

Revista

emores

## Autoestima

Pilar en las relaciones

Pág.7 Guadalupe Sosa

## El camino hacia el perdón

Pág.13 Olga Cañizares

EDICIÓN 1, EJEMPLAR DIGITAL GRATUITO.

***Ser emocionalmente responsable, es tomar con absoluta libertad  
y responsabilidad la gestión de nuestras emociones,  
sentimientos y estados de ánimo.***

- LUIS VILLA -

Revista de Educación y Bienestar Emocional

Revista

**emores**<sup>®</sup>  
EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

**DIRECTORIO**

Luis Efraín Villa De León.  
Director

Patricia Ofelia Martínez Ruiz.  
Corrección de Estilo

Alicia Cornejo Campo Garrido.  
Contacto Editorial

Beatriz Adriana Silva Márquez.  
Publicidad

Miriam Judith Torres Navarro.  
Coordinadora de Identidad  
Corporativa y Medios Digitales

**EQUIPO EDITORIAL emores**®

Luis Villa  
Guadalupe Sosa  
Maru Díaz  
Olga Cañizares  
Ana Luna  
Rafael Calbet  
Edith López  
René Marmolejo  
Lola De Miguel  
Leticia Garcés  
Patricia Martínez

# Índice

CARTA EDITORIAL	3
¿Qué es y cómo llegar a serlo? SER EMOCIONALMENTE RESPONSABLE	4
AUTOESTIMA Pilar en las Relaciones	7
LA VULNERABILIDAD En el mundo emocional	10
EL CAMINO HACIA EL PERDÓN PARTE I - El perdón hacia otros	13
EL AUTOCUIDADO Una práctica de amor propio	17
EL ARTE DEL BIENVIVIR Saber vivir permanentemente satisfechos, pero inconformes	20
SÍNDROME DEL IMPOSTOR Mata de hambre a tu crítico interno: Sí, eres capaz y puedes lograrlo	22
La mejor opción SALIR DE LA ZONA DE CONFORT	26
VÍCTIMA VS. VICTIMIZACIÓN	29
PADRES FORMADOS, HIJOS EDUCADOS	31
MONTESSORI Una no tan nueva pero efectiva propuesta educativa	35

Edición I

**Suscríbete**  
TOTALMENTE GRATIS



Revista

**emores**<sup>®</sup>

Educación y Bienestar Emocional

Producción de original de CREO FOMENTO EDUCATIVO INTEGRAL, A.C



Revista emores® es una publicación original de CREO FOMENTO EDUCATIVO INTEGRAL, A.C., con domicilio en: Ávila 365, Col. Gonzalitos, Monterrey, Nuevo León. Tel 8181234523, www.emores.mx Editor Responsable Luis Efraín Villa De León. Los contenidos de esta publicación son planeados y revisados por profesionales en Psicología, Desarrollo Humano & Gestión Emocional, sin embargo, las opiniones expresadas son de carácter general y están basadas en la vivencia profesional de cada uno de los escritores, su opinión no refleja la postura del editor o de la publicación. La toma de decisiones con base en lo publicado, es responsabilidad del lector. Esta es una publicación mensual, de distribución digital gratuita. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos sin previa autorización por el Editor Responsable. Todas nuestras credenciales y registros se encuentran en trámite ante las instancias correspondientes. Diciembre 2022, Edición 1, Año 1

# Editorial

Hace un poco más de una década iniciamos con el entrenamiento de inteligencia emocional “Mujeres Emocionalmente Responsables”, a través del cual hemos impactado en la vida de miles de mujeres y sus familias. En el 2019 sumamos a “Hombres Emocionalmente Responsables” y entrenamientos específicos para las empresas y las organizaciones incluyendo el Distintivo emores©, para reconocer las acciones a favor de la cultura de bienestar en el ámbito laboral y educativo. Seguimos creciendo y enfocados en nuestra misión de “Educar en Emociones” y contribuyendo en nuestra visión de “Crear un mundo emocionalmente responsable”.

Hoy elegimos otra manera de llegar a un mayor número de personas en países de habla hispana. La revista emores© será la forma en la que llegaremos a un mayor número de personas para compartir distinciones, que les permitan gestionar sus emociones, comunicarse con más efectividad y construir relaciones interpersonales funcionales, de tal manera que impacte en un mayor nivel de Bienestar.

En esta primera edición he invitado a colegas a los que les tengo respeto, reconocimiento y admiración, pues conozco sus trayectorias y sé que sus artículos provienen de la experiencia en la terapia, la facilitación del aprendizaje y de las miles de personas con las que han interactuado en salones de clases, procesos terapéuticos u otras maneras en las que cada uno ha sido acompañante del aprender.

Dedico esta primer edición a las miles de personas que han participado como nuestros alumnos en los diferentes programas, gracias a todos los graduados que han vivido la experiencia de responsabilidad emocional.

Te invito a que leas cada artículo y compartas esta revista con todos tus contactos en las redes sociales, para llegar al mayor número de personas y crear un impacto positivo en sus vidas. Gracias por ser y estar.

Luis Villa

Pedagogo. Máster en Educación Emocional.

Autor del modelo emores© (Emocionalmente Responsables)





¿Qué es y cómo llegar a serlo?

## SER EMOCIONALMENTE RESPONSABLE

Por: Luis Villa

### ¿Te has preguntado si eres emocionalmente responsable?

Tal vez tu respuesta sea “No lo soy” o “Sí lo soy”. Si respondiste que no lo eres, ¿Qué ha ocurrido o está ocurriendo para que te consideres así? Si respondiste que sí, ahora la pregunta para ti es, en una escala del 1 al 10, ¿Qué tan responsable emocionalmente te consideras?

Cuando éramos pequeños fuimos etiquetados por nuestros aparentes niveles de inteligencia; con ello podíamos esforzarnos o no para demostrar que éramos capaces de mejorar la última calificación obtenida y destacarnos. Tal vez recuerdes lo bien o lo mal que te iba en matemáticas o lo bueno o malo que eras para aprender una lengua extranjera. Había materias en las que te iba mejor y otras en las que no tanto.

En 1983, para suerte de muchos, el psicólogo Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, publicó su teoría de las inteligencias múltiples<sup>1</sup>, rechazando la idea de que existe un solo tipo de inteligencia y cuestionando la validez del sistema educativo convencional. Sostuvo que las personas tenían al menos ocho tipos de inteligencias, lo que hacía inválido que se juzgara a un niño como “no inteligente”, si no era bueno para las matemáticas o la lingüística, pues podía destacar en otras áreas. Entre otras inteligencias, destacó la importancia de la intrapersonal e interpersonal. Entendiendo la primera como la capacidad de una persona para conocerse a sí mismo, automotivarse y autorregularse emocional-

mente. Por otra parte, resaltó la inteligencia intrapersonal, la cual se refiere a la capacidad para transmitir las propias emociones, comunicarse con efectividad y gestionar las emociones externas.

### ¿Qué es ser emocionalmente responsable?

Ser emocionalmente responsable es tomar con absoluta libertad y responsabilidad la gestión de nuestras emociones, sentimientos y estados de ánimo. Es adueñarnos de lo que pensamos, sentimos y decimos, es asumir las consecuencias de las acciones que elegimos, es gestionar con objetividad las embestidas emocionales en nuestro diario vivir. Ser emocionalmente responsable implica lograr un mayor conocimiento de uno mismo, tener una autoestima apropiada que se refleje en confianza y seguridad, así como la capacidad de expresar los sentimientos y autogestionar los estados de ánimo regulando las emociones. Ser emocionalmente responsable conlleva poder gestionar las emociones de manera objetiva, comunicarse asertivamente sin violencia ni sumisión, y procesar los duelos superando las pérdidas en tiempos razonables, no patológicos. Ser emocionalmente responsable es tener relaciones interpersonales efectivas, sin dependencia ni codependencia. Una persona emocionalmente responsable diseña metas claras, tiene una orientación a lograrlas y se mantiene conectado con un sentido y propósito, con un por qué y para qué estar en la vida. En este artículo vamos a profundizar en los aspectos más relevantes de este tema, los cuales son: autoconocimiento emocional, gestión emocional y relaciones interpersonales.

## Autoconocimiento emocional

Ser emocionalmente responsables implica conocer nuestra emocionalidad: ¿Qué nos enoja?, ¿Cuáles son los gatillos que nos disparan emociones de valencia negativa, tales como miedo, tristeza o enojo?, ¿Ante qué situaciones nos sentimos emocionalmente mejor?, ¿Qué activa nuestra alegría, felicidad o amor?, ¿Cómo nos va emocionalmente cuando vivimos un duelo?

Hace unos años, antes de adentrarme en el fascinante mundo de la educación emocional, viví una cascada de pérdidas que me llevaron a un precipicio de depresión. Me costó años lograr la resiliencia y volver al punto cero. Me llevó otros años más llegar al punto en el que me encontraba antes de la depresión, y otro tiempo más para alcanzar un mejor nivel de bienestar. ¿Te ha pasado que una pérdida o un duelo arrase emocionalmente contigo?, ¿Le ha pasado a alguien cercano a ti?

## Gestión emocional

Hace unos meses vi un desafortunado video en las redes sociales donde una mujer estaba haciendo un reclamo en una compañía de telefonía celular. La discusión con los colaboradores de servicio al cliente se empezó a caldear y de pronto la señora comenzó a arrojar al piso todo lo que había en el mostrador mientras exigía una respuesta a sus necesidades. ¿Has presenciado un evento similar?, ¿Lo has visto en las redes sociales o te ha tocado presenciarlo en vivo?, ¿Alguna vez te ha ocurrido a ti?, ¿No?, ¿Y al primo de un amigo?

Es casi seguro que en alguna ocasión hemos perdido los estribos al quedar dominados por las emociones irracionales, a este evento se le conoce como “secuestro amigdalár”. La amígdala es la encargada del control de las emociones y sentimientos en el cerebro, controlando así mismo las respuestas de satisfacción o miedo.

Algunas veces decimos que alguien tiene un buen o mal carácter, pero lo que en realidad ocurre es que esa persona gestiona bien o mal su diario vivir emocional. La capacidad para gestionar las emociones no es algo que venga en nuestro kit de inicio, sino algo que aprendemos en nuestra vida cotidiana y que afortunadamente ahora podemos entrenar. Conforme más te conoces, mejor podrás gestionar tus emociones. La tarea es que observes y tomes nota de los gatillos emocionales, negativos y positivos, que te detonan.

1 Ser emocionalmente responsable es tomar con absoluta libertad y responsabilidad la gestión de nuestras emociones, sentimientos y estados de ánimo. Es adueñarnos de lo que pensamos, sentimos y decimos, es asumir las consecuencias de las acciones que elegimos, es gestionar con objetividad las embestidas emocionales en nuestro diario vivir.

2 La capacidad para gestionar las emociones no es algo que venga en nuestro kit de inicio, sino algo que aprendemos en nuestra vida cotidiana y que afortunadamente ahora podemos entrenar.

