Leticia Garcés

emøres®

Ser, Hacer y Tener

Educar, no es cuestión de paciencia, sino de ciencia No importa si en este momento tienes una vida de gran realización o si por el contrario tienes una experiencia de fracaso o pérdida de tiempo. Lo verdaderamente importante es: ¿Qué estás dispuesto o dispuesta a hacer a partir de ahora?

Luis Villa

Pág. 4

Cerrando experiencias incompletas

René Marmolejo

Pág. 12

EDICIÓN 2, EJEMPLAR DIGITAL GRATUITO

Revista de Educación y Bienestar Emocional

Revista



DIRECTORIO

Luis Efraín Villa De León.

Director

Patricia Ofelia Martínez Ruiz.

Corrección de Estilo

Erick Martínez Ruiz.

Revisión y Ortografía

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

Rafael Calbet

René Marmolejo

Adriana Salazar

Lola De Miguel

Alberto Beuchot

Olga Cañizares

Ana Luna

Lorena Alvear

Leticia Garcés

Índice

CARTA EDITORIAL	3
APRENDE A DISEÑAR METAS PERSONALES	6
LA CÁRCEL DEL TEMOR	10
AVANZO EN LA VIDA Cerrando Experiencias Incompletas	14
DERECHOS ASERTIVOS	18
LA ATRACCIÓN Por hombres malos	23
LIDERAZGO Y EMOCIONALIDAD	28
EL CAMINO HACIA EL PERDÓN ¿Cómo pedir perdón? Recibir el perdón de otros	32
EL RECONOCIMIEENTO Una fuerza impulsora de talento	36
RESILIENCIA La calma en medio de la tormenta	39
EDUCAR No es una cuestión de paciencia, sino de ciencia	44





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. Enero 2023, Edición 2, Año 1



La primera edición de la revista publicada el día tres de diciembre ha sido un éxito. Tenemos noticias y testimonios de personas que la han leído no solo en México sino en Estados Unidos, Canadá, España, Holanda, Ecuador, Guatemala, Puerto Rico, Chile, Perú, Argentina, sólo por mencionar algunos países. La tecnología y las redes sociales nos han colocado en otro nivel de expansión nunca antes imaginada. Hoy sabemos que la revista puede ser consultada no sólo en nuestra página, sino compartida de inmediato a través de WhatsApp, Facebook, Twitter y otros medios digitales.

Queremos agradecer a todas las personas que también la han distribuido hacia el interior de las empresas y escuelas, porque les ha gustado el contenido y juzgan que genera valor en los colaboradores tanto para su vida personal como profesional.

Hemos llegado a la segunda edición y con ella iniciamos este nuevo año 2023. Nuestro propósito para este año nuevo es llegar al mayor número posible de personas en todos los países de habla hispana, a través de todas las plataformas a nuestro alcance.

Nuestra revista será de acceso gratuito y estamos intencionados en que su contenido siga siendo de fácil lectura y comprensión.

¡Gracias a nuestro equipo de edición que está haciendo un trabajo maravilloso de contenido y diseño! ¡Gracias a nuestro equipo editorial por tan buenos artículos! ¡Gracias queridos escritores por contribuir a través de nuestro medio para lograr el objetivo de aportar a la educación emocional y crear un mundo emocionalmente responsable!

Deseo que tengamos un formidable año 2023. Paz y bien para todas y todos.

Luis Villa

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







Mujeres EMOCI**®NALMENTE RESPONSABLES**

Eleva el Bienestar de tu vida a través de la Educación Emocional.

Aprende a **gestionar** tus emociones y **mejorar** tus relaciones





HOMBRES EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

Eleva el Bienestar de tu vida a través de la

Educación Emocional.

Aprende a **gestionar** tus emociones y **mejorar** tus relaciones



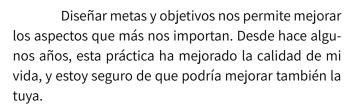




Descarga el programa en **emores.**mx Solicita información de próximos entrenamientos

APRENDE A DISEÑAR METAS PERSONALES

Por: Luis Villa



Nunca me ocupé de poner por escrito lo que quería. Recuerdo que lo pensaba, lo imaginaba, lo compartía con otras personas, pero no lo aterrizaba en un documento. En el año 2008 viví una fuerte depresión, en ese tiempo me encontraba sin un horizonte que seguir. Tenía la sensación permanente de haber quedado como un barco perdido en el mar. Fue hasta que conocí la metodología del coaching, que esto cambió.

John Whitmore¹ define el coaching como el método para mejorar el rendimiento de las personas, esta disciplina es un proceso conversacional en el que las personas diseñan metas y objetivos para resolver un problema o mejorar algún aspecto de sus vidas. Cuando tomé por primera vez un proceso de coaching pude darme cuenta de la enorme brecha de insatisfacción que había entre la persona que era y la que quería ser; entre lo que hacía y quería hacer; lo que tenía y quería tener. En aquel proceso lo primero a lo que me comprometí conmigo fue acortar esa brecha de insatisfacción² para después ir por nuevas metas; metas que en verdad me importaran y que para mí

tuvieran sentido. Desde entonces y hasta hoy me doy el tiempo de diseñar metas y objetivos que me proyecten al futuro y pongo toda mi atención en lograrlas.

Cuando fuimos pequeños sabíamos que la meta era sacar buenas calificaciones, o al menos no reprobar o ser expulsados del colegio. Debíamos pasar de un nivel educativo a otro y en algún momento elegir una carrera y llevarla a su fin. Con una carrera profesional o no, la vida sigue y nos vamos proponiendo metas a lograr, pero no siempre nos enfocamos en ellas o no damos nuestro máximo esfuerzo para alcanzarlas.

No importa si en este momento tienes una vida de gran realización o si por el contrario tienes una experiencia de fracaso o pérdida de tiempo. Lo verdaderamente importante es: ¿Qué estás dispuesto o dispuesta a hacer a partir de ahora?

¿Lo que estás haciendo es congruente con lo que dices que quieres lograr? ¿Tu respuesta fue SÍ? ¡Felicidades! Sigue adelante.

¿Qué más puedes hacer para mejorar la calidad de tu vida?

¿Tu respuesta fue NO? ¿Qué es lo qué quieres ser, hacer y tener en tu vida?

Te presento un recurso que será de gran ayuda para diseñar el siguiente año de tu vida. La Rueda de la Vida es un círculo segmentando en áreas, podemos encontrarlo de múltiples formas. La idea original se le atribuye a Paul J. Meyer³. Autor, escritor experto en liderazgo y Fundador de Leadership Management International y Success SUPERACIÓN Motivation International. Modelé una versión SALUD a la que llamé Rueda ONOLLAUTHASE Dinámica de la Vida, que incluye un proceso que te ayudará a establecer con claridad dónde estás y dónde quieres estar. El modelo completo está disponible en nuestra página: www.emores.mx Esta práctica te permitirá

hacer un mapa de tu vida a partir de tu momento actual. Sólo si sabes dónde estás, podrás identificar aquellas áreas de tu vida que requieres trabajar para lograr el equilibrio y con ello acceder a una mejor calidad de vida.

La Rueda Dinámica de la Vida es una efectiva herramienta que uso con frecuencia en los procesos de coaching. Las personas que toman el proceso de coaching diseñan un círculo, y lo dividen en segmentos autoevaluándose en las áreas de mayor interés.

RUEDA DINÁMICA DE LA VIDA INSTRUCCIONES

Para fines prácticos he dividido el círculo en 10 áreas y he puesto a cada una un aspecto de la vida cotidiana. Puedes dibujar un círculo y dividirlo en el número de segmentos que respondan a tus propias áreas de interés. Por ejemplo, si no tienes pareja ni te interesa tener una, no habría para que ponerla en la Rueda.

Las áreas están punteadas del 1 al 10, donde uno es la unidad mínima y representa poco o nada satisfecho; y diez que representa mucho o muy satisfecho. Ya que has marcado tu propia valoración, unes tus autopercepciones y encontrarás una figura circular imperfecta que muestra cómo está la apreciación de tu vida.

2.-SITUACIÓN ACTUAL-SITUACIÓN DESEADA

En seguida para cada área describe cuál es tu **Situación Actual (SA)** y cuál es tu **Situación Deseada (SD).** La situación actual describe cómo estás en esa área y la situación deseada proyecta cómo quieres estar, ya sea en forma de ser, hacer o tener.

- 1.-SALUD: Bienestar físico y mental.
- 2.-DINERO: Refiere a la estabilidad económica, al patrimonio y los bienes.
- 3.-AMOR: Relación de pareja (estabilidad, comunicación, paz, intimidad).
- 4.-SOCIALIZACIÓN: Relaciones de amistad y sociales.

5.-DIVERSIÓN: Entretenimiento,

pasatiempos.

6.-SUPERACIÓN: Crecimiento personal.

Educación continua.

7.-ESPIRITUALIDAD: Desarrollo del Ser.

Sentido y propósito de vida.

8.-FAMILIA: Familia de origen, extendida

y actual.

9.-TRABAJO: Carrera profesional o negocios.

10. CONTRIBUCIÓN: Aporte social. Ayuda,

apoyo y solidaridad.

3.-PLAN DE ACCIÓN

Ahora te invito a que elabores un plan de acción medible para cada una de las áreas. Esto lo va a transformar en metas claras, objetivas, medibles y alcanzables.

Para elaborar el plan de acción puedes guiarte con las siguientes preguntas:

¿Qué voy a hacer? ¿Para qué lo voy a hacer? ¿Cuándo lo voy a hacer? ¿Dónde lo voy a hacer? ¿Quiénes participan? ¿Cómo lo voy a medir? ¿Qué se requiere de mí para lograrlo?

Deseo que este modelo pueda ser útil para que hagas un alto; te preguntes cómo estás y cómo quieres estar; qué haces y qué quieres hacer; qué tienes y qué quieres tener.

