



Bimestral, Revista

arte, cultura y ciencia

Número 70 - 2025

LAZOS AFECTIVOS

Ciencia

El corazón roto de Sofía: una historia de química y emociones

Arte

Entre nubes y flores

Cultura

Expresiones de amor: el amor en palabras



Consulta otras ediciones de nuestra revista aquí



Índice

Carta del editor1

Ciencia

El corazón roto de Sofía: una historia de química y emociones.....4

Arte

Álbum fotográfico: Entre nubes y flores.....14

Cineclub: Parálisis cerebral: el amor más allá de la discapacidad.....22

Mark Eliyahu.....24

Cultura

Frases y pensamientos de amor.....30

El atrapa sueños.....32

Trastornos del Neurodesarrollo

Cuando amar significa perderse a sí mismo.....38

Especialista.....42



Carta del editor

El amor es una de esas emociones que a todos nos toca en algún momento de nuestra vida, lo buscamos pero también sabemos que poco conocemos de este noble sentimiento.

En este número queremos compartir un poco del amor que se encuentra en todas partes, iniciando desde entender qué pasa dentro de nuestro cuerpo cuando sentimos mariposas en el estómago y cómo explicar ese dolor tan intenso cuando la relación termina.

Encontramos amor en la música al escuchar esas vibraciones que nos dan calidez y compañía. Conoce a Mark Eliyahu, su música transporta una combinación entre calma y alegría. El amor rompe barreras, una discapacidad no es la excepción.

La naturaleza nos da regalos y podemos unir lo natural con lo creado por el hombre; conoce a nuestro nuevo colaborador a través de sus fotos.

¿Tienes alguna historia sobre el amor?, conoce frases y pensamientos que nos fueron compartidos, este es un espacio para compartir.

Por último, hablemos de codependencia, cuando amar significa perderse a sí mismo; y, una vez más, a través de estas páginas mostramos nuestro amor por la ciencia, el arte y la cultura. Con amor, de Revista Bimestral, para ti.

Psict. Guadalupe Andrade Flores
Directora en jefe
guadalupeandrade@bimestral.org

**“¿ES EL AMOR
UN ARTE? EN
TAL CASO,
REQUIERE
CONOCIMIENTO
Y ESFUERZO.”**

ERICH FROMM

Ciencia

Erich Fromm

(1900-1980)

Fue un psicoanalista y filósofo humanista alemán, conocido por sus estudios sobre libertad, amor y sociedad. Uno de sus libros más representativos sobre el amor es "El Arte de Amar".



Conoce...

El corazón roto de Sofía: una historia de química y emociones

Mtro. en Cs. Alan Hipólito Juárez Solano

Sofía no era ajena al amor. Había experimentado las mariposas en el estómago, el corazón acelerado y esa inexplicable euforia cada vez que veía a su enamorado. Al principio, todo parecía mágico.

"Es como si estuviera flotando, llena de alegría, bromeaba con sus amigos", bromeaba con sus amigos. Lo que Sofía no sabía era que **su cuerpo estaba viviendo un auténtico cambio de reacciones químicas.**



Cuando estamos enamorados, el cerebro presenta cambios que modifican la personalidad y la conducta.

Entre ellos, **la dopamina, neurotransmisor del placer y la recompensa**, que aumenta con cada mensaje, sonrisa o momento compartido con su pareja. Además, **la oxitocina y la vasopresina, hormonas del apego**, fomentan el aprecio y la sensación de "él es el indicado".

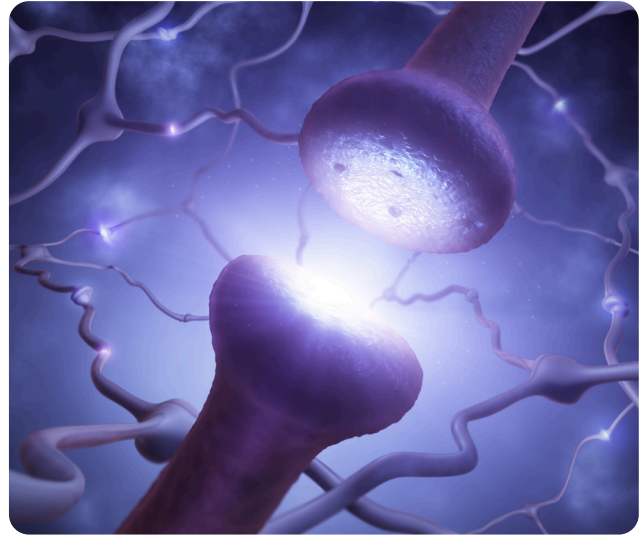


Imagen 1: Sinapsis química que emplea neurotransmisores.

Neurotransmisor:

Sustancia química que transmite señales entre neuronas (sinápsis química) para regular funciones corporales y cognitivas.

Por último, **la adrenalina, responsable de los nervios y el corazón acelerado**, aumenta provocando la sensación de emoción y euforia por pensar en la persona amada.