3 Somos la manera en la que nos llevamos con nosotros mismos, con nuestra pareja, con nuestra familia de origen, con nuestros hermanos, con nuestros amigos y con la naturaleza. Somos la manera en la que nos relacionamos espiritualmente.

4 Ser emocionalmente responsables significa que elegimos educarnos emocionalmente, para querernos más y mejor a nosotros mismos y a las personas con las que convivimos en todas las áreas de nuestra vida.

5 Ser responsables emocionalmente no nos exenta de cometer errores, no significa que siempre vayamos a ser asertivos, diplomáticos y autogestionados. Somos seres humanos vivos y sintientes, seres que contenemos una lava volcánica emocional, pero también lagos de tranquilidad, de paz y bienestar.

## Relación intrapersonal

Trabajar en las competencias intrapersonales implica conocernos, elevar nuestra autoestima, trabajar en la autorregulación de nuestras emociones, fortalecer la autoconfianza, mantener activa la automotivación, mantenernos firmes en la autodeterminación, procurar la autonomía de pensamiento, la gestión de nuestras necesidades, así como la búsqueda permanente de la autorrealización y la autotrascendencia. Es en estas dos donde desemboca todo el trabajo personal que inicia en el autoconocimiento.

Abraham Maslow<sup>1</sup> dice en el libro *El Hombre Autorrealizado*, que existe evidencia razonable, teórica y práctica para admitir que hay en el ser humano la presencia de una tendencia o necesidad de crecimiento dirigida hacia la autorrealización. Si bien coexisten al mismo tiempo en las personas ideas de muerte, deterioro, vicios y autodestrucción; es indiscutible su tendencia a mejorar como persona y como sociedad, buscando ser cada vez más plenamente humanos.

## Relaciones interpersonales

Este trabajo interno nos llevará a desarrollar nuestras competencias interpersonales, entre las cuales están la empatía, la comunicación efectiva, la responsabilidad, la interdependencia y la solidaridad.

<sup>1</sup> Maslow, A. (1972), *El hombre autorrealizado*, Kairós, S.A.

Ser responsable emocionalmente significa que nos importa la manera en la que nos relacionamos con los demás, porque sí, somos nuestras relaciones. Somos la manera en la que nos llevamos con nosotros mismos, con nuestra pareja, con nuestra familia de origen, con nuestros hermanos, con nuestros amigos y con la naturaleza. Somos la manera en la que nos relacionamos espiritualmente.

Ser responsables emocionalmente no nos exenta de cometer errores, no significa que siempre vayamos a ser asertivos, diplomáticos y autogestionados. Somos seres humanos vivos y sintientes, seres que contenemos una lava volcánica emocional, pero también lagos de tranquilidad, de paz y bienestar. Ser emocionalmente responsables significa que nos detenemos a escuchar atentamente, que pensamos antes de hablar, que procuramos ser asertivos y que cuando no lo somos ofrecemos una disculpa sincera por las formas inadecuadas en las que respondemos. Ser emocionalmente responsables significa que evitamos hacer sentir mal a las otras personas, que evitamos conducirnos con ironía o sarcasmo, que procuramos comunicarnos de manera directa, honesta y amable. Significa que fijamos límites saludables, que respetamos la integridad de las personas, que anteponemos el respeto a nosotros mismos y a los demás. Ser emocionalmente responsables significa que elegimos educarnos emocionalmente para querernos más y mejor a nosotros mismos y a las personas con las que convivimos en todas las áreas de nuestra vida.



Luis Villa

Pedagogo. Máster en Educación Emocional.  
Autor del modelo emores © (Emocionalmente Responsables)



**Nacimos para hacer Historia**

**Academia de Basketball (3 a 17 años)**

Síguenos en redes



clubaztks



ClubAztks

<http://www.aztks.com.mx>



# AUTOESTIMA

## Pilar en las Relaciones

Por: Guadalupe Sosa

La autoestima de una persona, no es producto de la casualidad. Se ve influenciada por diferentes factores entre ellos: Genes, cultura, economía, sociedad, religión, etc. Ello genera en la vida de las personas no solo cómo se perciben a sí mismos, sino cómo perciben el mundo, la familia, el trabajo, el éxito y la vida.

Antes de hablar de qué es la autoestima, quiero pedirte que contestes estas preguntas con total honestidad contigo. Se trata de una autoevaluación, no hay respuestas correctas o incorrectas, solo lo que son.

- ¿Te cuesta tomar tus propias decisiones y prefieres pedir opinión a otros?
- ¿Te cuesta expresar tus emociones y sentimientos por miedo al qué dirán?
- ¿Te cuesta soltar una relación que te lastima por pensar cómo se sentirá el otro?
- ¿Te cuesta fijarte metas en el largo plazo

*“Trata a un ser humano como es y seguirá siendo lo que es. Pero trátalo como puede llegar a ser y se convertirá en lo que está llamado a ser”.*

– Goethe

porque crees que no lo lograrás?

- ¿Te criticas constantemente o aceptas críticas de otros?

La autoestima la podemos definir como la valoración que un individuo tiene de sí mismo, pero no olvidemos que está determinada en gran medida por sus experiencias de vida y por la percepción que cree que su entorno tiene de él.

Si te pregunto: “¿Tú te valoras?, seguramente me dirías que sí, pero si te pregunto: “¿Qué tanto te valoras en una escala del 0 al 10 y por qué?”, esto te permitiría voltear hacia ti, a observar tus conductas, hábitos, cómo te relacionas con otros, si te gusta tu aspecto físico, si reconoces tus logros y los juicios que tienes de ti e incluso los juicios positivos y negativos que crees que otros tienen de ti.

Erróneamente hay quien piensa que la autoestima tiene que ver solo con cuidar su imagen física y la imagen que tiene ante los demás. A lo largo de estos 9 años acompañando a otros en su desarrollo personal, he conocido hombres y mujeres que cuidan su aspecto físico, que profesionalmente han sido exitosos, pero que pueden presentar algunas de estas situaciones: cuando se vinculan en pareja se pierden a sí mismos, se vuelven permisivos, creen que sin el otro su vida no puede seguir; se sienten incapaces de poner fin a una relación que se ha vuelto tóxica, buscan aprobación constantemente de su jefe, buscan excesivamente el reconocimiento en lo que hacen y viven un sube y baja de emociones a través de lo que sucede en las redes sociales. Entonces, si la autoestima no es solo el aspecto físico, ¿Qué sí es?

Es un campo muy amplio pero por ahora puedo decir que engloba: La capacidad que tiene la persona de conocerse, de mirar apreciativamente su pasado; de reconocer sus necesidades, fortalezas y áreas de oportunidad; de dar valor a sus ideas y reconocerse digno y único; de tener comportamientos y hábitos que hablen del respeto que tiene hacia sí mismo; de reconocer sus logros y también saber darse el descanso que necesita; sabe decir no cuando quiere decir no y sabe fijar límites de una manera sana; de fijarse metas y automotivarse para lograrlas.

¿Ahora ves por qué la autoestima es un pilar muy importante en las relaciones humanas? Porque de esta valoración que la persona hace de sí misma, va a depender la manera cómo se relaciona con otros. Si una persona no se conoce ni se aprecia, difícilmente tendrá la capacidad de interactuar sanamente con los demás, se sentirá juzgada, amenazada y/o buscará constantemente la aprobación de los otros.

Rodearnos de relaciones sanas hará que nuestra autoestima se fortalezca; y tener una autoestima sana fortalece nuestras relaciones. Si por el contrario

nos relacionamos desde la dependencia y/o codependencia emocional, esto sin duda mermará nuestra autoestima. Cuando en una empresa un colaborador reconoce su valor y el de los otros, se vuelve más proactivo y colaborativo porque no tiene miedo a sentirse expuesto, tiene la capacidad de confiar en sí mismo y en los demás.

### Te quiero contar algunos casos de la vida real:

Bertha, una chica de 25 años que hace deporte, que tiene buen gusto por la ropa, tiene un trabajo que le genera un ingreso considerable, además sus jefes y compañeros la reconocen como persona colaborativa que se preocupa por los demás; pero en sus últimas 2 relaciones de pareja, ha tenido un comportamiento de sumisión, de dependencia emocional y han terminado porque sus parejas empiezan otra relación.

Ángel, chico de 30 años, que de niño padeció bullying por su complexión y status económico. Hoy nadie lo agrede, pero es muy introvertido y con las mujeres se siente sumamente inseguro, así que prefiere no interactuar y no tiene pareja. Tiene un trabajo que le absorbe gran parte del día, pero también le dedica tiempo a otros hobbies, como leer y andar en bici.

Claudia, adolescente de 17 años que saca buenas calificaciones, generalmente tiene una actitud positiva en la casa y escuela, y quiere ser modelo. Todos los días sube varias fotos a Instagram porque eso es lo que hacen sus amigas y las personas a quienes sigue en esa red social. Además, pasa al menos 5 horas cada día en sus redes, donde platica con chicos que no conoce físicamente, pero que cuando no contestan sus mensajes, su nivel de ansiedad incrementa considerablemente.



Nos importa el bienestar de  
nuestros empleados



NexterMexico  
Nexteer.com

**La autoestima la podemos definir como la valoración que un individuo tiene de sí mismo, pero no olvidemos que está determinada en gran medida por sus experiencias de vida**

**Si una persona no se conoce ni se aprecia, difícilmente tendrá la capacidad de interactuar sanamente con los demás, se sentirá juzgada, amenazada y/o buscará constantemente la aprobación de los otros.**

**Porque todos somos aprendices y maestros y todo el tiempo estamos evolucionando.**

**Erróneamente hay quien piensa que la autoestima tiene que ver solo con cuidar su imagen física y la imagen que tiene ante los demás.**

Carlos, hombre de 42 años que está casado y tiene 10 años trabajando en una empresa, donde le reconocen como una persona que no tiene conflictos con nadie y que cumple con su trabajo. Un día, su jefe le propone prepararse como líder de su equipo y él se niega. Su argumento es que considera que no tiene las habilidades necesarias.

¿Cuál de los 4 consideras tiene una autoestima más sana y cuál una autoestima menos sana? Sin duda una pregunta para debatir. Sin embargo, lo que creo es evidente, es que los cuatro tienen aspectos de su autoestima fortalecidos y otros por mejorar. Cada uno de ellos tendría que hacer un trabajo individual, que los ayude a tomar conciencia de qué aspectos requieren mejorar en su vida, para que sus relaciones funcionen. Y ese trabajo es personal, nadie puede hacerlo por ellos. En casos así, podemos acompañarnos de un profesional como un terapeuta, un gestor emocional o hacerlo nosotros mismos en cursos psicoeducativos como Emocionalmente Responsables®. Sin duda vale la pena hacer ese viaje.