Recuerda esta frase atribuida a Walt Disney:

"Todos nuestros sueños pueden hacerse realidad si tenemos el coraje de perseguirlos".

1 Whitmore, J. (1992), Coaching, Paidós 2 "Acortar la brecha de insatisfacción" Se lo escuché decir a 3 Patricia Hashuel en un seminario en el año 2013. www.pauljmeyer.com



Luis Villa

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

TOMA NOTA

No importa si en este momento tienes una vida de gran realización o si por el contrario tienes una experiencia de fracaso o pérdida de tiempo. Lo verdaderamente importante es: ¿Qué estás dispuesto o dispuesta a hacer a partir de ahora?



CERTIFÍCATE EN



EDUCACIÓN EMOCIONAL

Nivel Diplomado | Certificación en Modelo **emores**©





Descarga el programa en **emores.**mx Solicita información de próximos entrenamientos

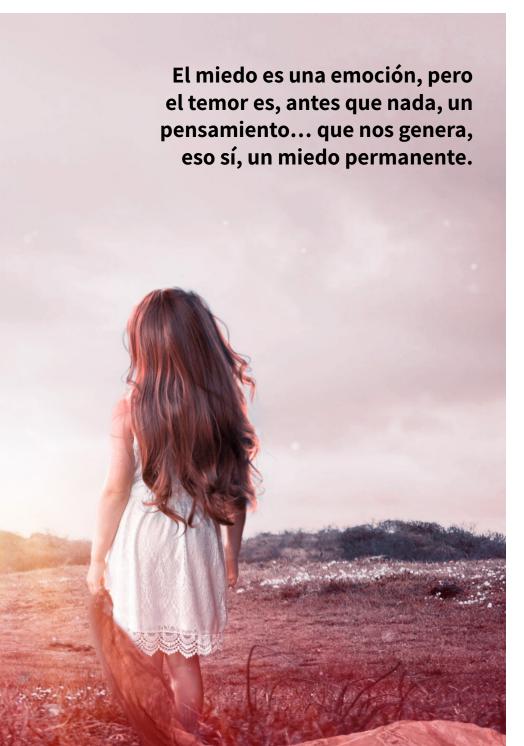


LA CÁRCEL DEL TEMOR

Por: Rafael Calbet

En su precioso libro La Sabiduría de las Emociones*, Norberto Levy nos regala una muy precisa definición de la emoción del Miedo:

"El Miedo es una valiosísima señal que nos indica una desproporción entre la amenaza a la que nos enfrentamos y los recursos con que contamos para resolverla".



Debo reconocer que personalmente soy muy amigo de hacer distinciones entre ciertas palabras, a mi juicio erróneamente usadas como sinónimos, pero que esconden una interpretación diferente que nos puede ofrecer una luz nueva sobre ellas. Nos pueden abrir o cerrar posibilidades. Entre el Miedo y el Temor, a mi entender siempre hay una diferencia, que puede parecer sutil, pero que a mí me parece fundamental.

Vaya por delante que todas las emociones son legítimas, pues legítimamente las sentimos. No elegimos sentirlas. Las reconocemos, o no, a partir de que las sentimos. Por eso ni correcto, ni funcional hablar de controlarlas.

Prefiero hablar de gestionarlas, a partir de reconocer que eso es lo que estoy sintiendo. El control habla de frenar, ocultar, reprimir, etc... Todas esas conductas son desgastantes y poco funcionales. Pero gestionar me habla de acción. ¿Qué puedo hacer con esto que estoy sintiendo?

Y, en este mundo que es lamentablemenvivimos, te muy habitual sentir miedo. estás **Imagina** que tranquilamente trabajando en tu despacho, y de repente, entra un león por la puerta. Lo más seguro es que sientas una ola de miedo cercana al pánico. A menos, claro, ¡Que seas un domador de leones! Pero la mayoría de nosotros no lo somos, así que es muy probable que esa sea la sensación inmediata que se dispara en nuestro cuerpo.

reacciones Las ante el miedo pueden variar desde la huida hasta la paralización completa de nuestra capacidad para reaccionar. Con frecuencia escucho conversaciones donde la gente imagina y comenta, con un exceso de contundencia según mi opinión, lo que haría en determinada circunstancia que nunca ha vivido. Y lo único cierto es que no podemos saber cómo vamos a reaccionar ante situaciones nuevas en nuestras vidas, que jamás hemos tenido oportunidad de vivir ni de ensayar. Por eso, en esas conversaciones guardo un prudente silencio. Parece inútil convencer a alguien que habla con certeza de lo que no conoce.

A lo largo de mi vida he vivido muchas situaciones que quizás antes he podido imaginar en mi cabeza y, sin embargo, mi reacción a la hora de la verdad no fue en absoluto la que había previsto. He vivido temblores fuertes en diversos países, y mi reacción fue unas veces de parálisis, otras de salir corriendo sin rumbo, otras de cobijarme en el sitio más absurdo y otras, menos de las que me gustaría, de reaccionar serenamente como indican las normas a seguir en estos casos e, incluso, de salir a ayudar a quien esté más afectado.

El miedo, por tanto. Más allá de gestionarlo más o menos funcionalmente, es una emoción que surge frente a algo que ocurre en el momento.

Pero el Temor es otra cosa.

El Temor es el miedo a lo posible. A algo que solo está ocurriendo en mi cabeza, al menos en este momento. El Temor es el resultado de vivir sin confianza en nosotros mismos, en nuestra capacidad de vivir tranquilos, sabiendo que, de alguna manera, nos iremos haciendo cargo de lo que ocurra, cuando ocurra... ¡si es que ocurre!

No necesitamos anticipar todas las situaciones ni todas las amenazas posibles, entre otras cosas, porque es imposible. ¿De qué sirve vivir anticipando temores ante situaciones que aún no han sucedido... ¡Y que puede que no sucedan nunca!?

Es decir, el Miedo es una reacción al presente, legítima y valiosa, como decía Levy, pero el temor es una reacción anticipada a un futuro que no ha ocurrido. El miedo es una reacción a lo real y, mejor o peor, se puede aprender a gestionar. El temor

es una reacción a lo posible imaginado. El Miedo es circunstancial; el Temor puede ser permanente. ¡Vivir toda la vida temiendo que entre un león en mi despacho! Como decía Michel de la Montaigne "El que teme padecer, padece ya lo que teme".

La emoción desaparece cuando el estímulo que la provoca desaparece, pero el temor está en la cabeza, imaginando situaciones, y ahí se puede hacer eterno. Y ahí radica precisamente la distinción principal entre estas dos palabras:

El miedo es una emoción, pero el temor es, antes que nada, un pensamiento... que nos genera, eso sí, un miedo permanente.

Por tanto, será desde la cabeza desde donde lo podremos vencer. Por más que nos parezca irracional, solo al darnos cuenta de que es un pensamiento, podremos empezar a ponerle freno con la lógica y la generación de otros pensamientos más tranquilizadores y más cargados de probabilidad.

En la vida siempre van a suceder situaciones nuevas, imprevistas, ante las cuales deberemos reaccionar, pero no podemos vivir anticipándolas todas. Nuestro cuerpo está siempre en el presente, pero nuestra cabeza y emociones pueden estar en un futuro impredecible, o en un pasado imposible de modificar. Desde ahí, es imposible lograr un mínimo de bienvivir.

Os deseo una vida gestionando funcionalmente vuestros miedos, pero liberados de la esclavitud de los temores.

*Ed. Random House Mondadori 2006







TERRENOS RESIDENCIALES Y ECOTURISTICOS VALLADOLID MÉXICO | JUNTO AL NUEAVO PARQUE

RESERVA DE XIBALBÁ DE XCARET





Avanzo en la vida

CERRANDO EXPERIENCIAS INCOMPLETAS

Por: René Marmolejo

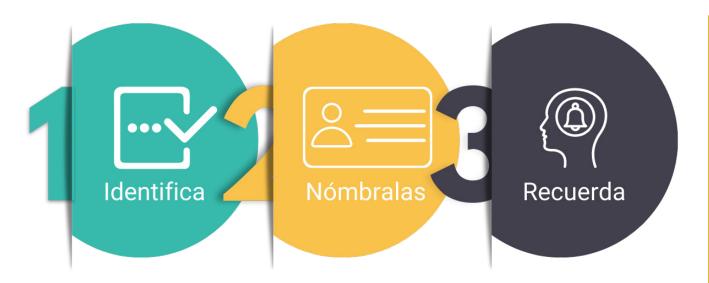
Desde pequeños tenemos presente en nuestras vidas el concepto del éxito: en la escuela, deporte, trabajo, relaciones interpersonales, negocios, entre otros ámbitos. A medida que pasan los años, leemos, trabajamos y ponemos en práctica distintas maneras que recomiendan expertos y personas cercanas para alcanzarlo. En este artículo, analizaremos las razones por las que en algunas áreas de nuestra vida no llega el éxito de la forma en la que queremos o como lo habíamos planeado.

Lo primero que te preguntas es: ¿Qué me falta para ser, tener o lograr lo que quiero? ¿Por qué, si me he estado preparando para aquello a lo que me quiero dedicar como vocación y lo que amo hacer, el éxito no llega a mi vida como yo quisiera? ¿Por qué recibo mensajes de agradecimiento de personas que de alguna forma he apoyado a estar mejor y lo están y noto que ellos son exitosos, pero no como yo quisiera? ¿Qué me falta mejorar?

Cuando se nos presentan todas estas interrogantes, lo primero que podemos hacer, es un alto y ver los resultados que hemos tenido. El antes y después en lo personal, profesional, social, etc. Después, seguir definiendo lo que es el éxito para nosotros. ¿Es el dinero? ¿Es lo material? ¿Son las relaciones que tengamos? ¿Es mi imagen? ¿Es el cómo me llevo o cómo me ven las personas que me rodean? En mi caso, me di cuenta con el tiempo que lo que realmente representaba el éxito para mí era amar, ser amado y ser feliz. De ahí partí para saber qué es lo que me hacía feliz. Se lee muy fácil, pero, ¿Cómo lograrlo?