Aunque el enamoramiento parece tener efectos positivos en el organismo, no todos los cuentos de hadas tienen un final feliz. Después de dos años de relación, la pareja de Sofía decidió terminar.

Para Sofía, fue devastador. En cuestión de días pasó de la felicidad al vacío. **Su cuerpo, acostumbrado a las altas dosis de dopamina y oxitocina, ahora se sentía como si hubiera caído en una abstinencia química.**

Abstinencia química:

Conjunto de síntomas físicos y psicológicos tras suspender una sustancia adictiva.

Su corazón dolía, literalmente. Lo que Sofía estaba experimentando tiene un nombre: **síndrome del corazón roto o cardiomiopatía de Takotsubo.**

Estas sustancias son responsables de alterar el funcionamiento del corazón, haciendo que el ventrículo izquierdo se debilite y adopte una forma anómala causando que Sofía sienta un peso insoportable en el pecho, similar a un ataque cardíaco.



Cardiomiopatía de Takotsubo:

Disfunción cardíaca temporal inducida por estrés (físico o emocional), que imita un infarto sin obstrucción coronaria (bloqueo parcial o total de las arterias coronarias que impiden el flujo sanguíneo al corazón).

Aunque comúnmente se asocia con una pérdida o una gran decepción emocional, su impacto es más físico y también tiene graves consecuencias.

El estrés emocional después de perder a un ser querido provoca la liberación masiva de adrenalina y noradrenalina en el corazón, neurotransmisores que en el organo tienen una función hormonal.

Estas sustancias son responsables de alterar el funcionamiento del corazón, haciendo que el ventrículo izquierdo se debilite y adopte una forma anómala causando que Sofía sienta un peso insoportable en el pecho, similar a un ataque cardíaco.

Durante semanas, Sofía luchó con su tristeza. Sin embargo, con el tiempo, comenzó a sanar. Descubrió que su cerebro era capaz de adaptarse.

