propia vida, le resulta más fácil comprenderlo, es algo así como redescubrirlo en el mismo. Y a continuación compartimos otro cuento narrado por el elocuente Doctor Jorge Bucay, psicoterapeuta gestaltista de Argentina que ha publicado numerosos libros de autoayuda, y muy activo en redes sociales.

A continuación presentamos esta historia, en la que seguramente más de un lector verá reflejada una valiosa enseñanza o una reflexión de utilidad para considerar un cambio de perspectiva, y al final la decisión de cambiar de rumbo siempre le corresponden a aquel o aquella que inicia el viaje del autoconocimiento y su búsqueda de estar mejor.

El verdadero valor del anillo

Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa, que no tengo fuerzas para hacer nada. Todos me dicen que soy una calamidad, que no sirvo para nada, que no hago nada bien, que soy bastante tonto... ¿Cómo puedo mejorar?... ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarle le dijo: ¡Cuánto lo siento, No puedo ayudarte, porque debo resolver primero mi propio problema. Si quisieras ayudarme tú a mí, podría resolver el tema con más rapidez y luego, tal vez te pudiera ayudar. Encantado – titubeó el muchacho, aunque una vez más sintió que volvía a ser desvalorizado y vio sus necesidades otra vez postergadas.

Bien, asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo meñique izquierdo y dándoselo al joven, agregó: Toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debes vender este anillo y trata de obtener por él la mayor suma posible, pero nunca aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas. El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con cierto interés, hasta que decía el precio que pretendía por el anillo. Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, unos se reían, otros daban media vuelta hasta que un viejito le explicó que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio del anillo. Después de ofrecer la joya a más de cien personas y abatido por su fracaso, montó en el caballo y regresó. Maestro lo siento... no pude conseguir lo que me pediste. Tal vez podría conseguir dos o tres monedas de plata, aunque no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del **verdadero valor del anillo**. ¡Qué importante lo que dijiste!- contestó sonriente el maestro. “Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y ve al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto daría por él. A pesar de todo lo que te ofrezca, nunca se lo vendas. Regresa aquí de nuevo con el anillo”. El joven fue rápidamente. El joyero examinó el anillo. Lo miró con lupa, lo pesó y luego le dijo: – Dile al maestro, que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro”. ¿58 monedas? - Exclamó el joven. – Sí- replicó el joyero- Sé que con el tiempo, podríamos obtener hasta 70, pero si la venta es urgente...

El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido. – Siéntate- dijo el maestro después de escucharlo.

Tú eres como este anillo: una joya valiosa y única y como tal, sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida, pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?. Jorge Bucay

CONSULTORIOS PSICOLÓGICOS

Abrimos este espacio con la promesa de ampliar este listado permanentemente.

Posteriormente distribuiremos la lista de [nuestr@s](#)
Colegas por áreas específicas de atención Psicológica.

A continuación se listan
algunos de los
Consultorios de
nuestros Colegas que
atienden en
Cochabamba

	Lic. Carmen Tardío Ugarte	Atiende pacientes individuales, Parejas y Familia.
Datos de contacto Cel.: 76440510 Telef.: 4520496		E-mail: ciapsis@yahoo.es
Ubicación del consultorio C/Ecuador No. 871 Edificio CEMPRO Piso 1. Consultorio 1	Redes Sociales Facebook: Carmen Tardío Ugarte Instagram: Cartarug	
Ubicación Google link		

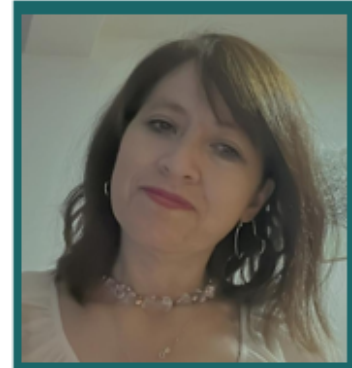
	Lic. María Virginia Mercado Montecinos	Atiende pacientes individuales, Parejas y Familia.
Datos de contacto Cel.: 70730437 Telef.: 4520496		E-mail: vickymercado@gmail.com
Ubicación del consultorio C/Ecuador No. 871 Edificio CEMPRO Piso 1. Consultorio 1	Redes Sociales Facebook: Lic. Ma. Virginia Mercado-Psicóloga	
Ubicación Google link		

	Lic. Verónica Pierola Derpic	Atiende pacientes individuales, Parejas y Familia.
--	---	---