En mi caso, empecé conectándome conmigo mismo por medio de diferentes estrategias como la meditación, teniendo un espacio en silencio para hacernos cargo de lo que estaba pendiente en mi vida.

Me prometí desde ese momento hablarme de manera honesta, sin intentar quedar bien con nadie, suprimiendo todos los juicios y "preparando el campo",



A cada individuo le hace feliz cosas diferentes; no obstante, mientras mantenga asuntos sin resolver en su vida, su felicidad nunca será plena.

ya que como dice Anthony Robbins en su libro Poder Sin Límites (2011): "Cuando tienes una intención, la intención ocurrirá cuando el campo de la potencialidad pura esté listo para que siembres la semilla de lo que quieres para tu vida".

Como te darás cuenta, al final, los seres humanos no se sienten exitosos solo con tener dinero, propiedades, lujos, autos, cosas materiales, parejas hermosas, o cuerpos esculpidos como el mármol. Lo que lo logra son las vivencias de lo que es el amar, el sentirse amados y felices. A cada individuo le hace feliz cosas diferentes; no obstante, mientras mantenga asuntos sin resolver en su vida, su felicidad nunca será plena. De ahí que se torna de gran importancia completar experiencias o cerrar ciclos en la vida que han quedado incompletos. Ciclos abiertos, no trabajados, atrapados, sin resolver, o enraizados, están en el subconsciente y cada uno de ellos impacta en nuestras vidas y se vuelven a presentar de diferentes maneras, con diferentes personas o situaciones hasta en tanto no se resuelvan. Afectan de alguna manera en nuestra manera de ser y actuar.

"Cierra ciclos. No por orgullo, por incapacidad o por soberbia, sino porque simplemente aquello ya no encaja en tu vida". Paulo Coelho

Para lograrlo, te invito a tomar las siguientes tres acciones de oro que han funcionado a muchas personas que les he compartido y a mí en lo personal también y las cuales te describo a continuación:

- 1) Identifica concienzudamente los eventos o hechos que sucedieron en tu vida y en los cuales se generaron emociones negativas en las diferentes etapas de tu vida; principalmente desde la infancia hasta la adolescencia.
- 2) Ahora, asegúrate ponerles nombre a las emociones que cada uno de los eventos te dejó o provocó. Seguramente, empezarás desde el resentimiento, el coraje, el odio; piensa también cómo quieres cerrar esta experiencia incompleta y cómo la deseas terminar: Con la aceptación o el perdón a los demás, pero no te olvides de incluirte principalmente a ti mismo(a). Recuerda que si lo haces desde el amor será más fácil. Si lo haces desde el resentimiento, te darás cuenta que ese resentimiento traducido en palabras o acciones, no es más que veneno. Cada vez que veo o me acuerdo de lo que pasó, tengo que reflexionar que si lo que digo o hago al otro, le hará daño, me lo estoy haciendo a mí mismo(a); lo cual no tiene caso.
- 3) Recuerda a cada una de las personas relacionadas con estos hechos, búscalas para hablar de corazón a corazón con ellos, o también puedes hacerlo en tu mente y comenta lo que todo lo que te hizo sentir. Sin hacer ningún tipo de reclamo, sino simplemente limpiando el espacio de lo que pasó, o si ya no están en esta vida, también puedes hacer este ejercicio en tu mente como si lo estuvieras viendo en vida.

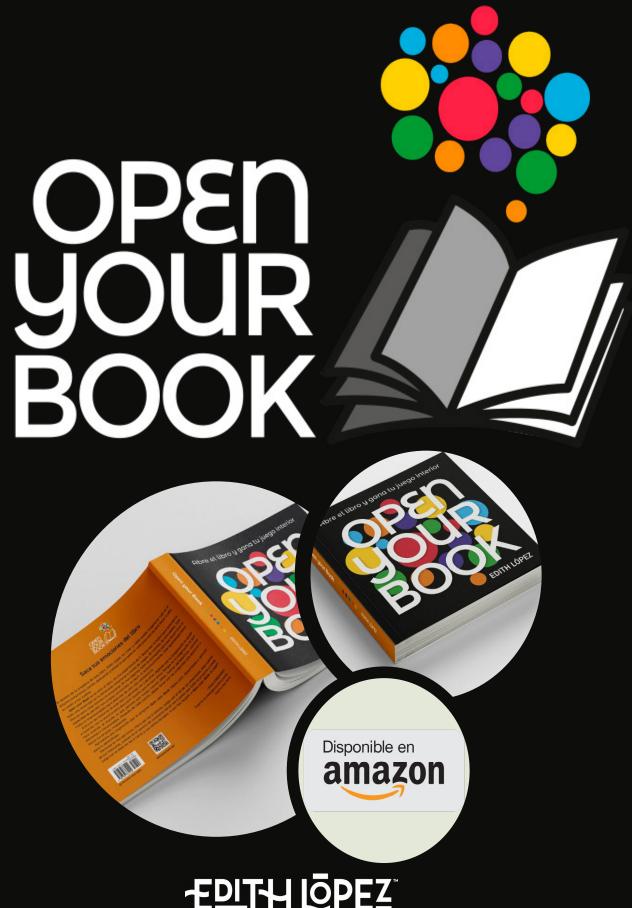
Menciona que lo único que quieres es estar bien con esa persona, y pídele que te diga que piensa de eso, porque seguramente te llevarás muchas sorpresas, ya que en algunos casos quizá la persona ya ni se acuerda, o no fue relevante para él o ella.

Realizando estas acciones notarás que, cada vez que des un cierre a las experiencias incompletas, te darás cuenta que vas a ir avanzando, así llegará la emoción de la paz a tu vida, a la cual seguramente verás acompañada de un estado de ánimo de ambición y pasión por tu misión en la vida o vocación y el éxito estará llegando a ti en la medida que avances.

Estimado lector, espero sinceramente que este artículo te sea de utilidad y logre enriquecer tu vida y tus relaciones tal y como lo hizo conmigo. Si es así, compártelo a quien lo necesite para que sigamos sumando al número de personas exitosas y felices en el mundo; que logren sus sueños siendo auténticos, dando amor incondicional a los demás y estar abiertos también a sentirse amados por ellos mismos y por las personas a su alrededor.



René Marmolejo Escritor y Coach. Facebook.com/renemarmolejo



EDITH LOPEZ

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

DERECHOS ASERTIVOS

El camino a la libertad y la autonomía

Por: Adriana Salazar



"La asertividad es la capacidad de autoafirmarse, respetándose a sí mismo a la vez que se respeta a los demás". Así lo expresan Olga Castanyer y Olga Cañizares en su libro "Voy a ser asertiva". La asertividad es una forma de comunicación libre de sumisión y agresión.

Definimos como derechos asertivos a aquellos beneficios que nos pertenecen en términos de asertividad. En el libro "Cuando digo no, me siento culpable", Manuel J. Smith habla de los siguientes diez derechos asertivos:

- 1. Derecho a ser tu propio juez.
- Derecho a elegir si nos hacemos responsables de los problemas de los demás.
- 3. Derecho a elegir si queremos dar o no explicaciones.

- 4. Derecho a cambiar de opinión.
- 5. Derecho a cometer errores.
- 6. Derecho a decir "no lo sé".
- 7. Derecho a no necesitar la aprobación del otro.
- 8. Derecho a tomar decisiones ilógicas.
- 9. Derecho a no comprender las expectativas ajenas.
- 10. Derecho a no ser perfecto.

Derivado de lo anterior, en este artículo voy a centrarme en explicar brevemente trece derechos básicos integrativos que, al aplicarlos en nuestra vida, nos facilitarán la libertad y la autonomía interior, y de paso impactarán en la mejora de nuestra autoestima. Cabe mencionar que el asumir estos derechos también exige hacerse cargo de las obligaciones y responsabilidades que conllevan.

1.- Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.

Muchas veces, aun sin darnos cuenta, permitimos faltas de respeto. Este comportamiento puede derivarse de una dinámica familiar o incluso podríamos estarlo permitiendo por cubrir una necesidad de cariño, amor y pertenencia. El autorrespeto nos ayudará a mostrar a los demás cómo deben respetarnos.

2.- Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.

¿Cuántas veces nos callamos por miedo a no ser aceptados, amados y respetados? Incluso preferimos suprimir nuestra opinión sobre algún tema u ocultar lo que pensamos o sentimos ante alguna situación por nuestros miedos.

3.- Derecho a ser escuchado y tomado en serio.

Aunque expresemos nuestras ideas, emociones o sentimientos, existen momentos en los que no nos sentimos escuchados y lo que hemos dicho se pasa por alto. El ser escuchado es un acto voluntario por parte de nuestro interlocutor, por lo tanto, es importante comprender que no se debe convertir en una demanda u obligación. Lo que sí podemos hacer es pedir la escucha atenta de la otra persona.

4.- Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.

Se requiere hacer un trabajo de autoconocimiento para determinar cuáles son nuestras necesidades, deseos y prioridades. Esto implica llevar a cabo un acto de responsabilidad y respeto para lograr el cumplimiento de nuestras propias decisiones. No pretendamos hacer algo solo para dar gusto a otras personas.

5.- Derecho a decir "no" sin sentir culpa.

Decir "no" cuando lo deseas o cuando algo te incomoda, así como expresar un "no lo sé", no debe hacerte sentir culpable, este es uno de tus derechos, de tal forma que no debe hacerte sentir incómodo.

6.- Derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir "no".

Solicitar lo que deseas es un derecho asertivo tuyo y también de las otras personas. Aprende a decir lo que quieres de manera clara, sin pretender que la otra persona adivine lo que deseas.