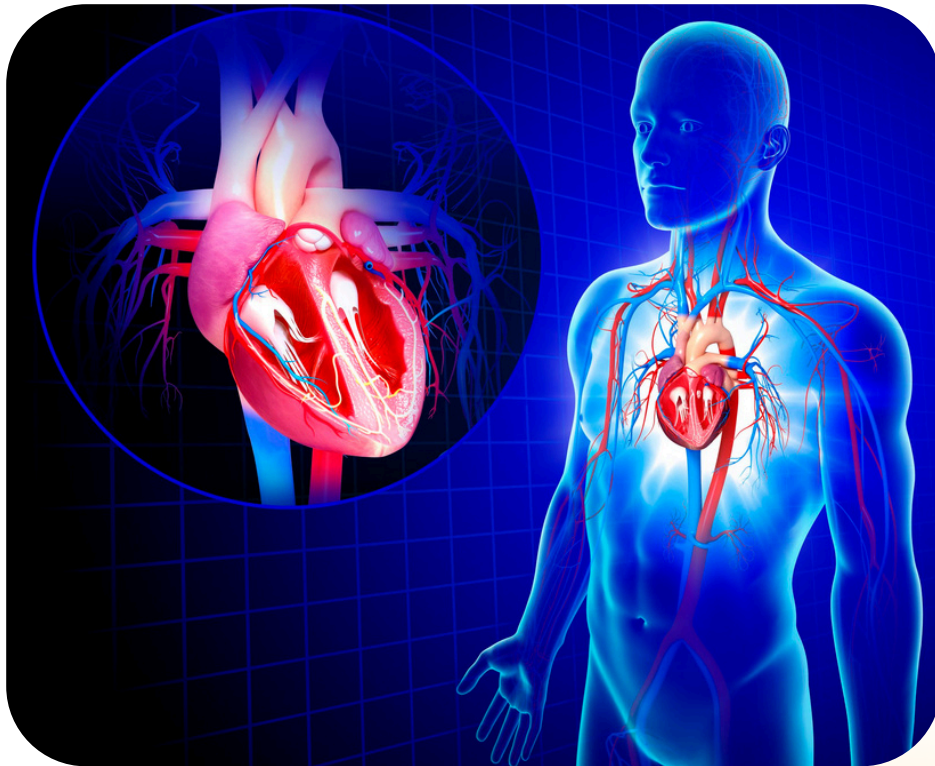


Imagen 2: Ventriculos del corazón

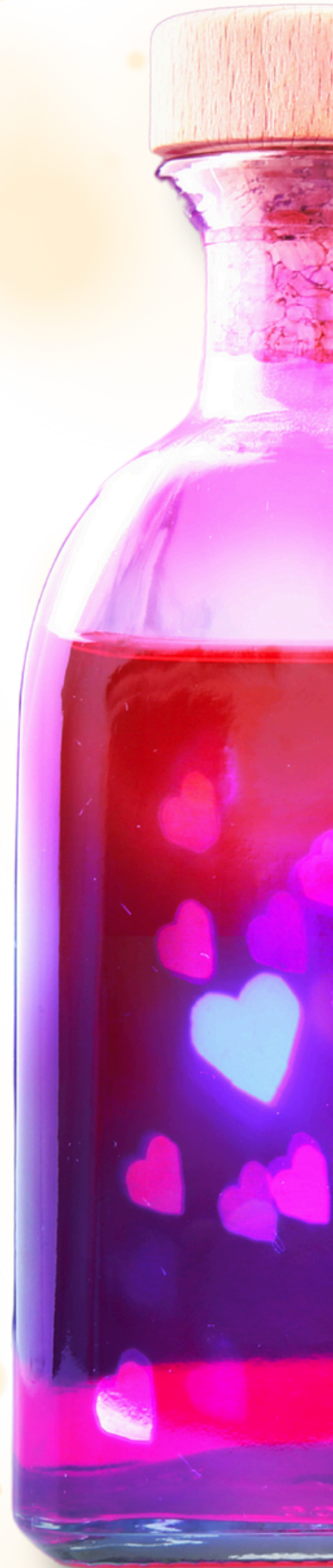
Poco a poco, la dopamina y noradrenalina volvieron a equilibrarse, gracias a paseos en la naturaleza, el apoyo de sus amigos y sus nuevas metas.

Su corazón también se recuperó fisiológicamente, ya que, a diferencia de los daños permanentes de un ataque cardíaco, el síndrome de corazón roto no suele ser irreversible.



¡Conoce más!

[Miocardiopatía de Takotsubo. Explicación.](#)





Sofía aprendió algo valioso: el amor, aunque hermoso, también es un proceso químico complejo que afecta tanto la mente como el cuerpo.

Pero incluso en los momentos más oscuros, el cerebro y el corazón tienen una capacidad asombrosa para sanar.

Ahora, cuando Sofía habla sobre el amor, lo describe como una mezcla de magia y ciencia. Porque, al final, entender cómo funciona la química del amor también nos ayuda a comprender cómo sobrevivir a sus tormentas.




Referencias

1. Smythies, J. R. Principles of Neural Science. Edited by E. R. Kandel and J. H. Schwartz. (Pp. 751; illustrated; \$19.95.) Elsevier/North-Holland: Amsterdam. 1981. *Psychol. Med.* **13**, 687–690 (1983).
2. Vergel, J., Tamayo-Orozco, S., Vallejo-Gómez, A. F., Posada, M. T. & Restrepo, D. Síndrome del corazón roto y estrés agudo. A propósito de un caso. *Rev. Colomb. Psiquiatr.* **46**, 257–262 (2017).
3. Obón Azuara, B., Ortas Nadal, M. R., Gutiérrez Cía, Í. & Villanueva Anadón, B. Cardiomiopatía de Takotsubo: disfunción transitoria apical de ventrículo izquierdo. *Med. Intensiva* **31**, 146–152 (2007).



Próximos cursos

Conoce las bases de la neurología y el lenguaje científico, y adquiere herramientas para comprender textos especializados, logrando comunicarte con mayor precisión con profesionales como médicos, enfermeras, neurólogos, neuropsicólogos y psiquiatras.