El autor Nathaniel Branden<sup>1</sup> considera que los 6 pilares de la autoestima son:

1. Vivir de manera consciente, observando nuestros pensamientos y sentimientos sin juicio.

2. Aceptación de todo lo que pensamos y sentimos, es decir, la aceptación de nosotros mismos.
3. Reconocernos responsables de lo que pensamos, sentimos, hacemos y elegimos, y hacer frente a las consecuencias.
4. Autoafirmarnos, que es respetar nuestros propios deseos, necesidades y valores.
5. Vivir con un propósito nos ayuda a valorar cada logro que tenemos.
6. Integridad, que es la coherencia que hay entre nuestros valores y nuestros actos.

## ¿En cuál de ellos te sientes atorado(a)?

Quizá ya tienes un tiempo recorriendo el camino del desarrollo personal, o apenas estás entrando en él. No importa, vale la pena hacer cada cierto tiempo un alto, voltear a vernos, observar si lo que está sucediendo en nuestra vida nos satisface o no, y definir un plan de acción, en el cual no necesariamente tenemos que ir solos.

Yo este viaje lo he emprendido a veces sola, en otras acompañada, también guiando y a veces dejándome guiar. Porque todos somos aprendices y maestros y todo el tiempo estamos evolucionando. Te deseo un buen viaje.

<sup>1</sup> Branden, Nathaniel (2018). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona. Paidós.



**Guadalupe Sosa**  
Facilitadora de Aprendizaje.  
Maestría en Psicología Organizacional.  
[www.grupoprosperity.mx](http://www.grupoprosperity.mx)

# LA VULNERABILIDAD

## En el mundo emocional

Por: Maru Díaz

Conocer de emociones es aprender de nosotros mismos, entender que por ser biológicos y estar vivos, experimentamos impactos que provienen del exterior, ocasionando un movimiento interno casi sin que nosotros podamos hacer algo al respecto. Cada emoción que llega, viene con un propósito específico y es el de aprender quiénes somos frente al miedo, la vergüenza, tristeza, incluso, frente a la alegría que de pronto nos puede llevar a hacer cosas precipitadas o sin pensar, tan solo por sentirnos eufóricos. ¿Te ha pasado alguna vez? No escapamos a ellas, están todo el tiempo, como si tuvieran vida propia, y cada circunstancia que llega, son oportunidades para crecer y abrirnos a nuestro propio mundo emocional.

En este espacio he elegido escribir acerca de la importancia de conocernos a nosotros mismos en los momentos que implican una exposición de riesgo, una emoción de fragilidad y con una importante incapacidad de respuesta. Creo que a esto es a lo que más miedo le tenemos, a no tener la respuesta y a no ser convenientes y apropiados para vivir el momento presente, tal cual sea, como si existiera una necesidad de no reconocer las emociones negativas, por así llamarlas, estos estados emocionales que llegan como resultado de las circunstancias que nos desafían, las que nos dan para abajo y nos exponen al entorno. Me identifico con la metáfora de la flor, que va saliendo de la tierra, y quiere crecer, y brota llena de esperanza para cumplir con el propósito de la semilla que era. Al brotar se enfrenta a su primer gran reto: Sobrevivir.

***“Nadie es tan fuerte sin haber sido débil muchas veces en la vida”.***

Otra de mis frases favoritas, es “Sí algo que me sucede no me hace feliz, entonces, me hará crecer”. Y esto ha sido una verdad que hasta el momento, me sostiene. A través de mi historia personal, desde la infancia, he bailado un vals entre la fortaleza y la vulnerabilidad; logrando conocer así un proceso de temple, un proceso para madurar y crecer. En ocasiones llegan a mi mente experiencias vividas y no puedo dejar de volver a con-

moverme por tocar el escenario de sentirme insegura, temerosa, sin abrazo y hasta cierto punto triste, por lo que yo creía no haber recibido.

En la medida en que me volví adulta, fui aprendiendo estrategias para evadir o limitar estímulos dañinos, pero también para integrar todo, tanto lo sencillo como lo complicado de entender.

Al estudiar Análisis Transaccional, teoría sobre el comportamiento humano a partir de los 3 estados de conciencia, aprendí que la memoria emocional se queda almacenada en el niño, -sí en el niño que fuimos-, en este estado quedan grabadas todas las experiencias que vivimos con nuestros padres y mayores. Aquí también se gesta el futuro del mundo emocional del adulto.

A muchos de nosotros nos tocó vivir con padres que no supieron validar nuestras emociones, y si llorábamos, éramos descalificados, y si nos enojábamos éramos castigados por tener malos modos, y si estábamos tristes, éramos criticados, y así con cada emoción. Aprendimos el rebusque de las emociones, de ahí que siendo un adulto, al conectar con el miedo, la tristeza, el enojo, me pueda llegar a sentir inconveniente, que no soy buena persona, que está mal ser quien soy.

Steiner (1995), investigó a cerca de las caricias y su aportación al mundo emocional, el comprender que tuvimos escasez de muestras de amor, protección, aceptación, y miles de abrazos que nunca llegaron, y por el contrario aprendimos a recibir caricias negativas (críticas, golpes, etiquetas) y nos acostumbramos a recibir, a dar y a darnos ese tipo de amor. ¿A dónde quiero llegar con todo esto?, precisamente, a vincular el papel de la vulnerabilidad con nuestro mundo emocional. Ser vulnerable significa la disposición interna a ser afectado por una amenaza. Y entendemos como amenaza, de acuerdo con Brené Brown, en su libro “El poder de la vulnerabilidad” a situaciones que nos presentan a la vergüenza. “Conocemos la vergüenza por ser la marca de las familias disfuncionales”. Beattie, Melody.

Nos podemos sentir amenazados por comportamientos externos, que los consideramos inapropiados. Tener miedo, atravesar por pérdidas y experimentar la tristeza y con ello el llanto, sentir la rabia que quema por dentro y que generalmente nos pone en un camino con el corazón hecho fuego. Y es aquí el momento de enten-

Cada emoción que llega, viene con un propósito específico y es el de aprender quiénes somos nosotros frente al miedo, la vergüenza, tristeza, incluso, frente a la alegría que de pronto nos puede llevar a hacer cosas precipitadas o sin pensar, tan solo por sentirnos eufóricos.

“Nadie es tan fuerte sin haber sido débil muchas veces en la vida”.

Ser vulnerable significa la disposición interna a ser afectado por una amenaza.

No puede existir el miedo sin la confianza, la vergüenza sin la responsabilidad, así como el calor sin el frío o el amor sin el odio.

Nadie puede cultivar la risa sino ha vivido en la tristeza.

Justo en la herida se encuentra el antídoto.

# VULNERABLE

der que el papel de la vulnerabilidad, es frente a las emociones que no me atrevo a sentir, que no reconozco y que me separan de la imagen de fortaleza y el de una personalidad de valentía; cuando en realidad, es justo cuando nos atrevemos a habitarla, cuando aparecen los regalos como recursos para salir adelante, no puede existir el miedo sin la confianza, la vergüenza sin la responsabilidad, así como el calor sin el frío o el amor sin el odio.

El papel de la vulnerabilidad es recordarnos que estamos hechos para sentir y aprender de lo que sentimos. Para cuestionarnos acerca de ¿Quiénes somos frente al miedo? ¿Y quién quiero ser cuando me siento alegre? Nadie puede cultivar la risa sino ha vivido en la tristeza.

En un curso con Alex Lobo, conferenciante, escuché decirle cuando narra su historia: “Lo peor que estaba viviendo en ese momento, se convirtió en lo mejor que me ha

sucedido en la vida”, en ese momento no me hizo sentido lo que decía, y al continuar, dijo, es de ahí donde obtuve la fortaleza para seguir adelante y aprender a amarme a mí mismo.

Justo en la herida se encuentra el antídoto. Hay que atreverse a mirar el dolor para conectar con la resiliencia y como dice Laura Paussini en su canción “El Valor de Salir Adelante”.

Muchas gracias por el tiempo que has dedicado a esta lectura, sin duda alguna, nuestro interés es conectar con el tuyo para sanar y emprender el camino de la recuperación. No es fácil nadar profundo en las aguas internas, pero te aseguro, que encontrar lo que está ahí en el fondo, es maravilloso, porque ahí estás TÚ.

Todo mi agradecimiento para Luis Villa y su equipo de trabajo por esta aportación al mundo y por creer que el bienestar está a la vuelta de la página.

Con cariño,



**Maru Díaz**

Facilitadora de Aprendizaje. Gestora Emocional.  
Contacto: [Facebook.com/mariaedugenia.diazeparza](https://www.facebook.com/mariaedugenia.diazeparza)

**Matthews**  
INTERNATIONAL®

Súmate al equipo de TYG Manufacturing



Empresa  
Emocionalmente  
Responsable



# EL CAMINO HACIA EL PERDÓN

## Parte 1 - El perdón hacia otros

Por: Olga Cañizares

### ***¿Qué quiere decir: "errar es humano, perdonar es divino"?***

Quedé fascinada cuando descubrí los estudios y el proyecto del profesor de psicología educativa en la Universidad de Wisconsin-Madison, psicólogo y miembro fundador de la International Forgiveness Institute, Inc. Robert D. Enright, ([www.internationalforgiveness.com](http://www.internationalforgiveness.com)). Él ha sido pionero de la ciencia social Estudio del perdón y constituyó un grupo para sus estudios: The Human Development Study Group que proponen la "triada del perdón":

- El perdón hacia otros (perdón interpersonal),
- Recibir perdón de otros,
- El perdón a uno mismo (perdón intrapersonal).

Con base en esta triada, quiero elaborar una serie de tres artículos que aborden cada uno de ellos, sin la pretensión de que sean moralistas, ni sugieran normas o costumbres sobre el buen comportamiento. Solo persiguiendo invitar a una reflexión íntima sobre qué nos impide dejar ir, comprender que todas las accio-

nes tienen una razón, aunque no siempre sean válidas, aunque no siempre sean justificables. Y más allá de pararnos en la acción que ocasionó el dolor, identificar el proceso que conlleva acercarse al perdón y traspasarlo. (Todavía no he podido concluir si se perdona de verdad o simplemente se atraviesa el dolor de la ofensa y se reescribe la historia).

### ***Empecemos por el perdón hacia otros.***

Seguramente a ti, que me estás leyendo, te habrán hecho algo alguna vez que has entendido como un agravio o una ofensa. Amisí, personas queridas, cercanas.

En las que tenía depositada mi confianza, mi respeto y mi cariño. Si quieres le ponemos nombre: falta de respeto, traición, engaño. Cuando nos sentimos ofendidos, aparecen emociones y sentimientos como la rabia, el resentimiento y sobre todo aparecen pensamientos recurrentes y tóxicos que alimentan el malestar y nos nutren para la venganza. Una venganza que puede quedarse en un silencio, una retirada de la relación

o que puede ir más allá y pretender devolver al otro lo que a nosotros nos ha hecho sentir. Cuando identificamos esos pensamientos circulares y tóxicos, entramos en un estado improductivo que podríamos comparar con la idea de tomarnos una cucharada de veneno para que el otro muera. Es ahí cuando tenemos la oportunidad de empezar a caminar por el sendero del perdón. Lo cuento así, como un viaje, porque conseguir perdonar es un proceso, no un acto único; y sin duda, es una decisión.