7.- Derecho a cambiar y cometer errores.

Tienes derecho a cambiar tu imagen, tus deseos, tu forma de pensar, tu preferencia sexual, tu estado civil, tu religión o creencia religiosa, tu carrera profesional, tu residencia, tu nacionalidad, tu género, tu ideología política, etc., sin violar los derechos de los demás. No somos seres estáticos, tenemos derecho a cambiar y a equivocarnos.

8.- Derecho a decidir no ser asertivo.

Tengo el derecho a decidir no ser lógico, ni congruente, ni ser perfecto; es válido decir "hoy quiero ser irracional".

9.- Derecho a ser independiente.

Tengo el derecho a ser autónomo e independiente y a no depender de los demás con las obligaciones que esto implica.

10.- Derecho a gozar y disfrutar.

En ocasiones, olvidamos la importancia de este autocuidado para la salud mental, pero es necesario tener estos momentos de dispersión y alegría. Tienes derecho al placer y a disfrutar sin sentir culpa.



11.- Derecho a mi descanso y aislamiento siendo asertivo.

El descanso es un derecho necesario para el buen funcionamiento físico, mental y congnitivo. Es decir, contribuye para la salud física, emocional e intelectual del ser humano.

12.- Derecho a tener éxito y superarme aún superando a los demás.

Puedes llegar a frenar tu éxito, superación y evolución para no incomodar a otras personas; sin embargo, es tu derecho lograr tu plenitud profesional y personal.

13.- Derecho a no responsabilizarte de los problemas de las demás personas.

Muchas veces, cargas con problemas y situaciones que no están en tu control, incluso hay ocasiones en las que ni siquiera tienen que ver contigo. Tienes derecho a no tomar la responsabilidad de otras personas.

Recuerda que integrar y asumir estos derechos en nuestra vida, nos concientiza también a respetar la libertad, el libre albedrío y las decisiones que tomen las demás personas en sus vidas.

1 Castanyer, O. y Cañizares, O. (2018). Voy a ser asertiva. Editorial Conecta. 2 Smith, M. J. (2014). Cuando digo no, me siento culpable. Editorial PRH.



Adriana Salazar Facilitadora de Aprendizaje y Gestora Emocional. Facebook.com/sala.zar.969



- Ortodoncia
- · Estética Dental
- Carillas Dentales
- Resinas Dentales
- Diseño de Sonrisa

Agendar cita

- **© 81 21383370**
- **L** 52 81 2894 5026
- Av. Francisco G. Sada # 2948, L-10 Col. Chepevera, MTY., N.L.
- @ @dentalus.co







LA ATRACCIÓN

Por los hombres malos

Por: Lola De Miguel

A veces, el amor se convierte en una empresa peligrosa, abusiva, y amenazadora.

Algunas mujeres que son víctimas, parecen fascinadas por los sufrimientos humillantes y ridículos, que les aporta una relacione tóxica. Algunas incluso llegan a sentir verdadera adicción, como heroínas, dispuesta a sufrir el desafío que ofrece un amor imposible o violento.

¿Qué clase de mecanismo psicológico permite a algunas mujeres llevar una relación de pareja como si todo estuviese bien junto a hombres tóxicos y maltratadores?

Hasta hace poco más de diez años no se hablaba de maltrato. Era súper tabú, un tema desconocido para la mayoría. Hoy en día, se tienen más medios para que una mujer no caiga en esa red de la que es tan difícil escapar; aún así sigue existiendo demasiado maltrato a las mujeres.

Un narcisista, sabe muy bien cómo tejer la red que impida que su presa escape. Es muy fácil caer en sus redes, pero es muy difíciles poder escapar.

La atracción que desprende y despierta un narcisista puede ser tan poderosa como para volver a algunas mujeres, literalmente ciegas al abuso. La dependencia emocional y el enganche que crea este tipo de relaciones que se convierten al final en una fuerte e incontrolable adicción.

¿Cómo pudieron durar juntos tantos años?

Esto es lo que solemos preguntarnos cuando vemos una relación donde, desde el inicio, hay muchas banderas rojas muy evidentes, que se

convierten en relaciones tóxicas. Pudiera parecer que la cultura del amor romántico está siendo reemplazada por la del abuso, donde el comportamiento agresivo, va ganando terreno.

Hay muchos ejemplos modernos donde las personas, sobre todo las mujeres, consideran el enamoramiento y el amor como una esclavitud.

Mecanismos Psicológicos

Algunos de los mecanismos psicológicos que permiten algunas mujeres en una relación tóxica son:

La adaptación paradójica

Tiene que ver con un fenómeno contradictorio: las personas que son víctimas de agresiones por parte de su cónyuge, terminan sintiendo que es su agresor o agresora quien los protege.

Normalmente, la mujer proviene de un entorno disfuncional, en el que ha vivido negligencia o abandono, o bien maltrato, sobreprotección; ahí se desarrolla un intenso miedo al abandono, debido aun apego ansioso.

De esta manera, toda muestra de control que se le da, así como la exageración en la manifestación de pruebas de "amor" (tomarse un vuelo y recorrer medio país para verla) acompañadas de grandes promesas de amor eterno y de que nunca la abandonaría, se interpretan como un mensaje de protección. De esta manera, se confunde el control con la protección.

Cuanto más aumenta ese control, más protegida se siente, pues ha llegado erróneamente a identificar el control como interés y amor. Cuando habla de celos, así como del interés que sienten por ella, él sólo piensa en la posesión: "eres mía".

Cuando hay un gran mezcla de maltrato con mucha atención y grandes promesas, se crea una situación de disonancia cognitiva: basada en la negación de los hechos. Cuando alguien a quien amas, niega lo que estás viendo, empiezas a dudar de tu cordura cognitiva. Existe así una dualidad entre lo que la persona está sintiendo y lo que le dicen que está sucediendo, desencadenando en la disminución del autoestima.

Narcisistas, manipuladores, egocéntricos, mentirosos, crueles, son una señal para salir corriendo a la dirección contraria.



Poco a poco, se va estableciendo un vínculo traumático con el agresor. Estás enganchada a alguien que sabes que te hace daño y como no lo puedes contar a nadie, te aíslas; así, estableces cada vez mas vínculo traumático.

El pintor, Pablo Picasso, es un ejemplo de personalidad, controvertida.

Difícil, celoso, desmesurado, incluso cruel, estuvo acompañado por mujeres a lo largo de su longeva vida. Era tirano, tacaño, desconfiado y con mal carácter; su misterioso magnetismo hizo que muchas mujeres se volviera locas por él. Al principio, las adoraba, pero luego, las despreciaba y hostigada física y mentalmente.

Las mujeres de Picasso sufrieron durante años las injusticias del genio. Todas eran bellas y jóvenes. La mayoría silenciosas; ninguna salió indemne de la convivencia con el pintor.

Sufrir equivale a amar demasiado

La psicóloga, Robin Norman, publicó uno de mis libros favoritos, Las mujeres que aman demasiado, "cuando estar enamorada significa sufrir, estaba amando demasiado". Según ella, las mujeres que eligen al hombre equivocado y se quedan junto a él, por mucho que les duela son adictas y necesita realizar cambios,unpenosoviajehacialacuración,comosifueran alcohólicas.

La raíces de la adicción se buscan en nuestra infancia; en los traumas emocionales de la niñez como pérdidas, dolor, abuso, abandono. Sólo es posible salir de ella, cuando se canaliza la energía que antes invertía en la relación tóxica, en de la propia recuperación.

El poder seductor de la triada negra

Lo rasgos de personalidad, antisociales, conocidos, como la triada negra son:

- El narcisismo
- La impulsividad de la búsqueda del riesgo
- El comportamiento y la naturaleza falsa y exploradora de los maquiavélico.

Según el investigador P Janason, de la Universidad de Nuevo México y el doctor Schmit de la Universidad de Estados Unidos, esta triada se mantiene vigente en todas las sociedades con el fin de perpetuarlaespecie, incrementando las posibilidades de relaciones sexuales.





ESPECIALISTAS EN PREMIACIONES

Atención Personalizada Tel. 81 1052 0101 www.reconocimientoscreativos.com Estos rasgos podían representar una estrategia evolutiva exitosa. La perpetuación de la especie está detrás de estos romances malsanos.

El cliché que solo funciona a favor del hombre

El investigador, Steve Buss, de la Universidad estatal de California, ha demostrado que el mismo hombre les parecía más deseable a las mujeres, si aparece rodeado de mujeres que cuando aparecía solo o rodeado de otros hombres.

Por el contrario, una mujer pierde puntos ante los valores si aparece rodeada de hombres.

Distorsión profunda de la realidad

Muchas mujeres creen erróneamente que pueden cambiar a sus hombres malos transformandolos fieles, bondadosos tiernos y dulces. La realidad y la psicología confirma que no hay muchas posibilidades.

Generalmente, son solo hombres capaces de descargar la tensión en una violenta gratificación instantánea negativa, en el cual la ansiedad y el deseo, el alivio y la satisfacción no pueden separarse, y el receptáculo para este tipo de descarga impulsiva suele ser la persona más próxima indefensa.

Esto lo explica el psicólogo Michael Vicent en su libro, "Terrorismo Íntimo", ante tales situaciones, sus víctimas suelen justificarlos y engañarse a sí mismas.

Imposibilidad de acabar con el estereotipo

Es lo que sostiene el psicólogo, Michael Vicent, en su libro "Terrorismo íntimo". La liberación de la mujer ha demostrado que el hombre es con frecuencia un cordero abandonado vestido de león, oprimido.

Asegura que cada vez existe más mujeres que abandonan a los hombres dominantes y agresivos sin experimentar ningún remordimiento, pero que ellos lo llevan mal y recurren a medidas desesperadas, lo que explica en gran parte el incremento de casos de violencia machista.