Diplomado en línea
Neurociencias

Del 04 de enero
al 28 de junio 2025

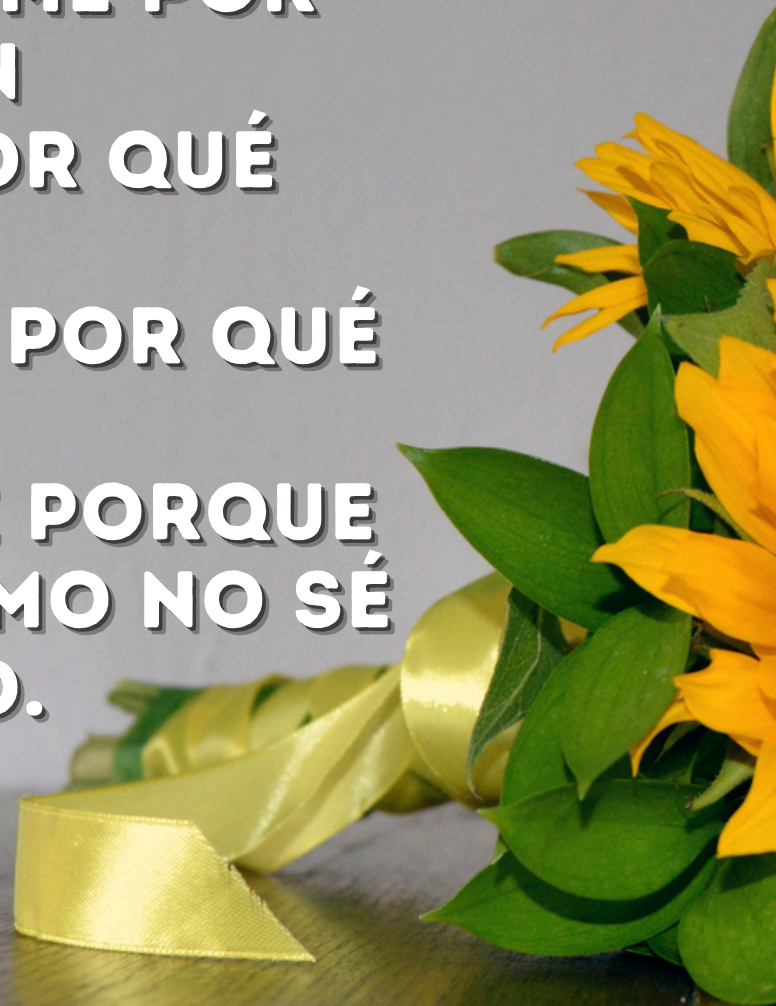
Impartido por:
Md. David Grunstein

✉ Informes: inscripcionesidp@bimestral.org



**TE AMO
INCOMPENSABLEMENTE,
SIN PREGUNTARME POR
QUÉ TE AMO, SIN
IMPORTARME POR QUÉ
TE AMO, SIN
CUESTIONARME POR QUÉ
TE AMO. TE AMO
SENCILLAMENTE PORQUE
TE AMO, YO MISMO NO SÉ
POR QUÉ TE AMO.**

PABLO NERUDA



Arte



Pablo Neruda

(1904 - 1973)

Poeta chileno, diplomático y político,
Reconocido por su poesía
apasionada, romántica, social y
comprometida con la que ganó el
Premio Nobel de Literatura en 1971.



Entre nubes y flores

Fotografía: Ricardo Felipe Reyes Sánchez.

Las imágenes presentadas son creadas utilizando la aplicación *PhotoRoom*.

La aplicación empleó técnicas de inteligencia artificial para generar representaciones visuales únicas y personalizadas.

Es importante destacar que el contenido visual resultante es una creación original generada por la aplicación, inspirada en las fotografías originales del autor.



Fotografía 1: (Manos) "La sinergia que conecta más allá".



Fotografía 2: (Árbol) "El amor que respiro".

*La oportunidad de florecer y de poder
volar con libertad*



Fotografía 3: (Mariposas) "Metamorfosis a tu lado".

La visita de una mariposa es un regalo de la naturaleza



Fotografía 4: (Mariposas en cerezo) "La dulzura de encontrarte".

De la NATURALEZA, con AMOR



Fotografía 5,6,7: (Flor) "Centrando el amor", (Nopal) Fruto de la belleza natural, (Rocas) "El amor dura".

Cada proyecto es una nueva oportunidad de aprender



Fotografía 8: (70) "Raíces testigos".

AMOR en una MIRADA



Fotografía 9: (Aves) "Amor en pleno vuelo".

Entre dos ALMAS

El amor es una CONEXIÓN y ellos lo sienten



Fotografía 8: (Perrito y mariposa) Perrito | "Juntos hacía lo desconocido".

Amor y comprensión

Cineclub



Parálisis cerebral: Amor más allá de la discapacidad

Cuando el amor se manifiesta no hay barrera que no pueda romper. Tal fue el caso de Saúl y Neta que se conocieron en la Asociación Hinbar. Ellos nos comparten su vida de casados así como la manera en que han adaptado su vida, ya que ambos viven con parálisis cerebral.

Aprendamos de ellos que se puede amar de maneras muy diversas.

 ¡Conócelos!

Parálisis Cerebral:
Saúl y Neta



Capacítate con nosotros



Curso en línea
Discapacidad física
Impartido por: Mariam Villalba

Del 5 al 26 de marzo del 2025

✉ Informes: inscripcionesidp@bimestral.org



Propuesta de capacitación propia, no incorporada.

Más información sobre nuestra propuesta de capacitación en redes sociales y sitio web.



Pide informes e
¡Inscríbete!

difusionidp@bimestral.org

Talento a temprana edad

Mark Eliyahu

Mark Eliahu es un violinista y compositor israelí que incursionó en la música desde muy temprana edad, enfocándose principalmente en el dominio del violín.