Datos de contacto Cel.: 71723521 Telef.: 4520496	E-mail: ciapsis@yahoo.es
---	--

Ubicación del consultorio C/Ecuador No. 871 Edificio CEMPRO Piso 1. Consultorio 1	Redes Sociales Facebook:
--	---

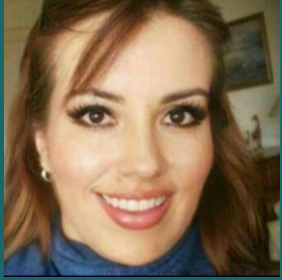
Ubicación Google link	
------------------------------	--

	Lic. María Luz Mendoza	Psicóloga de niñas, niños, Adolescentes y familia, Psicodiagnóstico y Psicoterapia
---	-----------------------------------	---

Datos de contacto Cel.: 70306163	E-mail: marialuzmendoza3@gmail.com
---	--

Atención Previa reserva por WhatsApp 	Redes Sociales Facebook: María Luz Mendoza
--	---

Ubicación Google link	
----------------------------------	--



**Lic. Nancy Cristina
Rubín de Celis
Espinoza**

**Psicóloga
Clínica
Psicoterapeuta**

Datos de contacto
Cel: 70354459- 60739340 – 4663588

E-mail:
cristinardce@gmail.com

Consultorio:

**Av. Salamanca esq.
Crisóstomo Carrillo.**

**Edificio Cibeles, Psiconsulting
oficina 13C
Cochabamba- Bolivia.**

Redes Sociales

Facebook: Cristina Rubín de Celis
Instagram: rubindecelise.cristina
Psico.org: Nancy Cristina Rubín de Celis Espinoza

**Ubicación
Google link**



**Mgr. Paola Vera
Villarroel**

Psicóloga Clínica

**Atención de
Problemas de:**

**Depresión
Ansiedad
Trastornos
Alimenticios**

Datos de contacto

Cel.: 72784420

E-mail: paola1vera@gmail.com

Consultorio:

**Calle Nardos Esq.
Madreselvas**

Redes Sociales

Facebook: PAOLA VERA
Consultorio Psicológico

**Ubicación
Google link**

<https://goo.gl/maps/3jibqjvE6mdCkZLD8>

	Dra. Erika E. Juárez Tito	Psicóloga Clínica Doctora en Salud Mental Comunitaria Directora de Vida Plena
Datos de contacto Cel.: 77429522 E-mail: erika.ejt@gmail.com		Terapeuta formada en Terapia Cognitivo Comportamental – PNL y EMDR
Ubicación del consultorio	Redes Sociales	
Av. Melchor Urquidi N 1126 casi esquina Uyuni (Planta Alta)	Facebook: clubvidaplena.com Webpage: www.clubvidaplena.com Instagram: psicologa.dra.erika.juarez	
Ubicación Google link	https://goo.gl/maps/jSJBHwj9MAaPcCjA9	

	Lic. Lucy Magda Céspedes Almanza	Psicóloga Clínica Psicoterapeuta
Datos de contacto Cel.: 75979932		E-mail: Lumace90@gmail.com
Atención On line		Redes Sociales Facebook: Lucy Céspedes Almanza
Ubicación Google link		



**Mgtr. Paola
Adriana
Muguertegui
Velasco**

Psicología Educativa

Datos de contacto

Cel.: 76918793

E-mail:

muguertegui@gmail.com
muguertegui@hotmail.com

Ubicación:

Guardería Smart Kids
Av. Tadeo Haenke #2263 entre
Atacama y Melchor Pérez

Redes Sociales

Facebook: Adriana Paola
Instagram: Adriana paola

**Ubicación
Google link**

<https://goo.gl/maps/4iJ7ksavZqn9PWc26>



**Lic. Luz Iris
Céspedes Pereira**

**Psicología
Clínica y Terapia
Cognitivo
Conductual**

Datos de contacto

Cel.: 68509598

E-mail:

luzpiscog@gmail.com
iriscspedespereira@gmail.com

Ubicación Consultorio:

Calle Federico Blanco N°929,
entre Av. Oquendo e Ismael
Vásquez.