Tendencia a culpabilizase

Las mujeres suelen creer que si fueran mejores y distintas la relación funcionaría mejor. Incluso en el caso de que haya palizas piensan que se las merecen que si cambiaran ellas, eso terminaría. Es un razonamiento muy común en las mujeres maltratadas.

El narcisista mata todo lo que ama

Narcisistas, manipuladores, egocéntricos, mentirosos, crueles, son una señal para salir corriendo a la dirección contraria, sin embargo, muchas mujeres les encuentran atractivos. Detrás de estos narcisistas se esconde una gran inseguridad en sí mismo y un miedo casi patológico a atarse a una sola mujer.

Las personas que han vivido en un entorno donde había violencia de género y después mantienen relaciones tóxicas, necesitan terapia. La ayuda de un buen profesional de la salud, es lo único que le puede ayudar.

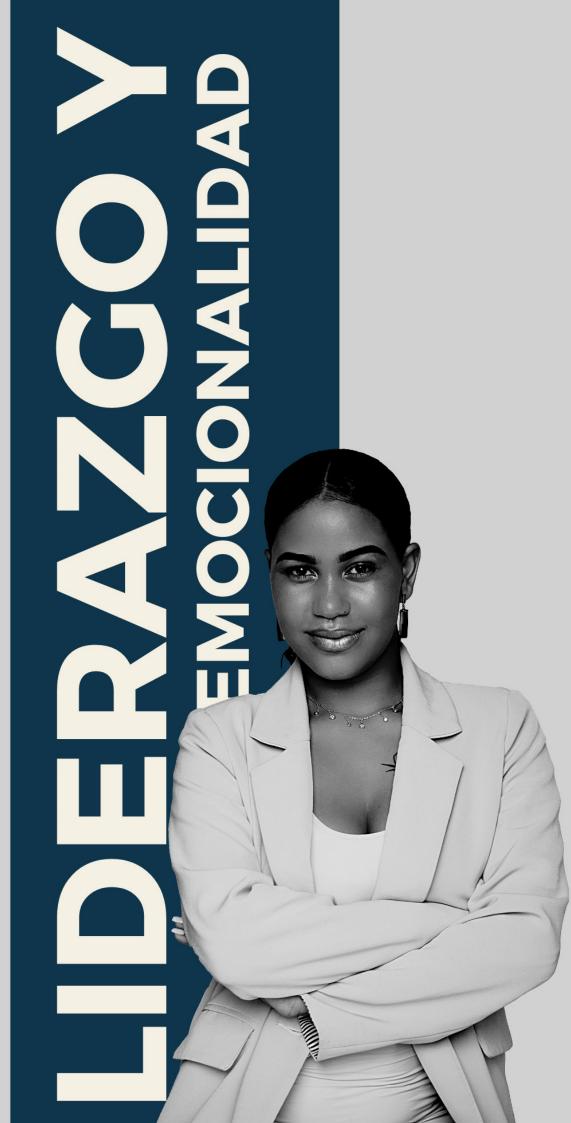


Por: Alberto Beuchot

¿Hay alguna relación entre liderazgo e inteligencia emocional? Cada vez es más frecuente escuchar o leer acerca de la función de las emociones en las relaciones interpersonales. Dado que las relaciones laborales constituyen un ámbito particular y específico de las relaciones interpersonales, resulta relevante explorar el papel que las emociones y los estados de ánimo juegan en el resultado final de la interacción organizacional.

Existen multiplicidad de teorías y nociones acerca de la figura del líder y del concepto de liderazgo. Sin embargo, pocos autores y prácticas entienden que el liderazgo es un tipo especial de relación, que se establece entre seres humanos para el logro de objetivos comunes. Y cuando hablamos de relación, estamos hablando de seres humanos, entran en contacto para algo más que el cumplimiento de indicadores o resultados cuantitativos.

Se pueden desplegar estilos de liderazgo





variados, pero por lo regular se piensa que el ejercicio de ellos depende o del carácter del individuo en que los ejerce o de la situación particular a la que se enfrenta. Lo curioso es que ni de uno ni de otra, pues el pensar así nos llevaría a la conclusión de que el estilo de liderazgo dependerá en última instancia de cuestiones ajenas a nosotros: o viene dado por una cuestión genética que poco podemos hacer para cambiar, o viene dado por una situación externa en la que poco podemos influir. Los invito a que vean el liderazgo más como una serie de habilidades que se pueden aprender si el observador que somos está dispuesto a desplazarse. Hoy día sabemos que el estilo de liderazgo obedece al tipo particular de observador que somos, o dicho de otra forma, al patrón cognitivo, emocional y conductual que hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida. De ese modo, si queremos modificar nuestra forma de liderear, debemos cuestionar dicho patrón. Por otro lado, el estilo de liderazgo tiene una influencia directa en el clima organizacional. Y el clima organizacional no es otra cosa que emociones colectivas.

Sostenemos que las emociones son un ámbito esencial del ser humano, y que existen emociones que favorecen el éxito en el trabajo y otras que impiden su adecuado despliegue. Si el líder es el responsable de guiar y favorecer los resultados de la organización, y si el manejo emocional es una condicionante importante de esos resultados, entonces una función determi-

Hoy día sabemos que el estilo de liderazgo obedece al tipo particular de observador que somos, o dicho de otra forma, al patrón cognitivo, emocional y conductual que hemos desarrollado a lo largo de nuestra vida.

nante del líder en una organización emergente, es el diseño de espacios emocionales expansivos en su organización y fuera de ella.

Por ende, hoy día no es posible entender y comprender el papel del líder separado de su inteligencia emocional.

Si bien, la importancia de las emociones en la vida de los seres humanos no es un concepto nuevo (ya Aristóteles hablaba sobre ello en su «Ética a Nicómaco»), el concepto de inteligencia emocional y su aplicación al ámbito de las organizaciones data de hace escasos 15 años. El primero en utilizar un término que ligara a la emocionalidad con la inteligencia fue Bar-On en 1997¹, cuando habló de «cociente emocional y social» (en contraparte al cociente intelectual). Pero fue en 1990 cuando Salovey y Mayer (2) acuñaron el constructo «inteligencia emocional», y que básicamente se refería a la manera en que los individuos procesan información acerca de las emociones y emiten respuestas emocionales. Finalmente, Goleman, en 1995 (3), vio a la inteligencia emocional como un conjunto de competencias que contribuyen de manera decisiva a los resultados obtenidos en la vida familiar y en el trabajo.

Los últimos años han visto una explosión de publicaciones sobre el tema, unas más serias que otras. Las primeras se han concentrado en fundamentalmente operacionalizar el término, elaborar instrumentos de evaluación confiables, en investigar la relación del constructo (y sus variables) con la productividad en las organizaciones públicas y privadas y en desarrollar esas competencias a través de guías prácticas. Actualmente, hay avances en todos estos ámbitos. Por ejemplo, se están implantando programas de selección, entrenamiento, coacheo y desarrollo de personal, que producen hasta ocho



veces un mayor retorno en inversión que programas tradicionales que no incorporan la inteligencia emocional como variable, aprovechando el hecho de que la inteligencia emocional ha probado ser un mejor predictor del éxito que otros predictores tradicionales, como la aptitud. Otra área significativa es la que liga estrechamente estilos de liderazgo

efectivos con una serie de competencias emocionales. Adicionalmente, hay estudios que indican que existe una relación directa entre un mejor ambiente organizacional (que no es otra cosa que un conjunto de percepciones y emociones) con un aumento en la efectividad.



Dr. Alberto Beuchot González de la Vega
Director general en Centro de Coaching Empresarial
abeuchot@cencoem.org
www.cencoem.org



CERTIFÍCATE COMO COACH HUMANISTA

APOYA A OTRAS PERSONAS A ALCANZAR SUS METAS Y OBJETIVOS, CRECER EN AUTONOMÍA Y ELEVAR EL BIENESTAR.



7 meses de formación

En este Diplomado podrás desarrollar nuevas competencias de liderazgo para promover en tus equipos la autonomía, la creatividad y la colaboración.



Mentoría y sesiones de coaching para apoyar el aprendizaje.

Las personas buscan procesos de ayuda que les permitan incrementar su poder de reflexión y toma de decisiones.

Desarrollamos procesos para liberar el potencial y mejorar el rendimiento.



10 coaches facilitadores

El equipo de formadores son profesionales multidisciplinarios, especializados en las áreas de la salud, humanidades y ciencias sociales. El equipo está coordinado por Luis Villa, director de la Institución y autor del Modelo emores © Emocionalmente Responsables, con una década de trayectoria.



EL CAMINO HACIA EL PERDÓN

Parte II - ¿Cómo pedir perdón?: Recibir el perdón de otros

Por: Olga Cañizares

¡Qué difíciles son las relaciones interpersonales! A veces, sin darnos cuenta, otras por torpeza o ignorancia, otras con una intención egoísta, somos capaces de ofender y hacer daño a otros. Pedir perdón, también pasa por un proceso, como el de perdonar a alguien. Es necesario analizar la propia conducta, saber cómo y por qué hicimos lo que hicimos y compartirlo con la otra persona.

No siempre nuestros comportamientos son lo que consideraríamos una conducta correcta. Dentro de nosotros aparece la idea de no haber respondido a lo que esperábamos de nosotros o a lo que esperan los demás. Este es un primer criterio del proceso, para empezar a revisar nuestro comportamiento y pasarlo por el filtro de correcto/incorrecto, adecuado inadecuado. Observar si "tener razón" se está convirtiendo en el obstáculo principal para revisar nuestras conductas.

Después, es necesario ser consciente de que hemos producido el daño. Hacer un ejercicio de empatía y acercarnos a los sentimientos de los demás, nos ayuda a iniciar el camino de pedir perdón.