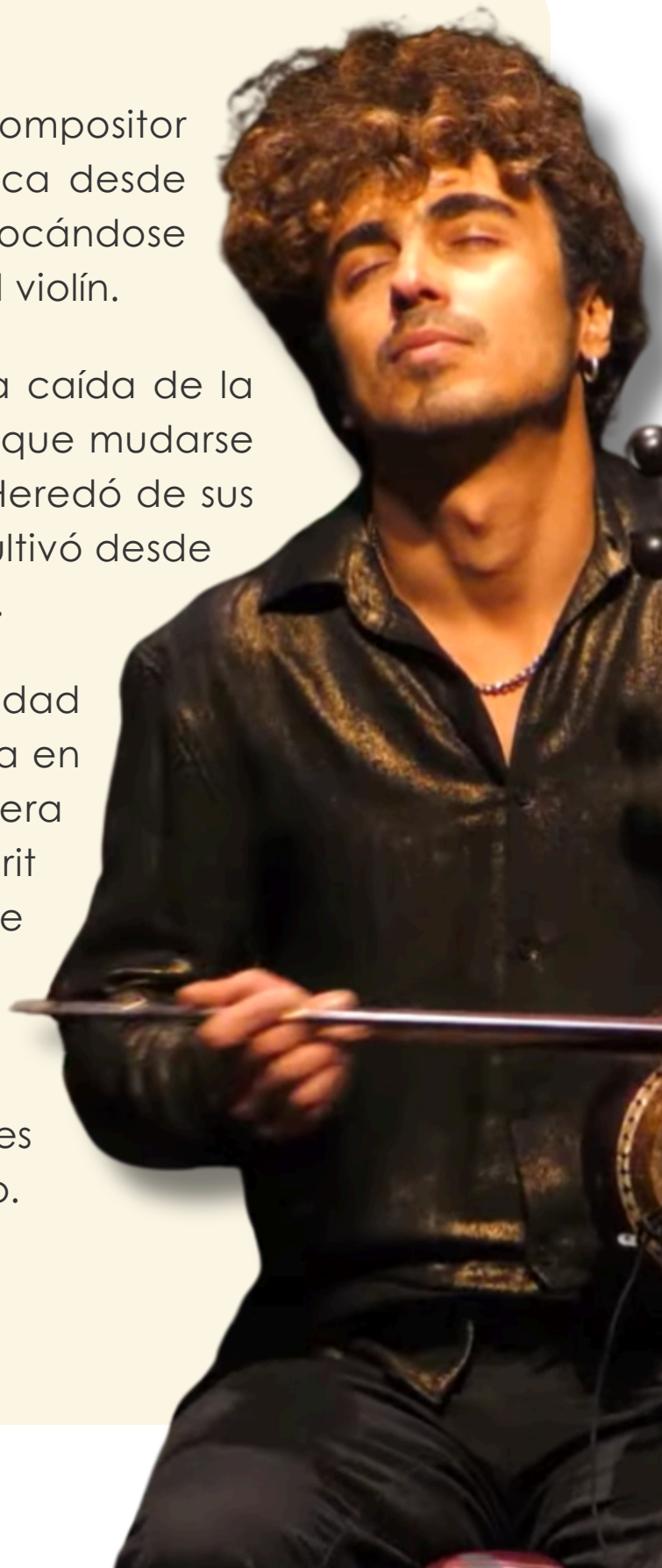
Cuando era niño, le tocó vivir la caída de la Unión Soviética, por lo que tuvo que mudarse junto a su familia judía a Israel. Heredó de sus padres el talento musical, que cultivó desde muy pequeño en clases de violín.

Ya adolescente, tuvo la oportunidad de estudiar música turca y griega en Atenas y para 1999 tuvo su primera presentación musical en *The Spirit of the East*, un concierto donde se tocaron canciones del álbum de mismo nombre, compuesto y dirigido por su padre, Peretz Eliyahu, acompañado de diferentes cantantes de origen azerbaiyano.



Escucha

Endless



Para conseguir la perfección que hoy lo destaca en sus interpretaciones musicales, Mark trabajó arduamente en su estudio, poniendo mucha dedicación hacia su instrumento.

Una combinación de su talento natural, la perseverancia y disciplina caracterizan a sus magníficas obras acompañadas de una técnica impecable y una forma única de expresar su sentir a través del violín.

Su carrera se ha caracterizado por una fusión innovadora de estilos musicales ya que incorpora elementos clásicos con influencias del folclore judío y el klezmer, creando un sonido distintivo y cautivador.

A lo largo de su trayectoria ha cosechado numerosos logros. Sus giras internacionales lo han llevado a escenarios de gran prestigio, compartiendo su música con audiencias de todo el mundo.

Además de que ha grabado álbumes que han recibido excelentes críticas, consolidando su reputación como un artista de primer nivel.

Mark Eliyahu es un artista excepcional que ha dedicado su vida a la música, dejando una huella imborrable en el mundo con su talento, pasión y originalidad.

Su música trasciende fronteras, conectando con personas de diversas culturas y backgrounds. ¡Anímate a escucharlo!




Mark Eliyahu en una presentación en vivo en Zorlu PSM Istanbul (video en YouTube en el canal *Mark Eliyahu*).