Perdonar es, por tanto, una decisión voluntaria y consciente. Una actitud que implica tener la disposición de observar *-con responsabilidad-* las propias percepciones de los hechos, comprendiendo que dichas percepciones son subjetivas y que en nuestras manos está reescribirlas en nuestra historia.

Siguiendo con la metáfora de “el camino hacia el perdón”, establecemos varios hitos y utilizamos un “medio de transporte” para avanzar, el C.A.P. (Comprensión, Aceptación, Perdón).

El primer hito y por tanto, nuestra primera parada, sería querer perdonar. Sentir que queremos liberarnos de la pesada mochila que supone el resentimiento.

El segundo hito sería conectar con nuestras emociones y sentimientos. Reconocerlas y aceptarlas: el enfado, la tristeza, la injusticia, la decepción. Necesitamos transitarlas para hacerlas nuestras y no permitirles que dominen nuestras perspectivas.

El tercer hito de nuestro camino empezaría a usar el transporte del C.A.P. Comprender que lo que sucedió forma parte de la historia de la otra persona también. Tiene sus condicionantes, sus razones, quizás invisibles a nuestros ojos para actuar como lo hizo. Comprender que no podemos esperar que todas las cosas sean como a nosotros nos gustaría. Aceptar que lo que sucedió ya no podemos cambiarlo. Aceptar y reconocer las circunstancias tal y como son y Perdonar. Solo es po-

## PON ATENCIÓN

1.- Cuando nos sentimos ofendidos, aparecen emociones y sentimientos como la rabia, el resentimiento y sobre todo aparecen pensamientos recurrentes y tóxicos que alimentan el malestar y nos nutren para la venganza.

2.- Perdonar es, por tanto, una decisión voluntaria y consciente.

3.- Conseguir perdonar es un proceso, no un acto único; y sin duda, es una decisión.

4.- Perdonar busca la compasión hacia el otro y el entendimiento de nuestro dolor para liberarnos del sufrimiento.

sible si llenamos nuestro corazón de Amor, de buenos sentimientos, de confianza en nosotros mismos y de bondad. Tenemos que decidir firme y comprometidamente eliminar nuestras propias barreras. Perdonar no hace que olvidemos el agravio. Tampoco implica que aprobemos o disculpemos al otro. Perdonar, no busca justicia ni compensación. Perdonar busca la compasión hacia el otro y el entendimiento de nuestro dolor para liberarnos del sufrimiento.

Te invito a que veas el trabajo del [Dr. Everett L. Worthington Jr, PhD en Psicología en la Universidad de Virginia in Richmond](#), que participó como Director Ejecutivo en la Campaign for Forgiveness Research y que desarrolló su propio modelo para elaborar el perdón: R.E.A.C.H. R: (Recall the hurt) Recordar el dolor E: (Empathize with your offender) Empatizar con el otro A: (Altruist gift) Regalar de forma altruista C: (Commit) Comprométete contigo H: (Hold on to forgiveness) Aférrate al perdón.

La psicología positiva propone algunos argumentos que relacionan el perdón con el bienestar y la felicidad:

- Transformar nuestros sentimientos de venganza, ira, decepción por sentimientos como la compasión, nos ayuda a generar un nuevo significado de la situación de agravio y por tanto, incrementa nuestra sensación de bienestar.
- Perdonar ayuda a reparar nuestras relaciones interpersonales, aunque no signifique reconciliar la relación, sino permite evitar comportamientos negativos con el otro.
- Mejoramos nuestra autoestima al dejar de apegarnos al dolor del pasado y por tanto, mejora la confianza en nosotros mismos.
- Liberamos la energía atrapada en episodios dolorosos pudiendo utilizarla en mejorar nuestra felicidad.

Y para cerrar, casi respondemos a la pregunta que nos hicimos al principio de esta reflexión con una frase de Mahatma Gandhi:

**“El débil no puede perdonar. El perdón es un atributo de los fuertes”.**



**Olga Canizarez**  
Experta en Inteligencia Emocional.  
[www.olgacanizares.es](http://www.olgacanizares.es)

**DOMETIC**

Únete a nuestra empresa en México

Millones de profesionales en todo el mundo compran y usan productos de Dometic.

La vida móvil hecha fácil.



Dometic Monterrey



Dometichome

# OPEN YOUR BOOK



Disponible en  
**amazon**

**EDITH LÓPEZ™**

**Open your Book y Open your Box  
son un libro y una herramienta lúdica  
profesional para la educación emocional.**

[www.edithlopez.com](http://www.edithlopez.com)



## Una práctica de amor propio

# EL AUTOCUIDADO

Por: Ana Luna

Me da gusto compartir contigo un tema relevante para tu vida y la mía: el autocuidado.

Crecí en una familia en la que los roles estaban bien definidos, papá y mamá trabajaban para darnos nuestras necesidades básicas de educación, alimentación y salud; y mi hermano y yo cumplíamos con nuestras responsabilidades de estudiar y apoyar en casa. Tuve la oportunidad de tomar algunas clases complementarias de música, baile y gracias a mi papá pertenecí a un equipo de natación. Podría decirse, que tuve una infancia que abarcaba algunas dimensiones para mi desarrollo.

Sin embargo, muchos temas se daban por hecho, y sin duda los primeros cuidados los recibí en el seno familiar y conforme fui creciendo y madurando, los adopté como los primeros actos de autocuidado.

Y entonces ¿A qué se refiere el autocuidado? Cuidarse a sí mismo, identificar y tomar mejores decisiones sobre nuestras necesidades físicas, mentales, emocionales, sociales, espirituales y profesionales. Es decir, todas aquellas decisiones que tomas para estar en bienestar y vivir en amor propio.

Te comparto 6 diferentes tipos de autocuidado, que te ayudarán a identificar qué cosas ya realizas y cuáles otras puedes desarrollar.

**Autocuidado emocional:** Se refiere a asegurarnos de que estamos conectados con nuestras emociones, darnos permiso a sentirlas y a dejarlas fluir. Cuento con un vocabulario emocional, identifico y me relaciono con lo que siento, y lo gestiono.

**Autocuidado físico:** Se trata de atender a nuestro cuerpo. Evaluar nuestro estado de salud, alimentarnos adecuadamente y realizar actividades físicas que se adapten a nuestras posibilidades y que sean de nuestro agrado.

**Autocuidado mental:** Identificar cómo está mi salud mental y atender cualquier desorden que me produzca displacer, por ejemplo insomnio o ansiedad. También consiste en ejercitar nuestra mente, estimular el pensamiento crítico y la creatividad. Actividades como juegos de mesa, elegir caminos diferentes a nuestro trabajo, resolver sopas de letras o rompecabe-

bezas son algunos ejemplos para ejercitar nuestra mente.

**Autocuidado social:** Es cuidar la conexión con otras personas, estableciendo límites, y procurando relaciones sanas y positivas. Como seres humanos, entender que no estamos solos y podemos rodearnos de personas que sean nuestra red de apoyo.

**Autocuidado profesional:** Establecemos metas alcanzables, realistas que nos permitan dirigir hacia dónde vamos en el campo educativo y/o profesional y experimentar logros. Saber renunciar a lo que no funciona para redirigir mi estrategia y me permita llegar a mi meta profesional.

**Autocuidado espiritual:** Es la relación que tienes con aquellos aspectos que no son materiales, ni lógicos, pero los sientes en tu interior. La relación con Dios, con el universo, la meditación, la reflexión diaria, serían unos ejemplos de autocuidado espiritual.

Te has preguntado, ¿Cómo está mi autocuidado? Te comparto esta evaluación, así podrás tener un indicador y más adelante puedas iniciar un [plan de acción](#) y seguir cuidando de ti.

Kuebel, C.R. (2019). Health and Wellness for In-Service and Future Music Teachers: Developing a Self-Care Plan. *Music Educators Journal*, 105, 52 - 58.

Una vez que hayas respondido tu evaluación, mi pregunta para ti sería, ¿De qué te diste cuenta? ¿Vives en el afuera, esperando que alguien cuide de ti o estás atento(a) a lo que sucede contigo y te haces cargo? ¿Qué área/as de autocuidado necesitarías desarrollar para vivir una vida más equilibrada?

Te propongo realices un plan de autocuidado (Pág.19). No necesitas esperar a finalizar el año y comenzar de nuevo, puedes realizarlo a partir de hoy, como un acto de amor propio en bienestar. No es necesario llenar cada cuadro con incontables acciones, sino con 1 o 2 que de forma realista puedas llevar a cabo y que te den fortaleza y satisfacción personal.

Puedes ir ajustando el plan conforme vayas avanzando, conforme vayas teniendo esas victorias privadas y regalándote lo mejor, tu atención y cuidado. Esta es solo una propuesta, estoy segura que podrás ponerle creatividad y personalizarlo, ponerlo en un lugar donde esté a la vista y veas tus avances.

Recuerda recuperar tus aprendizajes a través de los beneficios del autocuidado, entre los que te puedo compartir están el autoconocimiento, mejora de la autoestima, relaciones sanas y positivas; así como éxitos profesionales.

Deseo que este artículo te acerque a ti, a mirarte con curiosidad, con compasión y amor, reinventate las veces que sean necesarias. Te deseo una vida plena y feliz.



Ana Luna

Gestora Emocional.

Máster en Ecología Emocional.

[Facebook.com/anagraciela.lunanino](https://www.facebook.com/anagraciela.lunanino)



No necesitas esperar a finalizar el año y comenzar de nuevo, puedes realizarlo a partir de hoy, como un acto de amor propio en bienestar.

# Plan de Autocuidado de: \_\_\_\_\_

Escribe acciones que realizarás para trabajar tu autocuidado ¡Todo comienza por ti!

Emocional

Físico

Mental

Espiritual

Profesional

Social



# EL ARTE DEL BIENVIVIR

Saber vivir permanentemente satisfechos, pero inconformes

Por: Rafael Calbet

El bienvivir no significa pretender estar bien y sentirnos felices todo el tiempo. Esa pretensión es imposible porque la vida se compone -queramos o no- de buenos y malos momentos.

Introduzco este concepto nuevo para diferenciarlo del Bienestar, o del buen vivir. La gran diferencia es que estos dos conceptos son sensaciones internas, pero provocadas por eventos que nos llegan desde fuera, como comer rico, o estar en un lugar agradable. Pero el Bienvivir es aprender a vivir de dentro hacia fuera, a pesar de lo que ocurre. Esto no significa que la realidad no

nos afecte, pero sí que no nos condicione ni nos esclavice. Tenemos el gran poder de decidir cómo vivir lo que nos pasa.

Podemos interpretar el Bienvivir como lograr estar en cada momento, sin memoria ni deseo, en palabras del célebre psicoanalista Walter R. Bion. Es decir, vivir sin estar enganchados a un pasado que nos lastra pero que no podemos cambiar, ni a un futuro que no podemos modelar a nuestro gusto. Vivir, en definitiva, gestionando siempre, y gozando cuando se puede, el único tiempo real que podemos vivir, que es el Presente.