Se nos va muchísimo tiempo y energía reparando ofensas. Ya puedes tener muchas técnicas de organización para ser productiv@ que, como tengas un tema de esta índole por resolver, te resta energía y enfoque. A veces, nos resulta más fácil perdonar que pedir perdón.

No es fácil pedir perdón de manera sincera. Pedir disculpas es incómodo, ya que nos enfrenta a la vergüenza y podemos sentir que nuestra autoimagen, nuestro autoconcepto se vea amenazado. También nos trae ese pensamiento anticipatorio de desánimo de que la disculpa, no va a servir para nada.

Además, debemos analizar si pedimos perdón porque en nuestro análisis hemos hecho algo que ha dañado al otro o lo hacemos para salvar la relación con esa persona. En las relaciones, siempre buscamos obtener un beneficio, entendiendo por beneficio aspectos psicológicos o de bienestar y es en este punto, donde podemos pararnos a analizar lo que la relación nos da y lo que sentimos cuando nos relacionamos. Es entonces cuando evaluamos si estamos dispuestos a perderlo por no tomar la decisión de pedir perdón.

Y si decidimos que sí, ¿hay alguna forma de pedir perdón de una forma sincera y que nos permita cerrar este tipo de situaciones de una forma saludable y con el menor dolor posible?

Existen varias palabras "mágicas" que nos ayudan en el proceso de pedir perdón:

perdóname. Una vez reconocido nuestro comportamiento inadecuado, aceptado el daño causado, sabemos que la otra persona está enfadada. Seguramente estaremos tentados de decirle a la otra persona lo que nos hizo, como nos trató y a que se debió nuestro comportamiento. No es el momento, ya tendremos tiempo de hablar de ello. Pero, si de verdad queremos restaurar la relación, la conversación debe empezar por ahí, luego dejar un silencio que le permita a la otra persona aceptar nuestras disculpas. Quizás nos encontremos con que la persona todavía no está preparada para aceptar nuestras disculpas, tendremos entonces que esperar a otro momento y podremos cerrar la conversación con un: De acuerdo, quizás me puedas perdonar en

otro momento. En este momento, ya hemos abierto el camino hacia el perdón.

Si por el contrario, la persona acepta nuestras disculpas, llega el momento de dar un segundo paso, dar las gracias. No es el momento de hablar de la situación y de nuestras justificaciones. Simplemente agradecemos que se nos perdone. No le damos más vueltas al tema.

Y ahora cerramos la disculpa con un Te quiero. Decir te quiero cierra el lamentable episodio que ha podido dañar nuestra relación y pone el foco en lo importante entre tú y yo, el cariño, la comprensión y la continuidad.

Este proceso nos recuerda la filosofía japonesa a través de la técnica del Kintsugi que plantea que las roturas y posteriores reparaciones de los objetos forman parte de su historia y que deben mostrarse en lugar de ocultarse. Al hacerlo, se le da nueva vida al objeto, se embellece y se pone de manifiesto su transformación, al igual que en una relación, el perdón se asemejaría al barniz de resina espolvoreado o mezclado con polvo de oro, plata o platino. Después del perdón, la relación se ha fortalecido, ha embellecido y se ha hecho más fuerte.





Cada error cometido en nuestras relaciones nos deja un aprendizaje, convierte la relación en lo que es hoy. En lugar de ocultar nuestros errores, mostremos la fortaleza al superarlos y entonces seremos como los objetos japoneses que, orgullosos de su historia, muestran sus imperfecciones cubiertas con el metal precioso que los reconstruyó. Si no reconocemos todos nuestros errores no podremos reparar la situación atual, y el resultado será una relación más débil o incluso una relación inexistente.

fectos, pero son nuestras cualidades las que tienen que sobresalir para resaltar nuestra fortaleza y nuestra belleza interior.

Si no nos damos la oportunidad de reparar las heridas con el polvo de oro del perdón, saldremos fortalecidos y casi con seguridad, también seremos capaces de perdonarnos a nosotros mismos.





Olga Cañizares
Experta en Inteligencia Emocional.
www.olgacanizares.es



Imparte los programas en cualquier país.



Imparte los programas MER Mujeres Emocionalmente Responsables y HER Hombres Emocionalmente Responsables.



Programas de Educación Emocional con mayor trayectoria, éxito y trascendencia.



Esta oportunidad es para ti si cuentas con estudios en Psicología, Educación o áreas afines al Desarrollo Humano y tienes una misión de ayudar a otras personas a mejorar su Bienestar Psicoemocional.

El reconocimiento

Una fuerza impulsora del talento

Por: Ana Luna

Hoy en día, el tema de Inteligencia Emocional ha cobrado pasos importantes en los ámbitos laborales; las organizaciones buscan personas competentes a nivel emocional para que formen parte de sus plantillas laborales, cuando anteriormente se limitaban a pruebas para medir el coeficiente intelectual; ser contratado o no. Actualmente, se requieren personas que sepan gestionar su emocionalidad y puedan relacionarse positivamente con sus compañeros de trabajo para el logro de objetivos y la resolución de problemas.

Los líderes, debemos estar habilitados en Gestión Emocional. Debemos tener la capacidad de liderar al equipo reconociendo nuestras propias emociones, gestionándolas y ponerlas a favor del equipo; reconocer las emociones de cada uno integrantes, entendiendo que cada persona es única e irrepetible, para poder liderarlos de la forma adecuada, desarrollarlos, potenciar su talento y acompañarlos a ser la mejor versión de sí mismos.

¿Cómo tener personas altamente motivadas en nuestros equipos de trabajo?

¿Qué importancia tiene el reconocimiento laboral para mejorar el desempeño? Abraham Maslow, en su teoría de La Motivación (1943), nos habla sobre las necesidades del ser humano y/o motivaciones que llevan a la persona a realizar determinadas acciones. Dichas necesidades tienen que ser cubiertas de manera sucesiva, iniciando por la de nivel inferior y de forma consecutiva para que se pueda alcanzar la siguiente. La propuesta de Maslow incluye las necesidades fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima y reconocimiento y por último, la de autorrealización.

En el ámbito laboral, una vez cubiertas las tres primeras necesidades a través de sueldos justos, ambientes de seguridad, relaciones positivas entre colaboradores y líderes, pasamos a centrarnos en la necesidad de reconocimiento.

El reconocimiento es la consecuencia positiva que se le otorga a un colaborador por un comportamiento o un objetivo alcanzado en favor de su equipo y organización.

El reconocimiento tiene dos fases: el reconocimiento interno (autoreconocimiento) en el que el colaborador reconoce sus fortalezas, sus logros y el desarrollo alcanzado, se siente satisfecho por lo que puede realizar y entregar; y el reconocimiento externo, en el que el colaborador es reconocido por sus compañeros de trabajo y su líder, sus talentos, logros y el desarrollo alcanzado, son conocidos por todos.

Estas dos fases dan seguridad al colaborador para alcanzar su potencial en un ambiente de seguridad personal y profesional. La autoestima se ve



Es preciso decir que el reconocimiento con un enfoque positivo, activa los circuitos cerebrales que abren nuevas posibilidades, mientras que el enfoque negativo, los cierran. Los líderes podemos replantear estrategias para implementar el reconocimiento en las organizaciones.

El reconocimiento puede darse de tres maneras:

Reconocimiento Formal: cuando se tiene de forma estructurada y sistematizada. Se establecen los criterios de evaluación y se reconoce al colaborador. Empleado del mes, cena anual o programas trimestrales de reconocimiento.

Reconocimiento informal: son aquellos gestos espontáneos hacia el colaborador, por el avance en sus objetivos o metas, un determinado com-

portamiento o una acción destacada. Un pequeño obsequio o nota de agradecimiento son algunos ejemplos de este tipo de reconocimiento.

Reconocimiento diario: se trata de un pequeño, pero significativo reconocimiento, como el hábito de poner atención en todo lo que el colaborador hace bien durante su actividad diaria. Hacer una reunión corta, un mensaje en el grupo de WhatsApp, para resaltar lo bueno de ese día del colaborador o el equipo, brindará motivación para hacer las cosas mejor.

El conocer a cada uno de tus colaboradores, te brinda la ventaja de tener comunicaciones profundas basadas en la autenticidad y transparencia. Las conversaciones genuinas habilitan la confianza en ambas partes y fortalecen en los equipos.

A manera de cierre, el reconocimiento activa emociones positivas, mejora la autoestima, fortalece relaciones, mejora el desempeño del colaborador al sentirse apreciado y valorado. Orientemos nuestra gestión como líderes hacia el enfoque positivo y resaltemos aquellas victorias privadas y colectivas que tengan nuestros colaboradores y equipos. Sin duda, marcaremos una diferencia en la organización, pero lo más importante, en las personas.

Quiero compartirte esta frase, que aún no recuerdo dónde la aprendí, sin duda me ha motivado como colaborador y me ha influenciado como líder:

"Todos somos más grandes cuando alguien confía en nosotros".



Ana Luna
Gestora Emocional.
Máster en Ecología Emocional.
Facebook.com/anagraciela.lunanino

Etiquetas que **resalten** desde el **primer** momento







RESILIENCIA

La calma en medio de la tormenta

Por: Lorena Alvear

Marzo del 2020, nos cambió la vida a todos, no necesitas que te lo cuente. Recuerdo perfectamente el día en que entramos al confinamiento: una a una fui recibiendo llamadas de mis clientes cancelando conferencias y capacitaciones programadas, y a medida que iba escuchando las noticias, los días posteriores, asistía a algo que parecía un escenario apocalíptico. Guayaquil, mi ciudad y desde donde escribo, fue una de las más golpeadas, no solamente en Ecuador, sino en Latinoamérica por la pandemia del COVID. Presa del miedo, los primeros días deambulaba como un zombie por mi casa, abrazada a la laptop, sin poder procesar bien lo que estaba pasando. Dos de mis tres hijos estaban en otra ciudad y entramos al confinamiento separados. Habré pasado de cuatro a cinco días en un estado de estupor y me había sumido en una espiral decreciente. No quería hacer nada, andaba

en pijama por la casa, estaba comiendo de más por ansiedad, no tenía trabajo, ya que como capacitadora y consultora independiente, muchos de mis procesos estaban cancelados o detenidos y todo esto, mientras seguía atentamente las noticias de la velocidad con la cual incrementaban los contagios y fallecidos, así como del colapso del sistema sanitario, resultante en escenas caóticas de muerte en las calles de la ciudad.