Referencias

- Ynetespañol. (16 de junio del 2022). Mark Eliyahu, el músico israelí que enamora al público iraní.
https://www.ynetespanol.com/tendencias/historias/article/sk5vbo00kq_
- Urgente24. (17 de junio del 2022). Mark Eliyahu, el israelí que aman en Irán.
<https://www.google.com/amp/s/urgente24.com/foco/mark-eliyahu-el-israeli-que-aman-iran-n539315/amp>



**"DUDA QUE ARDAN
LAS ESTRELLAS,
DUDA QUE SE MUEVA
EL SOL,
DUDA QUE HAYA
VERDAD,
MAS NO DUDES DE MI
AMOR"**

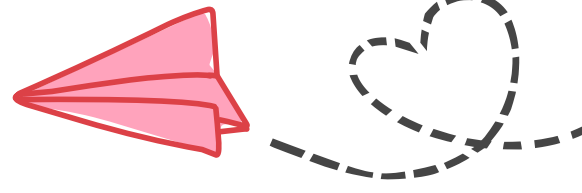
WILLIAM SHAKESPEARE

William Shakespeare

(1564 -1616)

Dramaturgo y poeta inglés, considerado el mayor exponente de la literatura anglosajona. Escritor de tragedias y comedias, caracterizadas por su profundidad psicológica y su drama.

Las palabras encierran



Frases y pensamientos de amor

“¿Qué estará pasando en el cielo? que los ángeles se están cayendo”.

Es para referirse a la belleza de una persona.

- Venezuela



“Si la belleza fuera pecado, tú ya estarías en el infierno”.

Es una frase para elogiar la belleza de una persona.

- México

“Donde hubo fuego, cenizas quedan”.

Hace referencia a la permanencia de un afecto que surgió en el pasado pero que no se ha olvidado.

- México





“Chaperón”.

Persona mayor que acompañaba a la dama o caballero (jóven) para vigilar que no hubiera alguna interacción inapropiada entre estos.

- México.

“Alcahuete (a)”.

Persona que se dedica a facilitar encuentros amorosos a escondidas.

-Originalmente árabe, adoptado por los españoles en la Edad Media.



Representación de una escena de *La Celestina* de Fernando de Rojas, novela medieval sobre una alcahueta. Recuperada de Cervantes Virtual.

El atrapa sueños

Valdemar Andrade Guzmán

Desde niño me dijeron,
con voz tierna y arropante,
si sueñas cosas tristes al dormir
o te ves en algún peligro,
y esto se sigue repitiendo,
ya no tengas más miedo.

De noche,
antes de ir a dormir y descansar,
cuelga junto a tu cama
el atrapasueños que te regalé.

Te permitirá acostarte tranquilo
y despertar con gran alegría.
Así hazlo llegada la noche
hasta sentirte seguro
y tu cuerpo recobre su tranquilidad.

Pero nadie me advirtió
que esos atrapasueños
también los encuentras en el camino,
que habitan en otros lugares.

De repente ves algo que brilla
en medio de la oscuridad
o a plena luz del día
en esos espacios solitarios.





Roban en aquel sitio tu atención
los destellos que descubres moverse.
¿Quién será ella?, te preguntas,
la de los bellos ojos que te miran
que encarcelan todos tus pensamientos.

Ahora ya no importa la hora
ni el día de la semana
que transcurre lento,
has dejado de ser libre
aunque te encuentres en movimiento.

Ella está en todos tus sentidos
tomó tu espíritu despierto,
quisieras gozar de la vida,
disfrutar,
correr,
brincar,
pero nada cobra sentido,
ya atrapó tus sueños,
tus pasos y tus anhelos.

Si me hubieran dicho
que envuelve tu alma,
y aunque tu espíritu se opone
la voluntad poco a poco
va cediendo.

Causando incertidumbre,
llevándote a momentos de alegría
aparentemente sin algún motivo.

Luego te sientes en la soledad,
aun en compañía,
con la imperante necesidad
de ir a buscarla.

Tu vida no se encuentra completa,
la oscuridad como la luz del día
abruma,
te atormentan porque tú
no puedes lograr alcanzar la felicidad
por el vacío que te ha dejado.

Quedas atrapado no un instante
sino en todo momento.
En el atrapasueños que encontraste
por algún motivo o casualidad.



Próximos cursos

Conoce las características de los Síndromes Genéticos y su impacto en el desarrollo físico, motor, cognitivo y conductual.



Curso en línea
Síndromes Genéticos

Impartido por:
Md. David Grunstein

Del 29 de marzo al 19 de abril 2025



Informes: inscripcionesidp@bimestral.org




Propuesta de capacitación propia, no incorporada.



Pide informes e ¡Inscríbete!

inscripcionesidp@bimestral.org



**“POCAS COSAS
NOS PUEDEN VOLVER
TAN LOCOS, COMO
ESPERAR ALGO DE
ALGUIEN QUE NO
TIENE NADA QUE DAR”**

MELODY BEATTIE

Trastornos del Neurodesarrollo



Melody Beattie

(1948-)

Autora y conferencista, especializada en codependencia, autoayuda y recuperación emocional.