EDUCADOR  
Y GESTOR  
EMOCIONAL®



Especialízate en la Educación y  
Gestión Emocional. Nivel Diplomado  
y Certificación en el modelo emores®

Descarga el programa en [emores.mx](http://emores.mx)

Solicita información de próximos entrenamientos

8126277450

**emores®**  
EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

Para ello, para poder vivir el Presente con liviandad, hay que aprender a gestionar nuestro pasado, y nuestro futuro de la forma más adaptativa posible. O sea, poner paz en el pasado y sentirnos poderosos ante el futuro.

Lograr un pasado en paz requiere reinterpretar nuestras vivencias ya vividas, para convertirlas en experiencia, y la experiencia en aprendizaje. Pues ese y no otro es el único objetivo real del pasado, convertirse en aprendizaje. Todo lo demás es viajar por el presente con una carga pesada de culpas, resentimientos, etc...

Ese afán va a requerir siempre cultivar el arte de saber cicatrizar nuestras heridas emocionales. Y el gran cicatrizante de estas heridas es el perdón; ya sea pedir perdón, perdonar, o perdonarte a ti mismo.

En la vida hay dos escuelas, pero funcionan de forma completamente diferente. En la escuela del colegio, primero nos enseñan y luego nos examinan para saber lo que hemos aprendido. Pero la escuela de la vida primero nos pone a prueba y después espera que nosotros seamos capaces de extraer la enseñanza relevante. Y tú, ¿Eres buen alumno en las dos, o solo en la primera? Por eso, el Bienvivir incluye necesariamente nuestra capacidad para transitar y aprender también de los malos momentos.

El futuro, sin embargo, es incierto; por lo que nuestro mayor error será pretender vivir con certezas y expectativas muy concretas. Sueños sí, porque los sueños son esenciales para caminar con rumbo, para impulsarnos a la acción. Pero nunca tendremos la certeza de lograrlos, al menos todos.

La gestión de futuro requiere 2 cualidades que serán el motor y la gasolina que nos permitirán estar siempre en movimiento, a pesar del estado de la carretera.



El motor es la esperanza, que yo defino como la “certeza” de posibilidad. Es la energía del buscador, del explorador, del investigador. Es pensar siempre “esto también pasará”, como nos relata el famoso cuento apócrifo de “El anillo del rey”, que recomiendo encarecidamente.

Y la gasolina es la confianza, que es la cualidad personal que nos permite transitar por la incertidumbre, donde la seguridad no existe. La confianza de que, pase lo que pase, tú puedes hacer algo, aunque ese algo sea pedir ayuda, o pedir perdón si te equivocas en la acción.

Si aprendes a vivir sin que el pasado te pese, y sin que el futuro te asuste, entonces serás capaz de vivir sin que el presente te agobie. Con liviandad, gestionando siempre la realidad desde la aceptación, para evitar transitar por él viviendo en mundos ficticios, como son el “hubiera” o el “debería”. El Bienvivir no pretende tampoco confundirse con esa ilusoria percepción de la felicidad, como un estado permanente e inalterable.

Bienvivir no supone ausencia de errores, vivir sin dolor ni sufrimientos. Sin cometer torpezas, incluso de forma consciente. El Bienvivir es vivir aprendiendo, de tus aciertos y errores, evitando convertir éstos en culpas o reproches innecesarios. Los malos momentos, bien gestionados pueden convertirse en una poderosa fuente de aprendizaje, sabiduría, fortaleza, humildad ante los errores propios, comprensión y compasión hacia los errores ajenos, respeto, etc... es la sabiduría y la fortaleza del resiliente. Es vivir cumpliendo el pensamiento de Nietzsche:

### Lo que no te mata, te fortalece.

Así que, finalmente, la elección es tuya; ¿Quieres ser jugador protagonista en el partido de tu vida, o prefieres ser siempre la pelota del partido, que siempre depende de lo que pasa fuera de ella?



Rafael Calbet

Psicólogo, Coach y Escritor.

[Facebook.com/coachrcalbetca](https://www.facebook.com/coachrcalbetca)



# SÍNDROME DEL IMPOSTOR

Mata de hambre a tu crítico interno: Sí, eres capaz y puedes lograrlo.

Por: Edith López

## ¡Yo no soy lo suficiente buena en esto!

Me lo repetía cuando aparecía en mi mente la idea de emprender mi proyecto más deseado. El miedo a fallar, a quedarme corta, provocaba una presión en mi cabeza, sentía como mi corazón se aceleraba y hasta me sudaban las manos. ¿Te ha pasado?

Ahora sé que no estoy sola, siete de cada 10 personas como yo, profesionales preparados, (y que se siguen preparando), efectivos, que poseen talento y que además han sido reconocidos por lo que hacen, se dejan llevar por la voz interna que les susurra frases como: tienes que ser perfecto; una persona competente sabe todo y a ti todavía te falta; las cosas las tienes que hacer de manera fácil, rápida y sin ayuda; el esfuerzo diario debe ser extraordinario. Entre otras más que pesan y lastiman.

## "Transforma tus pensamientos y cambiarán tus acciones".

Creencias y pensamientos como estos son los que sostienen el síndrome del

impostor, que experimentan más del 70 por ciento de la población en el mundo de acuerdo con la doctora Laura Barrientos Nicolás, del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México.

El síndrome del impostor es la percepción distorsionada que tiene una persona de sí misma. Se siente incapaz de aceptar sus logros y sufre un miedo persistente de ser descubierto como un fraude. No se trata de lo talentosa que es, sino de lo talentosa que piensa que es. A su alrededor pueden decirle una y otra vez que es brillante y aún así no lo cree.

El término fue acuñado por las psicólogas clínicas Pauline Clance y Suzanne Imes en 1978. Ambas publicaron un artículo sobre este síndrome llamado "El fenómeno del impostor en mujeres de alto rendimiento: dinámica e intervención terapéutica" (The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention).

Aunque primero fue descubierto en mujeres, después se supo que nos afecta tanto a nosotras como a los hombres.



El síndrome del impostor es tan común que no sólo aqueja a profesionales, afecta a todos por igual. Se manifiesta a través de los pensamientos. Es un diálogo de tu crítico interno, que parece sabotear tus sueños, tus planes y que te hace no disfrutar de lo que te ha costado tanto esfuerzo: tus triunfos.

Una de las mayores diferencias entre las personas que se ven afectadas por el síndrome del impostor y las que no, es fundamentalmente, la interpretación que hacen de determinadas situaciones y pensamientos que tienen al momento de vivirlas. (Marcote, A. 2021)

## ¿Quiénes son propensos a padecer el síndrome del impostor?

La fundadora del Institute of Impostor Syndrome, Valerie Young, estableció cinco tipologías:

- **Perfeccionistas:** Nunca están satisfechas con el trabajo realizado. Los perfeccionistas se imponen objetivos altos y en ocasiones muy difíciles de cumplir, están a la expectativa de algo mejor.
- **Súper-humano:** Cada vez trabajan más y más, incapaces de poner límite.

- **Genio natural:** Son aquellas personas que buscan hacerlo todo bien y a la primera de forma rápida y fluida. Cuando no lo logran sienten que son un fraude.
- **Individualista:** Son las personas que no piden ayuda, sienten un riesgo al mostrar su “debilidad”.
- **Experto:** Aquellos que no se consideran sinceros con sus capacidades y tienen miedo a ser descubiertos.

**“Si aceptas una creencia limitante como tu verdad, te sentirás atado a cadenas tan pesadas, que no podrás escapar”.**

Hasta aquí ¿Cómo vamos? ¿Te encuentras dentro del 70%? Si tu respuesta es no, me alegro, aunque quizá conozcas a alguien que le apoye saber cómo se puede matar de hambre al crítico interno. Y si eres uno de los que está batallando con el síndrome del impostor, te invito a considerar los siguientes pasos:

**“Tu crítico interior morirá de hambre si no le das pensamientos negativos”.**



CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL EN  
**COACHING HUMANISTA**  
COMPETENCIAS PARA MAXIMIZAR LA AUTOGESTIÓN Y EL RENDIMIENTO®

Apoya a otras personas a alcanzar sus metas y objetivos, crecer en autonomía y elevar el bienestar. Certifica Escuela pionera del Coaching Humanista en México.

Solicita información de próximos entrenamientos

 8126277450

**CREO**®  
Educación Integral

**El síndrome del impostor es tan común que no sólo aqueja a profesionales, afecta a todos por igual. Se manifiesta a través de los pensamientos. Es un diálogo de tu crítico interno, que parece sabotear tus sueños, tus planes y que te hace no disfrutar de lo que te ha costado tanto esfuerzo: tus triunfos.**

**El síndrome del impostor es la percepción distorsionada que tiene una persona de sí misma.**

1. Identifica la creencia que predomina en tus pensamientos.
2. ¿Cuál es la interpretación que le das?
3. ¿Cuál es la emoción que te provoca?
4. ¿Cuáles son las acciones que le acompañan?

Ahora de manera consciente e intencional cambia la creencia negativa por una que potencie tu valor, tu autoconfianza y tu orgullo y repite los pasos.

Hacerme consciente de que estaba siendo manipulada por mi crítico interno me abrió los ojos. Fue el primer gran paso. Lo que siguió fue anticiparme a generar acciones, para evitar alimentar a quien se estaba devorando mis sueños.

- Cultiva tu autoconfianza
- Haz una lista de las cosas en las que eres bueno y revísala con frecuencia.
- Acepta la responsabilidad sobre tus logros.
- Evita compararte con los demás.
- Toma riesgos medibles y atrévete.
- Reconoce y celebra tus logros pequeños y grandes.
- Fortalece intencionalmente tu valentía.
- Rodéate de personas que reconozcan tu valor y te lo hagan saber.

Con alegría te comparto que hoy por hoy me siento capaz y orgullosa, reconozco que mi fe, valentía, esfuerzo y perseverancia han contribuido a mis triunfos. Estoy segura de que tú también eres capaz y puedes lograr lo que decidas y te comprometas.

Marcote, A. 2021. Cómo transformar el síndrome del impostor en tu aliado. Buenos Aires. Editorial Hojas del Sur.

Instituto del síndrome del impostor <https://impostorsyndrome.com/valerie-young/#author>  
Guzmán Aguilar, Fernando. Síndrome del impostor, afecta al 70% de la población: ¿de qué se trata? <https://unamglobal.unam.mx/sindrome-del-impostor-afecta-al-70-de-la-poblacion-de-que-se-trata/> (fecha de consulta 15 de noviembre del 2022).



