

# ISKALTI TIPS



ISKALTI®  
ATENCIÓN Y EDUCACIÓN PSICOLÓGICA

MAYO

iskalti.com | MAYO 2020 | Año 4 No. 37



# ISKALTI®

---

## AYUDA

Atendemos a aquellas personas que se enfrentan a la imposibilidad de cubrir un servicio terapéutico de especialidad, proporcionándoles atención acorde a sus posibilidades.

Al mismo tiempo, recibimos nuevos talentos, a quienes impulsamos y formamos dentro de su profesión.

¡Acércate a nosotros, estamos contigo!

## ¿QUIÉNES SOMOS?

Somos un equipo de profesionales terapeutas con más de 20 años de experiencia dedicados a la atención y educación psicológica. Nuestro principal objetivo es apoyar a las personas, hacerlas crecer sosteniendo el amor, los valores y la sana convivencia a través del autoconocimiento, logrando la estabilidad emocional, desarrollando las habilidades y competencias del individuo.

¡Estamos para servirte!



ISKALTIPS<sup>®</sup>

# ISKALTIPS

## CLAVERÍA

Av. Clavería 81, Col. Clavería. CDMX.

## LOMAS VERDES

Av. Lomas Verdes 466 Int. A-202 EDOMEX.  
Estacionamiento público a 100m. adelante

## LOMAS DE CHAPULTEPEC

Mayorga 146-8 Col. Lomas de Chapultepec CDMX.

## CONDESA

Pachuca 180, 4to. Piso Col. Condesa, CDMX.

## CUAJIMALPA

Violeta No. 8 Col. Jesús del Monte, CDMX.  
Casi esquina con Jesús del Monte.

## INTERLOMAS

Av. Jesús del Monte 261, Col. Jesús del Monte,  
1er piso oficina 1, Huixquilucan, EDOMEX

## ISKALTI AYUDA

Brindamos servicio en nuestros centros  
Clavería | Condesa | Cuajimalpa | Lomas verdes |



## CONTÁCTANOS:

5342.2203 / 5342.4194 / 5343.5898

Cel: 55.4088.5773

## COLABORADORES DE LA EDICIÓN

Dirección  
Mtro. Miguel Ángel de León

Coordinación  
Psic. Cindell Hernández

Edición y Diseño  
D.G. Aidé Amelia Huerta Torres

Autor  
Eréndira Molina Espinosa

\*Si tienes comentarios en relación a este boletín,  
o a nuestros productos y servicios.  
Escribenos a: [contacto@iskalti.com](mailto:contacto@iskalti.com)



# ISKALTI®

ATENCIÓN Y EDUCACIÓN PSICOLÓGICA

## Atención y educación psicológica



ISKALTIPS

# **DISTANCIAMIENTO SOCIAL:** De cerca y de lejos

Eréndira Molina Espinosa



La resiliencia

No son los más fuertes de la especie los que sobreviven,  
ni los más inteligentes.  
Sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios.

Charles Darwin

El origen de las especies, 1962

Confinamiento obligado, ya sea para que el otro no te contagie a ti o para que tú no lo contagies a él de un virus que, por otra parte, no sabes si ya habita en tu cuerpo desde hace días. Así empieza un cálculo que es necesariamente colectivo y que se mueve entre la indeterminación y la certeza.



El confinamiento,  
tiempo  
indeterminado,  
**es y será  
duro,**  
pero sabes que  
sería peor tener  
que salir de él  
por alguna  
urgencia médica.



Me recuerdan entonces aquella máxima de los Pensamientos de Blaise Pascal que estos días se ha hecho viral: “Todas las desgracias del hombre se derivan del hecho de no ser capaz de estar tranquilamente sentado y solo en una habitación.” Así pues, hay que saber no salir y saber aguardar lo inesperado, aislado del ruido (mundanal) y librado al tiempo (también indeterminado) en lo que se ha llamado “distanciamiento social”, pero como en todo siempre hay otra cara y ante esto también en lo inesperado surge “el acercamiento”, nuevas formas de amarrar los lazos de los que ya conocías y de los que no conocías.

**Tiempo**, pues, de acercamiento al sujeto de nuestro tiempo, tiempo de saber individual y colectivo a la vez. Sí, hay que tomarse un tiempo ante la información que invaden los medios de comunicación para el bienestar y el saber hacer con la ansiedad ya que cada quien (de forma singular) tiene que identificar qué es lo que requiere, saber que cuenta con sus propios recursos y que las recetas siempre puede prescindir o incluir algo más, es decir que no hay un para todos igual, ya que al no cumplir con eso propuesto puede producir insatisfacción e intensificar la ansiedad, a la que se suman los componentes económicos y sociales.



Basta ver los desajustes que provocan las vacaciones normales al cambiar de horarios, de dieta, de actividades y hasta de tiempo destinado al descanso, para entender que, una cuarentena, que un confinamiento, puede resultar perjudicial, y más si se prolonga.

## ¿Qué hacer, **sin que esto parezca una receta** y sin que aleje a cada uno de lo que se tiene que **aceptar de esto real?**

Considero que cada uno de nosotros necesita ahora su propio tiempo: para comprender lo que ha pasado, lo que pasa en general, y lo que le pasa en particular.



Es un tiempo de consentir a la situación, a variar el ritmo, a darse el tiempo que necesita. Por supuesto que hay que pensar en el trabajo y en otras cosas que puedan haberse visto afectadas y en cómo reorganizarlas en la medida de lo posible.



Pero me parece que sería mejor no lanzarse a querer "aprovechar" el tiempo, ahora "libre", haciendo muchas cosas. No tenemos "tiempo libre", tenemos un vacío. Y no nos sobra tiempo, nos falta, necesitamos tiempo: tiempo para tratarlo, tiempo para situar la pérdida, tiempo para el trabajo del duelo. Y energías para ello.

Entonces, sería mejor parar la exigencia de hacer cosas, de hacer, de decir, de querer comprender demasiado rápido: no ceder a ella.

Es el tiempo más bien para que cada uno piense en las pequeñas cosas que le apetecen, para reinventarse un poco, respetando el vacío, dando un lugar a la pérdida. Tal vez así podamos ayudar a crear las condiciones para que la elaboración necesaria, que no es voluntaria pero requiere nuestro consentimiento, tenga su oportunidad de recuperar o inventar un nuevo orden en cada aspecto de la vida, del tiempo de nuestra vida.



# ¿Por qué ir a terapia?

Una guía práctica de valores y conducta



**MIGUEL ÁNGEL  
DE LEÓN**

Compilador

**CRISTINA JÁUREGUI**

Prólogo



ISKALTI

 L.D. Books

De venta en  
todos nuestros centros



ISKALTI®  
ATENCIÓN Y EDUCACIÓN PSICOLÓGICA

ISKALTI PSICOTERAPIA  
Tels: 5342.2203 | 5342.4194 | 5343.5898

iskalti.com  
contacto@iskalti.com  
Horarios de oficina:  
Lunes a viernes: 08:00 a 20:00hrs  
Sábados: 08:00 a 16:00hrs