Dicen que es clave en la vida aprender a hacerse buenas preguntas, y en mi caso, fue una pregunta la que logró sacarme del estado en el que me encontraba. Lorena: ¿Qué sucederá en seis meses o un año, si sigues así, dejándote avanzar en ese estado? Y creo que lo que vi me asustó aún más, tenía que reaccionar.

De manera intuitiva escuché lo que necesitaba mi cuerpo y empecé a hacer ejercicios en casa (nunca antes había logrado la disciplina para hacerlo), y a cuidar de mi alimentación. Luego, entre las siguientes cosas coherentes que hice, lo llamo hoy: "tuve una acción inspirada", fue empezar a escribir correos y llamar a clientes para ofrecer sesiones de contención y gestión emocional gratuitas, para personas que estuviesen atravesando ataques de ansiedad, pánico o estuvieran lidiando con duelos por pérdidas de familiares y otros eventos, propios de ese tiempo.

Una palabra empezó a aparecer frecuentemente en el escenario y a su vez cobró un nuevo valor.

Resiliencia: es la capacidad para prepararse, recuperarse y adaptarse ante el estrés, reto o adversidad. Es particularmente útil, ya que la vida nos presenta todo tipo de circunstancias, muchas de ellas fuera de nuestro control y tener la capacidad de atravesarlas y salir incluso, fortalecido o incorporando el aprendizaje que las mismas conllevan. Es una ciencia y a la vez, un arte.

Al día de hoy, dos años después, Guayaquil enfrenta otro desafío importante: una crisis de violencia e inseguridad, generada por la narcodelincuencia. Nuevamente me veo trabajando con empresas y clientes, en espacios para desarrollar resiliencia con sus colaboradores a través de entrenamientos y sesiones de gestión emocional.

¿Por qué? Porque entendieron que el costo de no ocuparse de la salud emocional de sus empleados, iba a ser muy alto, y que además estaba ligado directamente a sus resultados, ya que una persona estresada y más aún, experimentando estrés crónico (sostenido por largos períodos), entre otras cosas:

- Es más propensa a enfermarse (sistema inmune afectado).
- Su capacidad cognitiva se ve reducida.
 No puede pensar o razonar con efectividad, procesos como la lógica, el sentido común o la creatividad, la capacidad de generar soluciones, se ven afectadas.
- Es más propensa a estallidos emocionales o caer en estados de depresión y otros.

Así que desde hace algún tiempo empecé a preguntarme, qué hace que ante la misma crisis, problema o situación, las personas respondan de manera diferente, que algunos lo lleven mejor que otros, que algunos caigan en depresión, otros se comporten de manera reactiva y se vuelvan irascibles o impacientes y otros, aún experimentando sentimientos de inseguridad, ansiedad, normales ante situaciones de conflicto o crisis, puedan reponerse rápidamente, la respuesta tiene que ver con fortalecer justamente su capacidad de Resiliencia, o su batería interna. En este artículo te hablaré de tres tipos de resiliencia, así como de algunos de sus componentes y tips acerca de cómo desarrollarlos.

Tip No. 1: La Resiliencia se genera desde el cuerpo – Es lo que llamamos Resiliencia Física.

¿Has notado que cuando te sientes cansado al final del día, tienes menos paciencia para lidiar los problemas, o para tratar con una persona "quejumbrosa o malhumorada"? esto sucede porque tu batería interna está baja.

Acá te presento algunos datos que dan cuenta de cómo es que una salud óptima está directamente relacionada con nuestro bienestar integral y nuestra felicidad.

Recordemos que las emociones son estados químicos de nuestro cuerpo, así, la alegría, el entusiasmo, la vitalidad, optimismo o la serenidad y como estados químicos que son, pueden ser inducidos y gestionados consciente y voluntariamente.

Es imposible que nos deprimamos mientras estamos haciendo ejercicio. A mayor cantidad de masa

muscular, es menos probable que experimentemos estados como la depresión. Esto sucede porque el tejido muscular sano, tiene también una función de limpieza, ya que produce enzimas que hacen que el cuerpo elimine sustancias tóxicas, por ejemplo, el cortisol o la adrenalina generados por el estrés, que cuando se vuelve crónico, tiene un impacto muy fuerte en nuestra salud física y mental.

Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Granada, encontró que nuestro rendimiento cognitivo, es decir, esas funciones asociadas al neo córtex, que es aquella parte de nuestro cerebro encargada de funciones como el análisis, la lógica, la toma de decisiones y hasta el sentido común, se ve incrementado cuando dedicamos de dos a cuatro horas a la semana a actividades físicas como el cardio (alta intensidad).

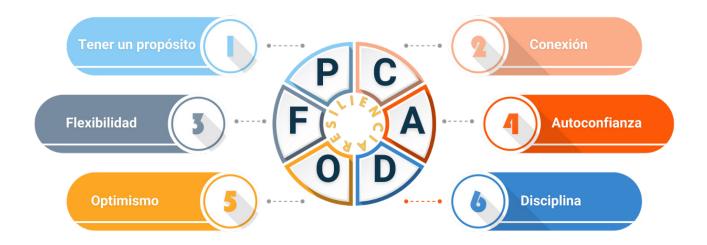
Otros factores claves son una buena alimentación y contar con un buen descanso, que tienen el efecto de proporcionarnos y renovar nuestra energía.

Tip No. 2: La Resiliencia se genera desde la Mente – es la Resiliencia Mental: Ya decía Séneca, el célebre filósofo griego, "Un hombre que sufre antes de que sea necesario, sufre más de lo necesario". Y es que nuestro diálogo interno, esa voz que nos habla permanentemente en la cabeza, puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo.

Puestos frente a un problema o una crisis... ¿Qué me digo con respecto a mí y respecto de lo que pasa?, ¿Son pensamientos catastróficos anticipando el peor escenario posible?, ¿Son pensamientos de culpabilización, de descalificación, de duda o desconfianza sobre mí y mis capacidades?, ¿O son pensamientos amables, tranquilizadores, orientados a la solución, identificando mis recursos o inclusive la posibilidad de pedir ayuda u orientación? ¿Cuál es el cuento que normalmente me cuento?

Todos tenemos hábitos de pensamiento. La clave aquí, es generar autoconciencia e identificar cuando entramos en ciclos de pensamientos "tóxicos", que además nos producen emociones de valencia negativa (ej. ira, miedo, ansiedad, angustia), poder detener esta rumiación mental y cambiarla por pensamientos más funcionales o que nos den mejor servicio, porque cuando lo hacemos, aparecen posibilidades.

Y frente a un "No lo sé" o "No sirvo para esto"



Aparece la posibilidad de un "Puedo aprender". O frente a un "Esto es una desgracia, no tiene solución"
puedo plantearme... "Esto también pasará, ya he salido de situaciones difíciles antes con éxito".

Otro factor clave es poner el foco en lo que queda dentro de nuestro campo de acción e influencia. Ante esto que enfrento, ¿Qué sí puedo hacer? Necesitamos salir de todo aquello que no podemos controlar y pasar a tomar el control de nuestros pensamientos, creencias, emociones y acciones.

Tip No. 3 – La Resiliencia se genera desde las emociones –

Gano resiliencia cuando puedo a voluntad gestionar mis emociones, sentimientos y estados de ánimo. Cuando noto por ejemplo, ¿Qué cosas me gatillan?, Cuando puedo tomar conciencia y reflexionar, cada vez que estoy frente a una tarea importante: "¿Es éste el estado emocional en el que necesito estar, para obtener un buen resultado? Si la respuesta es no, puedo tomar la decisión de hacer algo consciente, para llevarme a un mejor estado emocional.

¿Qué estrategias tienes y utilizas de manera consciente en tu día a día, para sacarte de una emoción "negativa" o que no te está ayudando y llevarte a una mejor emoción? Las opciones son variadas y hay gente que tiene estrategias muy específicas: algunos escuchan un tipo de música determinado que les eleva el estado de ánimo, otros hacen ejercicio, otros meditan, otros respiran, o salen a conversar con sus amigos, hay quien escribe, o juega con su mascota, o cocinan, o hacen jardinería. Aquí hay dos preguntas claves, ¿Qué te funciona a ti? Y ¿Cuáles de estas estrategias podrías incorporar como hábitos a lo largo de tu día, que te ayuden a sostener tu estado de ánimo?

He querido trabajar también algunos de los factores adicionales, que te ayudan a ganar Resiliencia, según el modelo desarrollarlo por el HeartMath Institute:

Tener un propósito: Definir un para qué, ¿En quién te habrás convertido cuando superes esta situación?, ¿Cómo te vas a sentir,?, ¿Cuál será el aprendizaje?, ¿Quiénes se beneficiarán? Todo ello, tiene la capacidad de aumentar tu determinación y las ganas de persistir y mantenerte en el camino.

Conexión: contar con una red de apoyo, un círculo de personas que te escuchen y contengan, es un aliado importantísimo en los momentos difíciles. Acá te dejo tres preguntas para que revises este aspecto en tu vida. ¿Qué tan bueno eres para pedir ayuda? Y es que a veces nos da por jugar al superhéroe y al "es que no quiero molestar".¿Qué haces de manera periódica para fortalecer esas conexiones o relaciones de valor para ti?, ¿Les dejas saber cuánto valoras su presencia en tu vida?