**Edith López**  
Comunicadora.

Maestría en Psicología.  
[www.edithlopez.com](http://www.edithlopez.com)

TERRENOS RESIDENCIALES Y ECOTURISTICOS  
**VALLADOLID MÉXICO** | JUNTO AL NUEAVO PARQUE  
**RESERVA DE XIBALBÁ DE XCARET**

DESDE

**\$654,000** <sup>MX</sup>

PAGA HASTA EN 48 MESES



# EMOCIÓNATE

YA ERES PARTE DE LA COMUNIDAD MUÚK KARANT

 +52 81 2733 2380 ASESOR: **LIZBETH SALAZAR**  
LSALAZAR@NISABIENESRAICES.COM.MX





# La mejor opción: **SALIR DE LA ZONA DE CONFORT**

*“La zona de confort es un aparente estado de comodidad que te lleva a la muerte en vida, justificación perfecta para no hacer, para no crecer, no arriesgarse, no vivir”. Anónimo*

Por: René Marmolejo

La zona de confort es ese lugar cómodo donde haces lo mismo de siempre. Donde no hay retos ni desafíos. Ese lugar donde si te quedas, estás condenado a vivir tranquilamente en la rutina y, con el tiempo, puede que llegues a lamentar el resto de tu vida por no haberte atrevido o arriesgado lo suficiente para ir por tus sueños.

¿Cuántas veces te ha sucedido lo siguiente? Por una parte, estás en tranquilidad, a gusto, piensas que está todo controlado y te pudieras pasar años así. Como si tuvieras la vida resuelta y con la idea de que nada te va a pasar, porque según tú ya has tomado todas las precauciones necesarias para asegurar tu futuro. Que ya tienes una vida nor-

mal, con un futuro normal y que ello te hace sentir muy bien. Pero, por otra parte, cuando te tomas unos momentos de reflexión, te comienzan a aparecer pensamientos que constantemente te están llamando para que los escuches. Inmediatamente resuenan porque sabes que todavía hay muchas cosas que aún te faltan por hacer, que hasta ahora no las has hecho por diferentes motivos...o excusas. Con el paso del tiempo las has convertido en argumentos o historias tranquilizantes, tan poderosas que siempre justifican el, porqué no has logrado lo que siempre has anhelado.

Reconoces dentro de ti que con el tiempo te has resignado a permanecer en una zona de confort y que puedes hacer mu-



cho más; y vienen las preguntas del porqué aún no las has hecho, y entonces tienes ahora la necesidad de generar respuestas. Estas respuestas siempre te llevan a hacer cosas fuera de tu zona de confort y que quizás hasta ahora no las has hecho porque no te has atrevido, o porque tienes miedo a fracasar, al qué dirán, al riesgo de perder tu imagen o estatus. Y aunque te dan ganas de hacer algo diferente, al final te sigues quedando ahí. Tu vida sigue igual en un estado de confort, solo que cada día que pasa cambia tu edad y no avanzas hacia tus metas y tus sueños.

Pero no tomamos en cuenta que, aunque tengamos una excelente planeación de vida, de repente en un día “normal” pudiera suceder un evento o un hecho negativo tan inesperado que cambiará por completo mi vida. En lo personal ya me pasó, y en resumen tuve un evento o hecho que me costó prácticamente la vida momentáneamente; ya que por unos segundos me fui de este mundo, pero afortunadamen-

te regresé y ahora agradezco que me haya ocurrido, porque gracias a ello hoy puedo vivir en plenitud y disfrutar cada momento de mi vida, fuera de mi zona de confort, bien enfocado y concentrado hacia la meta y estando dispuesto a pagar los precios físicos y emocionales que esto conlleva, porque siempre pienso que esa puede ser mi última oportunidad de hacerlo.

*“Muchas veces somos nuestro peor enemigo. No es el adversario externo el que nos derrota, sino nuestras propias dudas, nuestro propio miedo y nuestra falta de concentración”. W. Timothy Gallwey*

La mayoría de las personas no nos atrevemos a salir de la zona de confort por miedo al fracaso, al rechazo o por inseguridad; al no querer ver los propios dones o regalos que nos fueron dados al nacer.

*“El fracaso es la oportunidad de empezar nuevamente, con más inteligencia”. Henry Ford*

**HOMBRES  
EMOCIONALMENTE  
RESPONSABLES**

Aprende a Gestionar tus emociones,  
mejorar tus relaciones y elevar el Bienestar  
de tu vida a través de la Educación Emocional.

Descarga el programa en [emores.mx](http://emores.mx)

Solicita información de próximos entrenamientos

 8126277450

**emores**<sup>®</sup>  
EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

¿Se te hace familiar esta situación? Si es tu caso, te comparto estas primeras 10 esperando, que deberás responder en honestidad:

1. ¿En qué momento me voy a salir de mi zona de confort?
2. ¿Cuántas veces siento que tengo algo pendiente de hacer o decirle a alguien importante para mí y no me he atrevido a hacerlo?
3. ¿Qué es lo que realmente me hace sentir feliz y en plenitud?
4. ¿En qué nivel de felicidad siento que estoy ahora?
5. ¿Qué es lo que estoy esperando que pase para reaccionar, para tomar una decisión, para moverme de lugar?
6. ¿Cuántas oportunidades he perdido por mi indecisión o por preferir postergarlo?
7. ¿Cómo es que, a pesar de todas mis fortalezas, no avanzo de la forma en la que yo quisiera?
8. ¿Cuál es mi misión en la vida?  
¿Para qué creo que vine al mundo?
9. ¿Qué pasaría si disfrutara todo lo que hago?
10. Si hoy fuera mi último día de vida  
¿Qué me atrevería hacer que no he hecho?

¿Necesitas más preguntas? No nos detengamos, aquí tengo otras cuatro:

1. ¿En qué momento vas a tomar una decisión para hacer una pausa en tu vida?
2. ¿Cuándo te escucharás, y tomarás la decisión de “Ya no más postergación o evitar el miedo a hacer algo”?
3. ¿En qué momento te vas a prometer y comprometer contigo a ser quien quieras ser, a hacer lo que quieras (sin dañar a nadie) y alinear tu esencia interna con tu vida externa?
4. ¿Cuándo vas a generar SER realmente auténtico(a) y a partir de ese momento poder disfrutar todo lo que te haga feliz y sentirte realizado(a)?

Aprende a aceptar los aciertos y caídas, sabiendo que quizá en el futuro puedes volver a estar en una nueva zona de confort. Recuerda que el que no se cae, es quizás porque nunca se atrevió a emprender o hacer algo por temor al fracaso.

Quiero invitarte a que te des la oportunidad de hacer un alto en tu vida, a que te cuestiones y evalúes en total honestidad tu estado actual y el entorno en que te encuentras, que observes si en este momento estás viviendo la vida que quieres tener, que seas quien tú quieres ser, y que puedas reconocer si te sientes feliz, así como está y si es así, felicidades; pero en caso de que no, ve por ello.

Que más quieres que pase en tu vida para atreverte a decir, ser o hacer lo que tú quieres, si tienes miedo de salir de tu zona de confort para ir por tus sueños, tienes la opción de no hacerlo o hacerlo con todo y miedo. ¿Qué eliges?

**La mayoría de las personas  
no nos atrevemos a salir de  
la zona de confort por miedo  
al fracaso**



René Marmolejo  
Escritor y Coach.

[Facebook.com/renemarmolejo](https://www.facebook.com/renemarmolejo)

# vs.



Por: Lola De Miguel

Es un error pensar que todas las personas que han sido víctimas de una situación y que van a terapia o buscan la ayuda de un profesional, quieren curarse.

La mayoría sí lo hacen, pero no todas.

Una víctima antes de ponerse en manos de un profesional de la salud, normalmente ya ha intentado por sí misma solucionar el problema. Al no encontrar la solución es cuando decide hacer terapia y pide una ayuda externa de un profesional.

Algunas veces la información que recibe de este profesional puede chocar con su mundo, con su sistema de creencias, hábitos o con los valores que tenía hasta ese momento, pero su malestar o bloqueo es tan grande que se abre a recibir una nueva información para posteriormente al integrarla, hacer un cambio en su vida. Quien ha vivido un hecho traumático, requiere tener mucho coraje porque se enfrenta a tocar su vulnerabilidad.

## “Sin renuncia no hay cambio”

Dedicamos grandes esfuerzos a construir una visión del mundo y somos reacios a dejarla marchar aunque la evidencia nos demuestre lo contrario.

Si no renunciamos a nada y seguimos haciendo lo mismo tendremos el mismo resultado; pero

cuando somos capaces de renunciar a una parte de nosotros que era inamovible, como por ejemplo: a nuestras creencias, nuestros hábitos o a tener razón en algunas ocasiones, entonces es cuando se produce ese cambio tan deseado.

La integración de nueva información, la toma de conciencia y la renuncia a algo antiguo es lo que nos sana. *“Hay un gran poder en dejar ir”.*

Es ahí, en esta parte del proceso cuando hay una gran diferencia entre las personas que son víctimas y la victimización.

## “Ser víctima es involuntario, el victimismo es una elección”

**La víctima** es aquella persona que ha sufrido un agravio, un trauma, donde se ha atentado a su salud física, mental o emocional. Una víctima lo es por un hecho externo, por algo que le ha ocurrido por motivos ajenos a su voluntad. Una víctima es siempre una víctima, nunca el verdugo ni el culpable de su mal. Las víctimas merecen nuestro reconocimiento y apoyo.

**El victimismo** es otra cosa diferente, es una actitud que se desarrolla en torno a la posición de víctima. La persona que siempre se siente víctima se acaba victimizando y acusando a otros constantemente

de su propia frustración y de su propio dolor, evitando así asumir la responsabilidad de su propia vida.

Ha convertido el hecho traumático en su carta de presentación eterna. Busca el sentirse importante al contar una y otra vez cuál es su dolor y así obtiene la atención de todo el mundo, ya que despierta en las personas unas emociones y una empatía, que provocan el querer ayudarlo, para tratar de que su vida mejore.

Todos a su alrededor son los responsables y culpan a los demás de todas sus desgracias y se queja constantemente. El sentirse víctima le da derecho a todo, a juzgar y a criticar, ya que tiende a pensar negativamente de los demás y sus intenciones.

Existen muchos beneficios a corto plazo, mas no a largo plazo de la victimización.

Es una forma tóxica de estar en el mundo. Hay personas que eligen su posición de víctimas, porque descubren que les aporta muchos beneficios entre ellos el control y la manipulación. El victimismo calculado y consciente, encubre un claro chantaje emocional.

### La terapia y el victimismo

La persona victimista, en rara ocasión llega a consulta y cuando lo hace es con la intención de reafirmarse y no de buscar una solución, solamente busca aliados que le reafirmen y que le digan que tiene la razón. Todos aquellos que le lleven la contraria son el enemigo. Y esto también puede ocurrir en el proceso terapéutico.

## El victimismo calculado y consciente, encubre un claro chantaje emocional.

El terapeuta se acaba convirtiendo en el enemigo, si confronta a la persona que se victimiza (no a la víctima), desmontando sus argumentos. Al sentirse descubierta, enfrentará con todas sus fuerzas a la persona que en un principio se pidió ayuda y en la que aparentemente confiaba, experimentará sentimientos de ira y dolor, que expresará en forma de duras críticas, intentando manipular o decidirá huir de la situación, sin previo aviso.