Redes sociales

Facebook: Terapia Cognitivo Conductual
Instagram: Terapia Cognitivo Conductual
Bolivia

**Ubicación
Google link**

<https://maps.app.goo.gl/saEsWJykPeZiHrrW7>

	Mgt. Mercedes Alvaro Reyes	Psicoterapeuta Sexóloga Clínica
Datos de contacto Cel.: 67400223		E-mail: mercedesalvaror@gmail.com
Ubicación: Calle La Paz esquina Antezana edificio Pescara piso 1 of. 5	Redes Sociales Facebook: Mercedes Alvaro Reyes	
Ubicación Google link		

	Lic. Yesenia Carolina Canedo Mendoza	Psicología clínica, maestría en educación superior
Datos de contacto Cel.: 65743291		E-mail: yeseniapsicologa390@gmail.com
Ubicación Consultorio: Av. América esq. Pando TORRES AMERICA NORTE Piso 2 - Of. 13	Redes sociales Facebook: @yeseniaCanedoPsicologa Instagram: @yeseniacanedopsicologa Youtube: @yeseniacanedo	
Ubicación Google link	https://maps.app.goo.gl/R1pV5U7bKbQry1EP7	



**Lic. Vivian Canaviri
Chávez
PSICÓLOGA**

Educación Especial
- Terapia: Niños
Adolescentes
Parejas

Datos de contacto

CELULAR: 62706944

TELÉFONO: 4312280 - 4294484

E-mail:

sra.vivita2@gmail.
com

Ubicación Consultorio:

Psje. Villazón S/N
(Prolongación Av. José
Manuel Villavicencio /Zona
IDIF - Chiquicollo)

Redes sociales

Facebook:
PSICOCENTRO RESILIENCIA
(Atención psicológica integral y
específica)

**Ubicación
Google link**

<https://www.google.com/maps?q=-17.375,-66.19841&z=17&hl=es>



**Lic. Klaus Carpio
Torrico**

**Atiende Problemas
de Ansiedad –
Estrés Laboral,
Fobias.**

Datos de contacto

Cel.: 70775477

Reservar previamente por



E-mail:

klauscarpio@yahoo.es

Ubicación del consultorio

C/Ecuador No. 871 Edificio CEMPRO - Piso 1 - Consultorio 1

**Ubicación
Google link**



**Lic. Horacio Flores
Calle**

**Intervención
Clínica y
Desarrollo
Comunitario**

Datos de contacto

Cel.: 77927778

Teléf...: 4494579

E-mail: tupsicologoamigo@hotmail.com

**Psicología de
Emergencias**

Ubicación del consultorio:

Calle Luis Lara # 41 (Zona Pacata Baja)

Redes Sociales

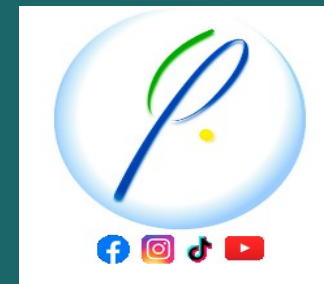
Facebook: Psicólogo Amigo

**Ubicación
Google link**

<https://goo.gl/maps/xDd7G5trK1SCsNpD9>



**Lic. Edgar Giovanni
Pinto Peredo**



**Psicología clínica
y de familia:**

Datos de contacto:

Cel: 78339515

E-mail:

Pinto.serviciospsicologicos@gmail.com

Consultorio:

Av. Heroínas esq. Calle

Aurelio Melean. Torre Tribeca

Soho. Oficina 3F

Redes sociales

Facebook : pinto.psi

Youtube : Pinto-psi

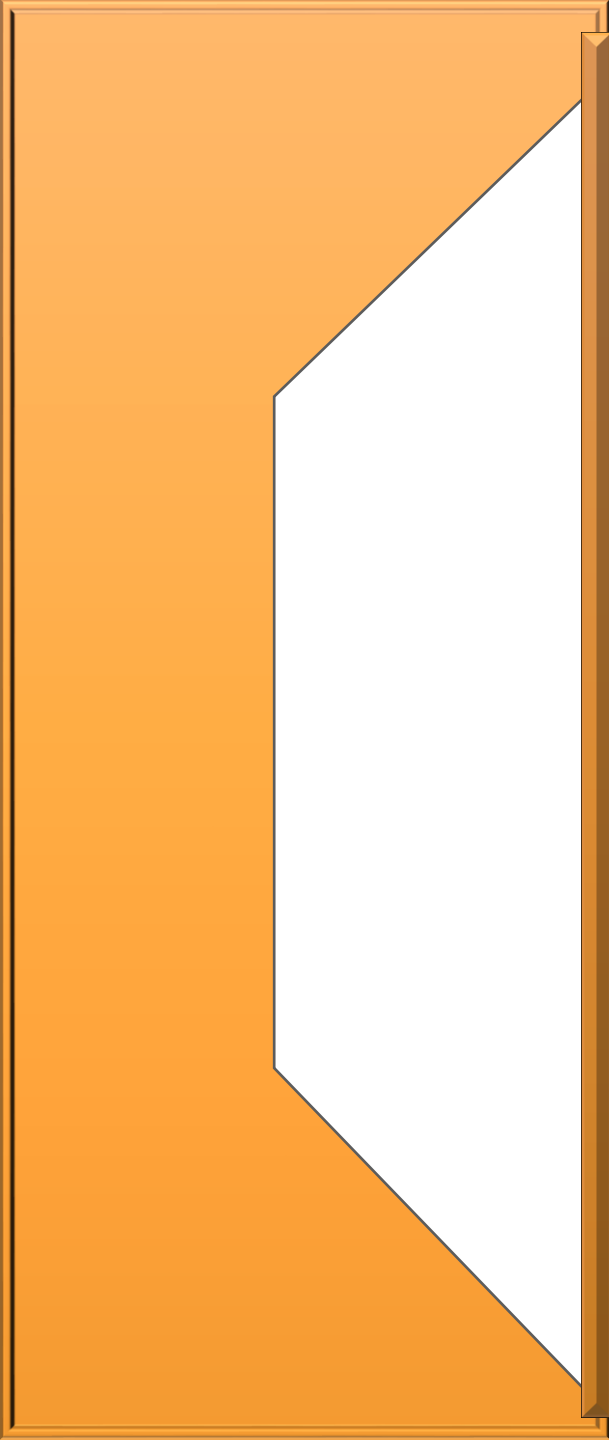
Tiktok : Pinto.psi

Instagram : Pinto.psi

Linkedin: www.linkedin.com/in/pintopsi

**Ubicación
Google link**

<https://goo.gl/maps/zZpiXHqjCZQrUpw39>



Infografías y Trípticos en Salud Mental

Estamos conscientes de la gran importancia de contar con información fiable, válida y científica. Por lo que inauguramos una nueva sección para material didáctico como infografías y trípticos que nuestros colegas elaboran para contribuir a la salud mental en nuestro departamento.

Hablemos de DEPRESIÓN

SE CARACTERIZA POR:

- 1 PERSISTENCIA DE ESTADO DE ÁNIMO DEPRIMIDO
- 2 PÉRDIDA DE INTERÉS O PLACER
- 3 VISIÓN NEGATIVA DE SÍ MISMO, DEL MUNDO Y DEL FUTURO
- 4 DESESPERANZA Y/O SENTIMIENTOS DE CULPA
- 5 VARIACIONES DE PESO (POCO O MUCHO APETITO)



“La depresión ocupa la principal posición entre los trastornos mentales, y es dos veces más frecuente en mujeres que hombres”.

En Bolivia, según una encuesta reciente del IICC-UCB:
El 16% de la población presenta Depresión.

6

TRASTORNOS DEL SUEÑO

7

SENSACIÓN DE CANSANCIO O FATIGA

8

FALTA DE CONCENTRACIÓN

9

PERCEPCIÓN DE SÍ MISMO COMO POCO VALIOSO(A), INCAPAZ O INDESEABLE



Terapia Cognitivo Conductual
Lic. Iris Céspedes

¿QUÉ HACER ANTE LA DEPRESIÓN?

- 1 ACUDIR A UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL
- 2 TENER ACTIVIDADES PARA MANTERNOS ACTIVOS
- 3 CUIDAR NUESTRA SALUD FÍSICA



4

SER MÁS AMBLES CON NOSTROS MISMOS

5

EXPRESARLO

6

APOYARNOS EN NUESTROS SERES QUERIDOS



Terapia Cognitivo Conductual
Lic. Iris Céspedes

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA?

El uso deliberado del “poder” de una persona para someter a otra, ya sea manera física, emocional, económica o laboral.

EXISTEN VARIOS TIPOS DE VIOLENCIA:

- VIOLENCIA FÍSICA
- VIOLENCIA PSICOLÓGICA
- VIOLENCIA SEXUAL
- VIOLENCIA ECONÓMICA Y PATRIMONIAL
- VIOLENCIA SOCIAL
- VIOLENCIA DOMÉSTICA

Violencia de Género



¿Qué es la violencia psicológica?