Cuando amar significa perderse a sí mismo

Texto: Mtra. en Psicoterapia Humanista, Guadalupe Andrade Flores

Hace mucho tiempo escuché una película **“el amor duele”**, recuerdo que esa vez sin pensarlo me incorporé y dije “no”. Desde entonces me he cuestionado las ideas y los actos con los que se demuestra el amor.

¿Cuál es tu concepto de amor? ¿Alguna vez te lo has preguntado?

No busco llegar a un concepto de amor, sino a la reflexión de cuándo lo que entendemos como amor nos lleva a perdernos a nosotros mismos, o cuándo nuestras conductas para demostrar amor nos producen dolor.

Existen ciertos términos que rodean de manera no tan sana este noble sentimiento,

como lo son: la personalidad dependiente, la dependencia emocional y la codependencia.



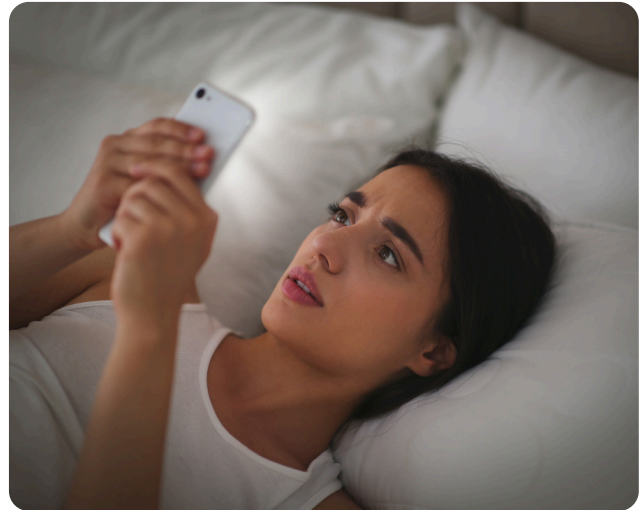
Trataré de explicar estos tres conceptos de la manera más clara que pueda.

De acuerdo a Castello, la **dependencia emocional** “es definida como un **patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas**” (párr. 3).



Por otra parte, la **codependencia** de acuerdo a la autora Noriega Gayol es “...caracterizado por frecuentes estados de insatisfacción y sufrimiento personal, donde la mujer se encuentra **enfocada en**

atender las necesidades de su pareja y de otras personas, sin tomar en cuenta las propias”.



Una **personalidad dependiente tiende a buscar que el otro sea quien atienda sus necesidades**, pudiendo aceptar conductas denigrantes cuando percibe un posible abandono.



El amor es un sentimiento, pero **son las conductas que aceptamos o ejercemos las que nos pueden llevar a sentir dolor**. Podemos cambiarlo, sí, pero si esto ya va más allá, sería buen **momento de cuestionarse: ¿buscas satisfacer tus necesidades emocionales con el otro?**, porque no, no es tu media naranja, ya eres una naranja completa.

El amor está rodeado de frases:

- Si te quiere.... (y completalo como deseas).
- Si te quiere, te buscará
- Si me quisieras, sabrías que esto es lo que yo necesitaba (esperando que el otro leyera tu mente)
- El amor duele
- Así es el amor
- Es la cruz que te (me) tocó
- Si me quisiera me cuidaría, etc., etc., etc.

Recuerda, **una relación** de cualquier tipo (pareja, amistad, trabajo) **requiere comunicación clara**.





Si en tu manera de amar hay ideas que te conflictúan como si tus pensamientos tuvieran una pelea entre sí, si estás buscando que el otro haga por ti lo que tú puedes, si eres la primera en ofrecerse a ayudar (sin que te lo pidan); **cuestiónate tu concepto de amor, ya que puede no ser tan sano para ti**, y lo que te hace ver como normal, puede no serlo.

Reconecta contigo y pide ayuda si lo requieres.

Referencias

- Pérez-Pimienta, D. y García y Barragán, L. F. (28 enero 2002). Concepciones sobre la dependencia emocional hacia la pareja en jóvenes. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. 8 (5). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902020000800026
- Noriega Gayol, G. (2011). *ICOD: Instrumento de Codependencia*. Manual Moderno.