El terapeuta sabe que detrás de todo eso, detrás de toda esa confrontación, en el fondo hay baja autoestima, tristeza, desarraigo, angustia y naufragio, lo cual indica en muchos casos, una clara dificultad para cerrar el ciclo de su experiencia traumática.

Lo que necesita del terapeuta es comprensión, pero también sinceridad, diciéndole directamente lo que opinamos de su actitud y concederle el tiempo para realizar el cambio.

En caso de que esto no ocurra y que la persona elija seguir victimizándose, es mejor dejarle ir.



Lola De Miguel  
Psicóloga y Escritora.

[www.lolademiguelcampos.com](http://www.lolademiguelcampos.com)



Mujeres  
**EMOCIONALMENTE  
RESPONSABLES**

Aprende a Gestionar tus emociones,  
mejorar tus relaciones y elevar el Bienestar  
de tu vida a través de la Educación Emocional.

Descarga el programa en [emores.mx](http://emores.mx)

Solicita información de próximos entrenamientos

📞 8126277450

**emores**<sup>®</sup>  
EMOCIONALMENTE RESPONSABLES



## **PADRES FORMADOS, HIJOS EDUCADOS**

Saber acompañar la infancia te permite llegar mejor a la adolescencia

***"Tener hijos no lo convierte a uno en padre, del mismo modo en que tener un piano no lo vuelve pianista".***

*Michael Levine*

Por: Leticia Garcés Larrea

Para hablar de los múltiples beneficios que tiene ejercer la Parentalidad Positiva, nos conviene viajar hacia atrás en el tiempo y hablar de cuando surgió la Inteligencia Emocional. Desde que en 1995 Daniel Goleman publicó su libro best seller sobre este tema, el mundo se ha hecho eco de la gran importancia que tienen las emociones para la convivencia social, escolar y familiar.

Tenerlas en cuenta para educar es muy importante, por eso existe mucha investigación sobre la Educación Emocional a nivel internacional, porque para la vida en general son indispensables.

¡Qué importante es ser consciente de lo que sentimos en el día a día! Cuando vas conduciendo por ejemplo, es necesario que seas consciente de lo que sientes, porque tus emociones pueden influir en tu conducción. Imagina que estás con mucha preocupación o nerviosismo, es posible que sin darte cuenta conduzcas con distracción o a más velocidad de lo permitido, poniendo en riesgo tu vida y la de otras personas. Elegir gestionarte emocionalmente antes de subir al auto sería una decisión responsable y saber hacerlo sin duda, una competencia emocional que se puede aprender, desarrollar y mejorar con el tiempo.

Así como podemos aplicar nuestra Inteligencia Emocional en algo que hacemos a diario, como trasladarnos de un sitio a otro, independientemente el medio que usemos; también podemos poner esa inteligencia a nuestro servicio antes de entrar en nuestro hogar, porque regular lo que sientes antes de llegar a casa, te puede permitir sin duda relacionarte con tus hijos o hijas, de una forma mucho más positiva. Desear mantener unas relaciones saludables con los miembros de tu familia no siempre es suficiente, materializar ese deseo y hacerlo realidad, es un gran reto. Pero la buena noticia es que existe una ciencia que nos permite aprenderlo. La Parentalidad Positiva nos reta a vivir conscientemente el título de mi libro, “Padres Formados, hijos educados”.

Como hemos visto, ser consciente de cómo te sientes mientras conduces, puede preservar tu vida, pero también ser consciente de cómo estás gestionando tus emociones al entrar en tu hogar después del trabajo, puede preservar la autoestima de los demás, porque a veces sin que esa sea nuestra intención, dañamos los vínculos afectivos con las personas que más amamos por no ser capaces de regularnos emocionalmente, y ejercer los buenos tratos.

Si de camino a casa no has hecho una toma de conciencia o no te has parado en el felpudo de la puerta a preguntarte, ¿Cómo estoy, me siento o me encuentro?, es posible que te resulte más difícil relacionarte con los miembros de tu familia de forma positiva, porque cuando uno se siente mal, cualquier estímulo por insignificante que sea, afecta el doble. En momentos así, tal como lo apoda Goleman, la probabilidad de ser secuestrado emocionalmente es muy alta, esto sucede cuando el sistema límbico experimenta una reacción fuerte y anula temporalmente nuestra capacidad para pensar, es decir, nuestro neocórtex.

Hace como tres décadas que estamos hablan-

do de inteligencia emocional, pero no fue hasta que llegó el libro de Goleman traducido a más de 25 idiomas, que empezó a cambiar la conciencia social al respecto a nivel mundial. Aunque seguimos dando importancia a los resultados académicos, porque el esfuerzo y el trabajo individual son necesarios para el logro personal, cada vez damos mayor importancia al trabajo en equipo, a la gestión del estrés, a la regulación emocional, a la automotivación y a la capacidad de desarrollar la propia resiliencia ante las adversidades.

De hecho, muchas empresas valoran positivamente que sus trabajadores cuenten con una alta inteligencia emocional, porque está asociado con una mejor salud y desempeño laboral. Pero todo esto, ¿A quién le corresponde enseñarlo? Definitivamente a dos entidades que tienen que ir de la mano trabajando en equipo por muy difícil que resulte: la escuela y la familia. Y si no lo has podido aprender en tu infancia, te tocará aprender de adulto. Por amor a uno mismo y a los demás, debemos comprometernos con el desarrollo de nuestro propio Ikigai, encontrando una razón para existir, un proyecto de vida personal (te invito a indagar en este concepto japonés).

Antes de pensar en la infancia de nuestros hijos e hijas, tenemos que pensar en la nuestra. Los progenitores debemos ser personas queelijamos vivir una vida plena, tomando decisiones que nos acerquen a nuestro bienestar emocional y que al mismo tiempo cultivemos cerebros bien conectados. Esto se logra cuando ponemos la propia inteligencia emocional a nuestro servicio, es decir, practicando las competencias emocionales que permiten diseñar una forma propia de vivir en positivo, al mismo tiempo que aprendemos a tener y mantener relaciones positivas con los demás, en especial con nuestros hijos. Por ejemplo, cuando al llegar del trabajo con niveles altos de estrés -sabiendo que esto puede condicionar la forma de expresarnos-, decidimos parar, hacer consciente el esta-



**Benedetti's**  
LA PIZZA DE CALIDAD

**Es emocionante** formar parte de la Familia Benedettis Pizza.  
**¡Queremos que sea parte de nuestro equipo!**

[www.benedettis.com](http://www.benedettis.com) [@benedettisoficial](https://www.instagram.com/benedettisoficial) [@BenedettisMx](https://www.facebook.com/BenedettisMx)

# TOMA NOTA

do de ánimo que traemos, hacer unas respiraciones para conectar con nuestras emociones, valorar los recursos que tenemos para enfrentar el resto de la tarde y cambiar el orden de prioridades (estar con nuestros hijos un rato quizás es más importante, que mandarlos a estudiar nada más al llegar). Podemos decir que estamos haciendo uso de nuestra competencia emocional.

Recuerda que nuestros hijos no necesitan progenitores perfectos, sino padres y madres que buscan perfeccionarse cada día como personas, priorizando los vínculos afectivos y eligiendo tener una buena convivencia por encima de lograr “hijos bien portados”.

¡Aquí es a donde quería llegar! La Parentalidad Positiva no es educar bien o educar para que se porten bien, sino “educar haciéndoles bien”. Si tuviera que definir en una única frase lo más importante de una crianza consciente sería, “La adolescencia inicia en la infancia. Tus respuestas son sus recuerdos, tus correcciones son sus recursos y tus acciones son su modelo a seguir”.

Cierto es que hay una conciencia social mayor sobre la importancia de la salud mental, los derechos de la infancia ya no son discutibles y educar con violencia ya no es legal en muchos países. Escuchar a un niño es tan importante como cubrir sus necesidades físicas, porque contemplar la parte afectiva de la infancia se ha convertido en una prioridad y más, después de la pandemia, no hemos dejado de leer titulares de prensa alertando del aumento de suicidios en la adolescencia. Es evidente que algo tenemos que hacer para cambiar esta realidad, pero, ¿Por dónde empezamos? Yo no tengo dudas, lo tengo claro y cada día más: se trata de poner el foco en lo que uno puede hacer por sí mismo y consigo mismo y a partir de aquí, generar cambios en los demás. Cambia tu mundo interior y mejora el mundo exterior. Si empezamos poniendo el foco en nosotros mismos, aumentando nuestra propia inteligencia emocional como individuos, será más fácil relacionarnos con nuestros hijos, pareja, amistades o compañeros de trabajo.

Nuestra Inteligencia Emocional nos permite ejercer mejor como tutores de resiliencia o educadores emocionales en el hogar, es algo que podemos aprender movidos por una motivación personal, pero que también las instituciones deben promover. Desde el 2006 existe una recomendación europea que habla sobre la importancia de que los padres tengamos suficientes

1

**Cuando uno se siente mal, cualquier estímulo por insignificante que sea, afecta el doble.**

2

**Los progenitores debemos ser personas que elijamos vivir una vida plena, tomando decisiones que nos acerquen a nuestro bienestar emocional y que al mismo tiempo cultivemos cerebros bien conectados.**

3

**Nuestros hijos no necesitan progenitores perfectos, sino padres y madres que buscan perfeccionarse cada día como personas, priorizando los vínculos afectivos y eligiendo tener una buena convivencia por encima de lograr “hijos bien portados”.**

4

**“La adolescencia inicia en la infancia. Tus respuestas son sus recuerdos, tus correcciones son sus recursos y tus acciones son su modelo a seguir”.**

5

**Educar es aportar los materiales con los que cada niño o niña construye la casa de su autoestima, por lo tanto todo lo que hagamos tiene que partir desde nuestra propia inteligencia emocional y favorecer la de nuestros hijos e hijas.**

## Si empezamos poniendo el foco en nosotros mismos, aumentando nuestra propia inteligencia emocional como individuos, será más fácil relacionarnos con nuestros hijos, pareja, amistades o compañeros de trabajo.

apoyos para ejercer una paternidad responsable, respetuosa y amorosa para el bien familiar y la estabilidad emocional de los hijos, pues la salud emocional está estrechamente relacionada con el ejercicio de la Parentalidad Positiva, que consiste en ejercer los buenos tratos que todo niño y niña necesita recibir durante su infancia. Esto requiere revisar la propia infancia para reflexionar sobre la crianza y hacer un cambio de mirada, porque necesitamos encontrar respuestas a la siguiente pregunta, ¿Cómo educar en la infancia para llegar a la adolescencia preparados?

Según mi experiencia hay dos formas de educar. La más común y también habitual es la “educación condicional”, que consiste en juzgar como bueno o malo el comportamiento de los niños y niñas, y con base en el análisis realizado, aplicar un castigo o entregar un premio, principalmente. De esta manera se pretende eliminar la conducta no deseada y que la considerada adecuada se repita en el tiempo. Esta forma de educar no indaga en las emociones de los niños, no se tienen tan en

cuenta, es más lo que el niño siente no importa y se tiende a negar, a rechazar o a ignorar lo que siente. Llorar más bien es un problema de conducta y no una forma de expresar malestar.

La segunda forma de corregir es a través de la educación consciente. Desde aquí se practica la escucha activa, la comunicación asertiva y los buenos tratos. Lo importante no es lo que ha sucedido sino lo que vamos a hacer a raíz de lo vivido, es decir, ¿Qué necesitamos aprender? Porque si nos dedicamos a castigar a los niños por pegar, pero no les enseñamos a expresar la rabia de una forma no dañina, no les ayudamos a relacionarse mejor.

Educar es aportar los materiales con los que cada niño o niña construye la casa de su autoestima, por lo tanto todo lo que hagamos tiene que partir desde nuestra propia inteligencia emocional y favorecer la de nuestros hijos e hijas. Si queremos educar para que sean personas emocionalmente competentes, nuestro principal objetivo será mirar nuestra infancia, proponernos sanar nuestras heridas y convertirnos en guías de resiliencia para que cuando se fijen en nosotros, encuentren lo que necesitan para desarrollarse plenamente.



**Leticia Garcés**

Pedagoga. Escritora.

Máster en Educación Emocional y Bienestar.

[www.padresformados.es](http://www.padresformados.es)

# MONTESSORI

Una no tan nueva pero efectiva propuesta educativa



Por: Patricia Martínez

Actualmente vivimos en condiciones de cambio, sobre todo la educación; siendo la escuela tradicional una institución moderna y los alumnos, individuos de una sociedad con pasos a la postmodernidad. A pesar de las transformaciones que han ido teniendo los planes y programas de estudio y las distintas reformas educativas, sigue siendo el profesor el transmisor de conocimientos y los alumnos los receptores.<sup>1</sup>

En las escuelas Montessori sucede algo distinto, a pesar de que este método se desarrolla a principios del siglo XX, la doctora Montessori confiaba en la capacidad de la persona para aprender y actuar de forma autónoma e independiente, brindándole las herramientas y materiales, a través de un guía que solo acompaña y a la vez sirve de facilitador.

Una de las finalidades de las escuelas tradicionales es exigir la obediencia y con ello lograr los objetivos, incluso a costa de suprimir la voluntad.

La Doctora Montessori define la voluntad como un poder universal, la cual sirve como motor en todo momento para que el aprendizaje se dé o de lo contrario, se vea frustrado.

En esta época surgen nuevas formas de ver al mundo, se comienza a dudar, hasta de la misma ciencia, pero sobre todo el alumno ya no se limita a sólo recibir la información, sino que se convierte en crítico, reflexivo e indagador, y se le da la oportunidad de convertirse en un ser autosuficiente y crear su propio futuro.

Sin duda los procesos económicos y sociales a través del tiempo, son detonadores de cambios en el ámbito educativo. Es así como han surgido movimientos filosóficos encaminados a la adaptación de la realidad en la que se vive, buscando explicar fenómenos o bien, generar cambios para un mejor desarrollo del ser humano.

La postmodernidad es un movimiento cultural que se caracteriza por criticar el racionalismo, la formalidad, el eclecticismo y dirigiéndose más bien a la expresión y una ideología de compromiso social.

Es precisamente esto, lo que se busca desarrollar en los ambientes Montessori desde la primera infancia hasta la adolescencia, aunque en las diferentes etapas de la vida las necesidades van cambiando y estos se van adaptando a las nuevas exigencias de trabajo y conocimiento; siempre buscando el desarrollo de la independencia, el descubrimiento de las habilidades personales tanto físicas como emocionales, la espiritualidad, el respeto por la naturaleza, la perfección del ser humano sin corromper su esencia y respetando la vida en todas sus formas. Es por eso que se dice que la filosofía Montessori va más allá de ser una escuela. Pero ¿Qué es lo que sucede dentro de estos ambientes para que todo lo mencionado sea posible?

Espacios donde se utilizan materiales científicamente probados a base de la observación y el estudio de las condiciones físicas y psicológicas de los niños en sus diferentes etapas. Estos materiales cuentan con condiciones y características específicas que permiten que el niño tenga éxito a la hora de trabajar con ello y a la vez descubra nuevos conocimientos y capacidades a raíz de la repetición y perfección del uso de tales trabajos. La doctora Montessori afirmaba que los niños vienen cargados de conocimientos es tarea del adulto es brindarle las herramientas para que ese conocimiento salga del interior del niño. En esta filosofía se tiene la convicción de que el niño es el maestro y él mismo es quien va señalando sus necesidades de aprendizaje, que rebasan lo que cualquier adulto podría pensar que el niño necesita, se respeta su libertad y personalidad.

Desde las edades tempranas se le da al bebé libertad de movimiento, amplios espacios y materiales inteligentes que le permiten sentirse vivo, independiente y valorado como ser humano, encaminado a nuevos ambientes donde los niños más grandes desarrollan sus habilidades psicológicas, motrices, sensoriales y cognitivas en ambientes que permiten la experimentación y el descubrimiento desde el propio cuerpo hasta el universo entero.

Un ejemplo claro de la confianza que esta filosofía *-más que método-* tiene en la voluntad del niño, es la creencia de que la inteligencia está en el hacer, en el crear con la mano y no solo con la escucha a otra persona que “transmite el conocimiento”.

El desarrollo de la mano va junto con el desarrollo del intelecto. La doctora Montessori observó que los niños que utilizan poco sus manos para actividades inteligentes se mostraban tristes y con poco carácter. En cambio los niños que dedican tiempo al trabajo con sus manos en actividades productivas se muestran satisfechos, felices y con carácter fuerte, esto tiene que ver con la independencia que desarrollan los niños al desenvolverse en un ambiente de trabajo en vez de permanecer encerrados, sujetos a la sillita o en los brazos del adulto.

Aunque en los ambientes montessori se trabaja la libertad, siempre es a través de los límites, los niños exploran aprendiendo de sus errores y asumiendo consecuencias.

La educación postmoderna tiene como objetivo principal la felicidad en los alumnos, dar libertad para tener estudiantes felices que puedan aprender a su ritmo y según sus intereses. Por otro lado y de manera no lejana, la doctora Montessori basó su método con ideas de respeto hacia los niños y su extraordinaria manera de aprender. Comprendió el valor de la libertad; más allá de la satisfacción momentánea por el cumplimiento de alguna meta o tras lograr un objetivo. La doctora con su método busca que los seres humanos alcancen en su vida las condiciones necesarias en cada etapa y así crear personas libres, felices, seguras e íntegras.

Los estudios biológicos nos sugieren que la voluntad de la persona forma parte de un poder universal (horme), y que esta fuerza universal no es física, sino que es la fuerza de la vida en curso de evolución. Toda forma de vida es impulsada irresistiblemente hacia la evolución, y lo que le da impulso es la horme.

(María Montessori, La mente absorbente, 2005, pág.317)<sup>2</sup>

Ahora bien, socialmente se puede encontrar hasta cierto punto complicación para una adecuada aceptación del método Montessori, pues se piensa que se sustituye a la cultura del esfuerzo por la cultura del juego, y no se puede estar más alejado de lo que en realidad pro-

**Los niños vienen cargados de conocimientos y la tarea del adulto es brindarle las herramientas para que ese conocimiento salga del interior del niño.**

**La educación postmoderna tiene como objetivo principal la felicidad en los alumnos, dar libertad para tener estudiantes felices que puedan aprender a su ritmo y según sus intereses.**

puso la doctora. Los niños son invitados a incorporarse al mundo diario a través de experiencias de aprendizaje tácito sin necesidad de ser evaluados expresamente ni bajo una pauta única, y que al no cumplirla -*como en el sistema tradicional*- los limita a aprender otros temas. Sin embargo, lograr que los estudiantes vivan el método puramente es una lucha constante, pues la niñez no está expuesta solo al ambiente de la escuela, sino al exterior.

Ese donde los principales ideales son el tecnológico y el económico, y que se vuelve imposible evitar que valoren sus experiencias sin ese referente. Relativo a esto, hay diversas opiniones: aquellos que hoy ven al método como una teoría que aplica perfectamente para el tiempo en el que vivimos, buscando privilegiar el ser, por encima del hacer; y aquellos que por el contrario, lo perciben como falta de actualización, pues hay muchos elementos de nuestro tiempo que la doctora no alcanzó a incluir por la época en la que lo desarrolló.

Es válido afirmar que la experiencia y la actividad son necesarias para lograr el mayor nivel de realización mental y espiritual. Un ambiente preparado es aquel que facilita la experiencia del ser en vías de desarrollo y ofrece los medios necesarios para ello, es un lugar donde las manifestaciones psíquicas llegan de manera natural, en

donde se da la posibilidad de explorar por medio de todos los sentidos y de forma libre. Sin embargo hoy más que siempre es importante mencionar el uso de la tecnología; las nuevas generaciones nacen con ella, en el ámbito laboral pareciera ser una exigencia o una competencia prevaleciente sobre algunas otras. Las posibilidades aumentan en el campo laboral al saber más de un idioma en un ámbito globalizado. E incluso, más allá de la experiencia laboral, se puede hacer referencia al crecimiento de cada individuo si deja solo de ver su entorno inmediato, para salir a explorar lo que hay a una mayor distancia. Es así como surge la posibilidad de tomar lo mejor del método Montessori y buscar adecuarlo a la actualidad. ¿Cómo podría influir en los niños abrirse a la posibilidad de experimentar el mundo a través de la tecnología? ¿Con qué aspectos de otras culturas podrían empatizar si continúan las clases en línea? ¿Cómo impactaría esto a un desarrollo de visión sistémica?

Es momento entonces de retomar la práctica de la observación que realizaba la doctora, y a través de los mismos niños y sus necesidades expresadas, desarrollar una aproximación pedagógica que les permita seguir siendo niños, y a la vez adaptables al mundo actual.

<sup>1</sup> Coronado, J. Postmodernidad Educativa. Ined 21. (Marzo, 30, 2013). Recuperado el 05 de diciembre de <https://ined21.com/postmodernidad-educativa/>

<sup>2</sup> María Montessori. (1986). La mente absorbente del niño. México: Diana.



**Patricia Martínez**  
Coach. Experta en Bienestar Psicosocial.  
[www.imglobal.mx](http://www.imglobal.mx)

# CERTIFICAMOS

A ESCUELAS, EMPRESAS Y ORGANIZACIONES QUE DISEÑAN,  
CREAN Y MANTIENEN UNA CULTURA DE RESPONSABILIDAD  
Y BIENESTAR EMOCIONAL.



Empresa  
Emocionalmente  
Responsable



Inscribe a tu organización. Descarga la convocatoria en [imglobal.mx](http://imglobal.mx)