Cualquier acción, tanto verbal como comportamental, con palabras que humillen, que hagan sentir que un@ no vale, que no sirve, que es inútil. Es un ataque a la Autoestima.

SINTOMAS SILENCIOSOS

Baja autoestima- Falta de Autorrealización postergando el propio Proyecto de vida.

Aislamiento social y familiar, bloqueo emocional, estrés crónico.

SEÑALES DE VIOLENCIA

Intimida: Te hace callar con un gesto, una mirada

Amenaza: Con represalias si le desobedeces

Aísla: Evita que tengas vida propia, amistades

Manipula: Acabas cediendo siempre a lo que quiere

Minimiza su comportamiento. Dice que *No fue a propósito*

Culpabiliza al otro: usa excusas, actúa así por el trabajo, estaba estresado/a, o la culpa la tiene la luna llena, el cambio climático, etc.

ALGUNAS MEDIDAS DE ACCIÓN o FRENO.

Es importante actuar Poniendo Limites ante la primera señal de Violencia

Señalar al agresor/a que eso no es lo correcto

Tomar distancia

Fortalecer la propia Autoestima

Desarrollar la Comunicación Asertiva en Pareja y Familia

Mejorar la gestión emocional. Aprender a regular las emociones

Si el comportamiento negativo se repite dos veces con seguridad habrá una tercera vez, y es mejor no estar ahí.

Recuerda que: "Más vale solo/a que mal acompañado/a"

El nivel de las acciones dependerá del tipo de relación con esa persona, si está relacionado familiarmente urge desarrollar contramedidas y buscar apoyo profesional para evitar ser blanco de agresiones futuras.



Centro Integral de Apoyo Psicológico

OFRECEMOS TERAPIA PSICOLÓGICA INDIVIDUAL Y GRUPAL EN CONSULTORIO.

- Niños y Adolescentes
- Adultos
- Adultos Mayores
- Familia
- Pareja
- Grupos de riesgo

Lic. Carmen Tardio Ugarte 76440510

Lic. Virginia Mercado de Zenteno 70730437

Lic. Klaus Carpio Torrico 70775477

DIRECCION:

Calle Ecuador 871. Edif. CEMPRO. Piso 1 Consultorio 1

Telf. 4520496

ES VIOLENCIA



¡Ayudemos a detenerla!

Referencias

Antonietti, M. (2011) El tóxico, la pereza y la felicidad [En línea]. 3er Congreso Internacional de Investigación, 15 al 17 de noviembre de 2011, La Plata. Disponible en Memoria Académica:
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.1487/ev.1487.pdf

BAUMAN, Zygmunt, (2005c), Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos, Fondo de Cultura Económica: Argentina.

Bonavitta, Paola (2015) Amor en los tiempos de Tinder, Revista de cultura y representaciones sociales, vol.10 no.19 México sep. 2015.

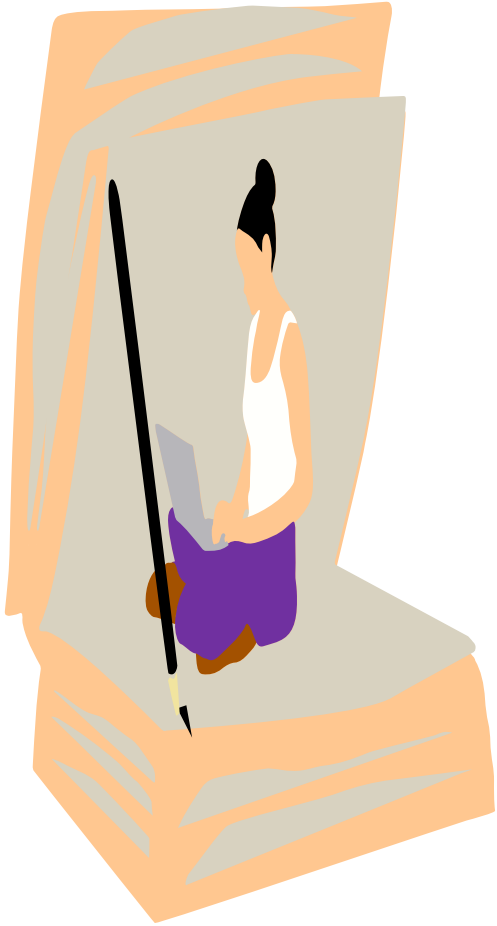
Centers for Disease Control and Prevention. (2014) *Understanding Teen Dating Violence; Centers for Disease Control and Prevention*: Atlanta, GA, USA.