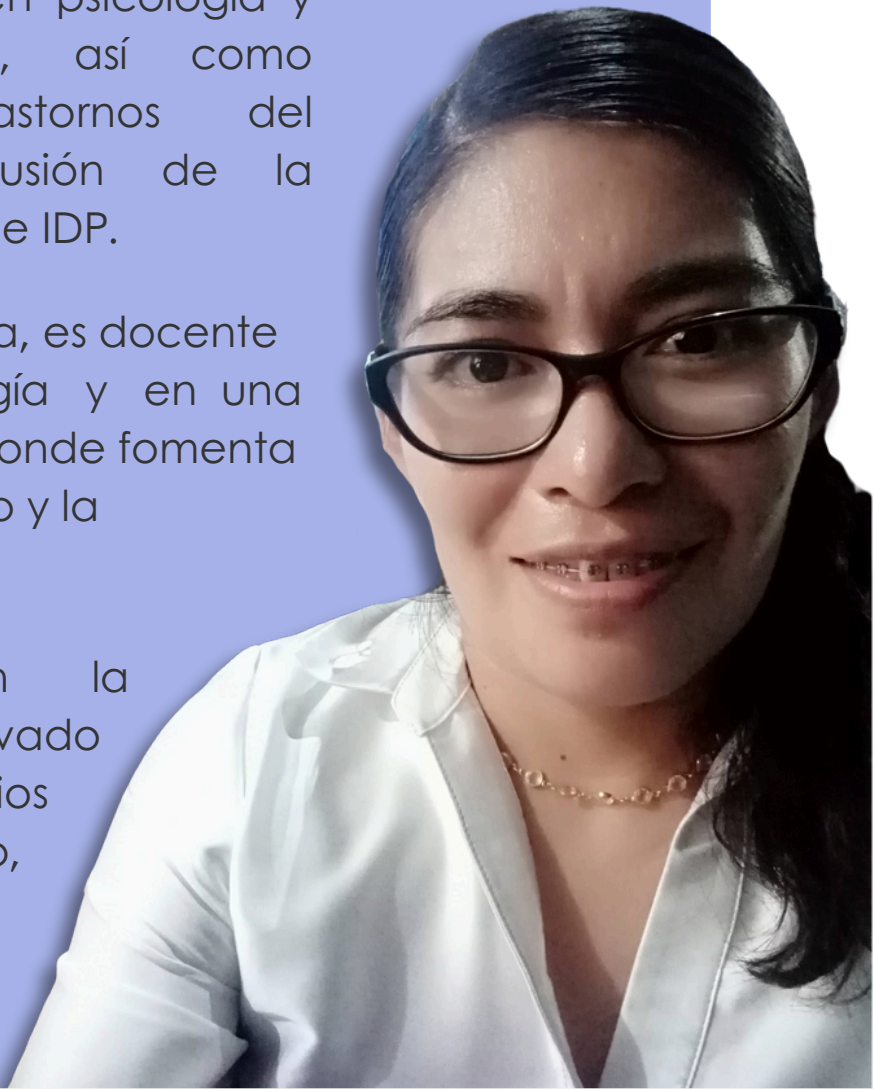
Guadalupe Andrade Flores

Psicóloga y psicoterapeuta, enfocada al acompañamiento emocional de mujeres. A través de su emprendimiento Yol.nemi, ofrece psicoterapia en línea y presencial, brindando un espacio para el autoconocimiento y la sanación emocional.

Cuenta con formación en psicología y psicoterapia humanista, así como especialidad en Trastornos del Neurodesarrollo e inclusión de la Discapacidad por parte de IDP.

Además de su labor clínica, es docente universitaria en Psicología y en una maestría en educación, donde fomenta el trabajo multidisciplinario y la responsabilidad social.

Su compromiso con la psicoeducación la ha llevado a participar en medios como televisión y radio, acercando herramientas emocionales con el objetivo de fomentar el bienestar comunitario.



¡Sigue a Guadalupe!

Próximos cursos

En este diplomado sobre trastornos del neurodesarrollo, analizarás los criterios diagnósticos del DSM-5 y comprenderás sus características para canalizar oportunamente a niños con sospecha de estas condiciones, favoreciendo su inclusión.

Diplomado en línea

Trastornos del Neurodesarrollo



Del 26 de abril al 13 de diciembre de 2025

Informes: inscripcionesidp@bimestral.org



Créditos de esta edición

Consejo editorial

- Guadalupe Andrade Flores. Editora en Jefe.
- Mónica A. Torres Ramos. Editora Académica.
- Alan Hipólito Juárez Solano. Editor Académico Adjunto.
- Rivka Grunstein. Editora de Formato.
- Eduardo Andrade Montiel. Editor de Redacción.
- María José Rodríguez Ibáñez. Asistente de Redacción.
- Anahi García Vázquez. Asistente de Edición.
- David Grunstein. Editor Adjunto.
- Livia Berenice Templos. Editora Adjunta.
- Karla Severa Enriquez Borges. Responsable de Redes.

Contenido

- Alan Hipólito Juárez Solano.
- María José Rodríguez Ibáñez.
- Valdemar Andrade Gúzman.
- Guadalupe Andrade Flores.

Diseño

- Guadalupe Andrade Flores.
- Anahi García Vázquez.
- Rivka Grunstein.
- Equipo de Diseño IDP.

Curaduría fotográfica

- Guadalupe Andrade Flores.
- Anahi García Vázquez.
- Rivka Grunstein.

Fotógrafo

- Ricardo Felipe Reyes Sánchez.

Artista musical

- Mark Eliyahu | Endless





¡Síguenos!

Estamos al alcance de un click

Cada ícono es un enlace



www.bimestral.org