Flexibilidad: tener la capacidad de tener una perspectiva diferente. Mirar las cosas desde otros puntos de vista, aceptar las cosas como son y no como quisiéramos que fueran, siempre abonará a la capacidad de tomar lo mejor de una situación y al menos, incorporar el aprendizaje que tiene para nosotros.



Autoconfianza: el poder confiar en nosotros, en nuestros conocimientos, en el valor de nuestra experiencia, en las capacidades y recursos para salir adelante de situaciones. Ante una crisis, es imperativo hacernos cargo de nuestro poder, de todas nuestras fortalezas, valores, recursos, posibilidades, pero para poder hacerlo, primero necesito ser capaz de "verlos", de reconocerlos en mí. ¿De qué situaciones difíciles o problemas has salido airoso?, ¿Qué has resuelto con éxito?, ¿De qué te sientes orgulloso de haber superado? Lo que aprendiste de ti, o sobre la situación, la experiencia que ganaste, serán tesoros y un regalo que puedes traer para poner a tu servicio frente a la nueva situación o crisis.

Optimismo: en el sentido de mirar la situación desde la mejor óptica posible. Un maestro muy querido decía, "Preparados para lo peor, listos para lo mejor". Porque al final, aún si todo falla y no obtengo el resultado que quiero, me queda la posibilidad de pedir ayuda.

Disciplina: repetición, creación de hábitos. Una y otra vez hago lo que se necesita, a lo que me he comprometido, sacrifico el corto plazo por lo que de verdad quiero en el largo plazo.

Soy una firme convencida de que la implementación de estas prácticas en un plan adaptado a nuestra realidad, recursos y posibilidades. Es una de las mejores decisiones que podemos tomar por nosotros mismos, y que abonará a tu bienestar tanto en el corto como en el largo plazo.

Espero que estas ideas te sean de utilidad. Comparte esta información, si crees que a alguien más puede verse beneficiado de esta propuesta. En la edición No. 1 de esta Revista, encontré tanto valor en sus artículos, que si no la leíste, te recomiendo que vayas a buscarla. Y si quieres complementar información sobre este tema, me encontré con una perla que te será de mucha ayuda, el artículo "Una práctica de Amor Propio, el Autocuidado" de Ana Luna, que va muy de la mano con el tema desarrollado acá.

Te deseo una vida maravillosa.



Lorena Alvear
Psicóloga, Facilitadora en
Gestión Emocional y Coach Ejecutiva.
www.ayp.com.ec

CERTIFICAMOS

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



Empresa Emocionalmente Responsable







EDUCAR

No es una cuestión de paciencia, sino de ciencia

Por: Leticia Garcés Larrea

"Si yo pudiera darte una cosa en la vida, me gustaría darte la capacidad de verte a ti mismo a través de mis ojos. Sólo entonces te darías cuenta de lo especial que eres para mí".

-Frida Kahlo

¿Has oído alguna de estas frases? o ¿Quizás las has dicho en tu familia? "Se me agota la paciencia", "Toda paciencia tiene un límite", "Vas a terminar con mi paciencia" o "Ya no puedo más contigo". Si analizamos este tipo de frases, independientemente de la situación que se haya producido, llegamos a

la conclusión de que la paciencia es limitada y que los demás, bien sean nuestros hijos o pareja, tienen el poder de gastarla.

Hoy quisiera explicarte que educar, no es una cuestión de paciencia; que ésta no es un bien que se agota en la convivencia; que





Te escucho Te entiendo

no disponemos de una cantidad ilimitada; que en la interacción con los demás disminuye; que se trata de aplicar la ciencia del amor pacientemente y en consecuencia surgen y fluyen, de forma natural, respuestas llenas de paciencia.

No es ciencia ficción, es ciencia en acción, te lo explico. Es inevitable que a lo largo del día nuestras fuerzas vayan flanqueando, el trajín del día a día, el esfuerzo que invertimos en nuestro trabajo, la responsabilidad del cuidado familiar, el poco o mucho tiempo que destinamos a nuestro autocuidado y la energía que se llevan las preocupaciones. Todo esto hace que la batería de nuestro cuerpo y mente se agote. Si queremos seguir funcionando, como con cualquier aparato electrónico, hay que ponerse a cargar, enchufarse a una fuente de energía. ¿Qué tal dormir un poco, un paseo en bici o un café con amigos? Seguro que ya sabes lo que mejor te sienta cuando estás mal, si me permites un consejo, ¡Hazlo más veces!

Es innegable que cómo nos sentimos, influye en cómo nos expresamos y comunicamos, por lo tanto tenemos una responsabilidad a la hora de economizar nuestro tiempo y con la manera de gestionar y planificar la agenda personal, laboral y familiar para mantener el estrés a raya. Afortunadamente, la paciencia no es algo que se agota, sino algo que se cultiva. Por lo tanto, puede multiplicarse y reproducirse cuando estamos bien conectados con nuestras propias emociones, comprendemos y tenemos en cuenta el funcionamiento del cerebro de nuestros hijos a la hora de educarlos y practicamos las distintas competencias emociona-

les que tienen que ver sobre todo con saber escuchar, saber expresar lo que sentimos y saber comunicar asertivamente lo que necesitamos.

Carols Dweck en su libro "Mindset: La actitud del éxito", nos habla de dos mentalidades. Te cuento cómo son y así puedes preguntarte cuál de las dos tiene más que ver contigo. La mentalidad fija cree que las cualidades personales son inamovibles y que son características fijas que hay que demostrar, buscan el éxito y no tanto aprender en la dificultad, como sí sería el caso de la mentalidad de crecimiento, que tienen pasión por los retos, la búsqueda de la autosuperación, incluso cuando las cosas no van bien. Esta segunda, es la mentalidad que hace que la persona se crezca ante las dificultades, porque creen que las cualidades básicas son algo que puedes cultivar por medio del esfuerzo.

Los padres o madres con mentalidad fija son los que piensan que tienen un motivo para enfadarse y perder la paciencia cuando sus hijos no se comportan según sus valores o cánones sociales. Te pongo varios ejemplos habituales: cuando un niño llora de frustración por no conseguir lo que desea o tiene una rabieta en medio de un supermercado, cuando no obedece la indicación de ordenar su habitación o el desmotivado adolescente no quiere estudiar. Las personas que tienen esta mentalidad pueden creer que están ante un grave problema porque consideran que el mal comportamiento en la infancia les conduce a una adolescencia terrible. Piensan que si no quiere estudiar, lo más seguro es que no tenga futuro y se ponen en lo peor siempre,



¡Asóciate! Yo seré tu mentora

CONSUMO, RECOMPENSAS, VIAJES, METAS, LIDERAZGO

www.youngliving.com/es_MX/Mildred.ceballos@gmail.com +52 81 1169 7924

Menciona la Revista emores y recibe un regalo al asociarte.

siendo pesimistas y derrotistas.

Lo mejor que le puede pasar a un padre o madre con mentalidad fija, es que su pareja tenga la contraria, es decir, la de crecimiento. Porque su forma de ver e interpretar las circunstancias es totalmente contraria, mucho más optimista y positiva, te pongo varios ejemplos:

- 1. Ante una rabieta piensan: "Mi hijo no se está portando mal sino que no puede expresar de mejor manera lo mal que se siente". Esta situación la viven como un reto y no como un problema. Se centran en mostrarse sensibles, disponibles, cercanos para hacer un buen acompañamiento emocional y que el niño en cuestión reciba la empatía que necesita para regularse emocionalmente y expresar de una forma más adaptativa lo que necesita.
- 2. Ante una desobediencia, entienden que lo negativo sería obtener una obediencia inmediata porque los niños aprenden a colaborar, convivir y aportar en familia cuando maduran a nivel cerebral, mientras tanto, lo esperado es precisamente la confrontación, oposición y negación. Por lo tanto, si lo que corresponde por edad es una actitud desobediente, ¿Cuál es el problema? El reto es comprender su respuesta y trabajar en la nuestra, practicar la escucha activa, la comunicación asertivay la aplicación delímites bien entendidos.
- 3. Ante una rabieta, entienden que no es una conducta a corregir sino a limitar. El niño

necesita saber que no está haciendo nada malo pero que tampoco va a conseguir lo que desea a través del llanto, porque sus padres le darán lo que necesita cuando lo necesite, si llora le atenderán siempre pero no cederán, eso sería contraproducente.

Quizás te preguntes, ¿Y esto, qué tiene que ver con la paciencia? Pues la verdad es que todo. La paciencia es algo que crece y fluye con facilidad en las personas que tienen una mentalidad de crecimiento, es decir, los que interpretan los conflictos como retos y fuente de aprendizaje, los que entienden que el comportamiento de sus hijos es parte de un proceso de mejora y desarrollo y los que piensan que ellos pueden aprender, cambiar y mejorar con una actitud proactiva. Cuando un adulto dice, "Yo soy así y no voy a cambiar" tristemente tiene una mentalidad fija pero quien piensa, "Nunca es tarde para aprender" tiene una mentalidad de crecimiento. Te pregunto, independientemente de la mentalidad que creas que tienes, ¿Cuál crees que le ayudará a tu hijo o hija a desarrollar su bienestar emocional? La paciencia en una frase sería algo así. Saber que estás en el camino, que estás educando bien aun cuando los resultados no llegan. Decidir seguir actuando creyendo y confiando que están al caer y dedicarte a sembrar valores positivos porque solo así, tu espera tendrá sentido.

Te propongo un reto. Si dices estas tres frases más a menudo, te comunicarás mejor con tus hijos. "Te escucho", "Te entiendo" y "Te quiero". Ellos responden mejor cuando se sienten valorados.



Leticia Garcés
Pedagoga. Escritora.
Máster en Educación Emocional y Bienestar.
www.padresformados.es





Macimos para hacer Historia

© clubaztks

6 ClubAztks

www.aztks.com.mx