CONAPO, ed. (1994). «Introducción al estudio de la sexualidad humana». Antología de la sexualidad Humana. México: Porrúa

EUROINNOVA, ed. 2018 Técnicas de Intervención en Terapia Sexual y de Pareja (Vol. 1-2) España.

Hindin, M. J., Kishor, S., and Ansara, D. L. (2008). *Intimate partner violence among couples in 10 dhs countries: Predictors and health outcomes*. Calverton, Maryland: Macro International Inc.

Recordar a nuestros queridos lectores que el logo ha sido generado por la aplicación Logo Maker; y que las imágenes anteriores han sido retomadas de internet: Google, pinterest, freepik, dreamstime, etc., y son de sus respectivos creadores o autores, son compartidas aquí gratuitamente y con fines didácticos.



Referencias

LAPLANCHE; PONTALIS. Diccionario de Psicoanálisis 1996 Ediciones Paidós Ibérica SA

LAPLANCHE; PONTALIS. Elección del objeto

Mendoza, G. L. M., Gallardo, R., Castillo, D., Carrillo, T., Zamora, A. Z., y Montes, F.. (2019). Causas y consecuencias de la violencia en el noviazgo: una mirada de los jóvenes universitarios de la ciudad de Tarija, Bolivia. *Revista Ajayu*, 17(2), 283-316.

Requena Gonzáles, S. (2017). Una mirada a la situación de la violencia contra la mujer en Bolivia. *Revista de investigación Psicológica*, 17, 117-134.

Vespucci, G., (2006). Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos. *Revista Argentina de Sociología*, 4 (6), 160-163.

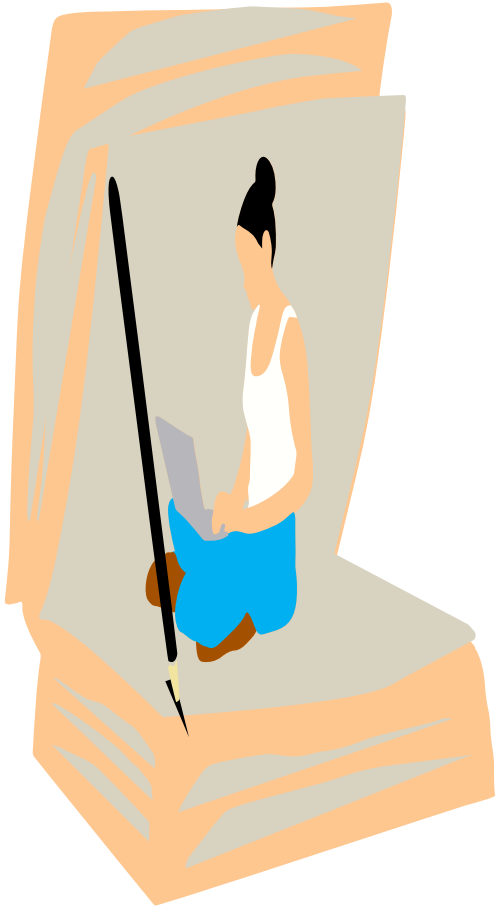
World Health Organization. (2021). *Estimaciones de prevalencia de la violencia contra las mujeres, 2018: Estimaciones de prevalencia global, regional y nacional de la violencia sexual contra las mujeres por parte de la pareja y estimaciones de prevalencia global y regional de la violencia sexual contra las mujeres fuera de la pareja. Resumen ejecutivo*. Organización Mundial de la Salud. 1-112.

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.elclubdeloslibrosperdidos.org%2F2018%2F07%2F9-frases-que-las-personas-toxicas-usan.html&psig=AOvVaw3tF9hqNgQGSEsYcVor2xu8&ust=1695420301462000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBkQtaYDahcKEwjlmZ52ryBAXUAAAAAHQAAAAAQCA>

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores>

<https://www.youtube.com/watch?v=qTf9z1WQKEE>

<https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/como-influye-contacto-fisico-en-sexualidad/>





Gracias por su atención

Sera hasta un próximo encuentro, donde esperamos contar con su preferencia, siempre brindándoles información útil para cuidar de su salud mental y la de su Familia, si existe algún tema que les interese sea abordado por nuestros Colegas, por favor escribirnos o contactarnos a los siguientes números:

