Revista emores®

Menú

Cásate Contigo

Ámate desde dentro

Lorena Alvear | Pág. 10

Cómo ser feliz sin pareja

Lola De Miguel | Pág. 17

Cuando muere el amor

¿Qué sigue?

Luis Villa | Pág. 20

Revista

emores®

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
Adriana Salazar
Lorena Alvear
Lola De Miguel
Olga Cañizares
Rafael Calbet
Alpha Acosta
Leticia Garcés
Edith López
Ana Luna
Alberto Beuchot

Índice

CARTA EDITORIAL ____ 3

LA QUÍMICA DEL AMOR ____ 6

CÁSATE CONTIGO
ÁMATE DESDE DENTRO ____ 10

CÓMO SER FELIZ
SIN PAREJA ____ 17

CUANDO MUERE EL AMOR
¿QUÉ SIGUE? ____ 20

EL CAMINO HACIA EL PERDÓN
PERDONARSE A UNO MISMO ____ 24

ELOGIO DE LA AMISTAD ____ 28

EL REGALO DE LA SOMBRA ____ 32

NO TIENES QUE SER UN BUEN PADRE, SINO SER BUENO CON TUS HIJOS ____ 36

SIETE PASOS PARA LOGRAR TUS PROPÓSITOS
Y TENER MAYOR CLARIDAD ____ 40

RECURSOS HUMANOS
DESDE UN ENFOQUE HUMANISTA ____ 44

APRENDIZAJE ORGANIZACIONAL 49

Edición 2

Suscríbete
TOTALMENTE GRATIS

Descarga la edición anterior aquí.

Revista
emores®
Educación y Bienestar Emocional

Producción 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. Febrero 2023, Edición 3, Año 1

Editorial

En esta tercera edición de la revista algunos de los artículos están orientados hacia la expresión del amor y el desamor en las relaciones de pareja. También, a ver al amor propio como una manifestación primaria para poder amar a otras personas. Lorena Alvear nos habla de casarnos primero con nosotros mismos y amarnos desde adentro. Casarnos con nosotros mismos es el compromiso que asumimos al aceptarnos como lo más importante para respetar, amar y salvaguardar. Lola de Miguel en esta primera parte nos da un exquisito artículo en el que habla sobre cómo ser feliz sin pareja, porque muchas veces perdemos la felicidad pensando que solo podremos ser felices si estamos románticamente al lado de alguien.

Olga Cañizares nos da en esta tercera entrega el perdonarse a sí mismo, en esta serie de "El Camino Hacia el Perdón". Edith López ha escrito siete pasos para tener mayor claridad y lograr los propósitos en el que nos comparte que el objetivo se mantiene mientras la disciplina permanece.

A lo largo de la revista irás descubriendo la magia de más escritores que nos comparten sus distinciones, competencias y experiencias en el ámbito de la vida personal y organizacional. Cada artículo, cada página es un regalo para nuestra educación emocional.

Seguimos llegando a más países y a más personas gracias a las redes sociales. ¡Gracias a todas las personas que nos leen y nos comparten! ¡Gracias a nuestros escritores y equipo editorial por todo el profesionalismo y empeño que ponen cada mes para que la revista salga al mundo, en alas de la misión de educar emocionalmente!

Queremos conocer sus opiniones sobre la revista. Les invito a escribirme y dejarme sus opiniones. Puedes hacerlo enviando un correo a luis@luisvilla.mx

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

emores®
EMOCIONALMENTE RESPONSABLE

CREO®
Educación Integral

Licenciatura en Psicología

Modalidad Ejecutiva | **RVOE** 20192721

Titulación 2023

Programa Intensivo

Desarrollo de Competencias

Requisitos:

- Preparatoria Terminada.
- 25 años o más.
- Experiencia en el área.

Inscripciones Abiertas

- Clases sabatinas
- On-Line
- Avalado por la SEP

Más información: 81 2627 7450

EDUCADOR
Y GESTOR
EMOCIONAL®

CERTIFÍCATE EN

EDUCACIÓN **EMOCIONAL**

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

Descarga el programa en **emores**.mx

Solicita información de próximos entrenamientos

+52 81 2627 7450

CREO®
Educación Integral

La química del amor

El proceso del enamoramiento *comienza por el olor, estímulo inconsciente que tiene que ver con nuestro instinto reproductivo. Posteriormente, el amor se manifiesta en nuestro sistema límbico o cerebro emocional que es justo donde se producen nuestras emociones.*

Por: Adriana Salazar

El amor es una de las sensaciones más extraordinarias que puede vivir el ser humano. ¿Has experimentado sentimientos amorosos intensos, caóticos o contradictorios hacia alguna persona? ¿Puedes imaginar todo lo que sucede a nivel neuronal y la cantidad de neurotransmisores que estás estimulando durante el proceso del enamoramiento?

El amor promueve la reproducción humana, lo que provoca una gran cantidad de sustancias químicas que producen felicidad; también tienen que ver con tus valores y creencias. Cuando nos enamoramos, nuestro cuerpo empieza a segregar una gran cantidad de compuestos químicos. El proceso del enamoramiento comienza por el olor, estímulo inconsciente que tiene que ver con nuestro instinto reproductivo. Posteriormente, el amor se manifiesta en nuestro sistema límbico o cerebro emocional que es justo donde se producen nuestras emociones.

El enamoramiento libera oxitocina, neurotransmisor de la confianza y del contacto físico. Éste se libera en grandes cantidades durante el orgasmo, al mismo tiempo, se liberan otros neurotransmisores como la dopamina, noradrenalina y la serotonina. En conjunto, todas estas sustancias desencadenan en otra llamada feniletilamina, compuesto orgánico perteneciente al grupo de las anfetaminas y que produce el cerebro de manera natural.

Se conoce como la sustancia bioquímica “Responsable del Amor”.

Por ejemplo, el chocolate contiene un alto porcentaje de Feniletilamina, motivo por el que es muy relacionado su consumo en momentos de “mal de amores", motivo por el cual, sea muy usual el obsequio de los chocolates entre los enamorados.

OXITOCINA

Se libera con el contacto físico. Desde tocar la mano, hasta tener intimidad, esto nos hace sentir más ligados a nuestra pareja. También es el causante de los eventos de celos. Cuando se detecta una amenaza, nuestro cerebro disminuye el nivel de oxitocina liberando cortisol, que desencadena en una sensación de miedo y ansiedad.

DOPAMINA

Relacionada al placer. Si no tienes ojos para nadie más, es porque la dopamina se ha activado. El placer que nos hace sentir deriva en desear estar siempre al lado de esa persona, dormir, comer, tener intimidad, etc.

NORADRENALINA

Es el neurotransmisor que induce a la euforia. Los latidos del corazón se aceleran, se sienten las “mariposas en el estómago”, respiramos agitados ya que necesitamos que el oxígeno llegue al cerebro, nos sudan las manos, incluso llegan sonrojos a las mejillas.

SEROTONINA

Es el neurotransmisor de la felicidad, nos hace sentir contentos al estar cerca de nuestros seres amados. Como si se generara una adicción, el cerebro requiere mayor dosis: mayor atención de la pareja o incluso buscando tener otras parejas. El organismo llega a un estado de habituación y los receptores neuronales exigen mayor dosis; es justo cuando pueden surgir pensamientos de “¡Ya no siento lo mismo!”. Como señala el Colegio de Medicina Albert Einstein: “cuando el amor se lastima, igual que una adicción, las consecuencias pueden llegar a depresión o conductas de dependencia”…

Cuando el amor libera todos estos químicos, nos sentimos enamorados, llenos de energía y de felicidad.

A pesar de que nuestra conducta está sujeta a los neurotransmisores, es importante ser conscientes de ello y no permitir el descontrol. Somos seres racionales. Está en nuestras manos atender nuestra salud emocional con expertos para poder gozar de relaciones sanas, felices y funcionales.

-Psicologiaymente.com/neurociencias/quimicadelamor
-Jonathan García Allen /Psicólogo de la Universidad de Barcelona
-CentroPsicologicoLoretoCharles.com

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

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

+52 81 2627 7450

CREO®
Educación Integral

Cásate contigo

Ámate desde dentro

"Para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar."

-Erich Fromm.

Por: Lorena Alvear

Considerado el padre del psicoanálisis humanista, Erich Fromm plantea en 1956 en su obra "El Arte de Amar", uno de los mayores problemas relativos al ser humano: el Amor. Propone también que el amor es un arte, y como todo arte, "aprenderlo", involucra dos dominios: el de la teoría, para luego pasar al dominio de la práctica. Una vez integradas ambas, se convierte en algo que llamamos intuición.

Ahora bien, el nivel de maestría al que lleguemos, dependerá de un tercer factor: la importancia que le demos en nuestra vida, al dominio de ese arte. Aun cuando es algo muy anhelado, el amor es visto más como algo que se "encuentra", "consigue" o "alcanza" que como algo sobre lo que necesitamos aprender y desarrollar con maestría.

Fromm plantea que el amor, entendido como el deseo de fusión interpersonal/unión, es la respuesta humana y solución madura a uno de los mayores problemas que nos plantea la existencia: el vacío existencial y la sensación de separatidad. Ante ellos, el amor "atraviesa la barrera" que separa al hombre del otro y "une". El amor maduro, implica unión, preservando la propia individualidad e integridad.

Entre las características más importantes que le atribuye al amor, es que está vivo. Es una acción que involucra dar, con más precisión: darse. Más allá del aspecto material y sin necesidad de llegar al extremo del "sacrificio": el que ama se da, da de sí mismo, su tiempo, su interés, su atención, su escucha, su preocupación, su alegría, su empatía, vulnerabilidad, su emoción, da su propia vida en el sentido de ofrecer toda esta riqueza viva en él, como un regalo al otro, que se ve enriquecido en ese gesto.

Fromm incorpora a su tratado otros componentes básicos o características propias del amor, comunes a todas sus formas/tipos, ellos son: el cuidado, la responsabilidad, el respeto y el conocimiento. A su vez, distingue también tipos o formas de amor, en este orden:

Juzgamos, criticamos permanentemente nuestro desempeño, sentimientos, pensar de una forma determinada o aspirar a otras.

1.- El amor fraternal: La clase más fundamental de amor, el amor por todos los seres humanos. Aquel donde nos reconocemos parte de una misma especie, más allá de todas las diferencias, algo nos hermana. Se caracteriza por el sentido de responsabilidad, cuidado, respeto y conocimiento con respecto a cualquier otro ser humano, el deseo de promover su vida, y comprende sentimientos como la solidaridad y la empatía.

2.- El amor materno: Con sus características de cuidado y responsabilidad, al buscar preservar la vida del niño y brindar todo de sí para que el otro "tome", tradicionalmente se le ha considerado la forma más elevada de amor, por su carácter generoso y altruista. Otro factor importante que caracteriza al amor de la madre es que es lo más parecido al amor incondicional, la madre ama al hijo por el hecho de ser hijo, independientemente de lo que el hijo haga. En un vínculo sano, la madre promueve además la autoafirmación del niño y su independencia, la separación y el dejar de serle "indispensable".

Sana tu interior

Fortalece tu valor personal

Asume el liderazgo de tu vida

Crea relaciones sanas felices y funcionales

Diseña tu futuro y el sentido de tu vida

Mujeres 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
+52 81 2627 7450

CREO®
Educación Integral

CREO FOMENTO EDUCATIVO INTEGRAL A.C.
CREO Educación Integral ®

El amor maduro, implica unión, preservando la propia individualidad e integridad.

3.- El amor erótico: entre las formas de amor es probablemente la que genera mayor cuestionamiento. Está caracterizado por el deseo de fusionarse con el otro, sin embargo, los motivos pueden ser variados: por soledad, por el deseo de conquistar o ser conquistado (poder), por ego o vanidad. El amor erótico, combinado con compromiso y amor fraterno, se convierte en amor romántico. La premisa fundamental es amar al otro desde la esencia de mi ser y vivir; tomar al otro en la esencia de su ser. Otro componente importante de este tipo de amor, es el de la voluntad. Amar a alguien no es sólo un sentimiento, es una decisión, es voluntad y acción, es un compromiso.

4.- El amor a sí mismo: parecería estar contrapuesto con el amor por los otros. Lejos de eso, Fromm aporta claridad sobre el tema cuando nos dice que el respeto por la propia integridad, el amor y la comprensión propios, no pueden desligarse del respeto, el amor y la comprensión del otro.

5.- El amor a Dios: Nace de la necesidad de superar la separación y lograr la unión. En todas las religiones, Dios representa el valor supremo. Nuestra relación con Dios, va a depender de las propias características, aspiracionales, valores, y aquellos comúnmente acordados (religión) etc. Este amor va a depender de nuestro grado de madurez alcanzado, y en nuestro concepto de Dios y lo que significa amor a Dios.

Llegado febrero, compartimos esta ilusión de ser el mes donde celebramos el amor. Sentarme a escribir este artículo me obliga a involucrarme, a reflexionar sobre mí misma y mi proceso: ¡Darme!

Como alguien que se asumió con codependencia, la pregunta sobre el amor ronda hace años mi mente y al día de hoy, es mi proceso y principal aprendizaje.

Varios años atrás, después de una de las rupturas más dolorosas en una relación con alguien a quien había etiquetado como “el hombre de mis sueños”, me enfrenté a una serie de preguntas: ¿Qué me está mostrando esto que acaba de pasar? Parada mirándome frente al espejo: ¿Amo esto que veo?, ¿Podría enamorarme de esta mujer? La respuesta fue tajante: No. Lo que esta persona me había mostrado es que yo misma no amaba a esa mujer que tenía de frente. Me di cuenta de que cuando me encontraba en una relación, me anulaba como persona, pasaba simplemente a ser en función de lo que pensaba que el otro quería o necesitaba de mí, emprendía una campaña para mostrarle que yo era “lo suficientemente buena”. Ni siquiera me planteaba si esa persona era lo que yo quería, si llenaba mis estándares, porque sí, como podrás imaginar, en algún punto todos mis estándares desaparecían. Tenía trabajo por delante.

Mi movimiento en estos años ha consistido en pasar de la pregunta del: ¿Cómo (lograr) ser amada? *– con foco en el exterior, en el otro*, al ¿Qué sería, amarme a mí misma? Y más ambicioso aún, ¿Qué sería amarme incondicionalmente? *– con el foco ahora puesto en el interior.*

Pretendo con este artículo contarte de este proceso tan fascinante en el que me encuentro y que constituye hoy por hoy uno de mis más hermosos proyectos de vida. ¡Amarme, recuperar mi poder, diseñarme, crearme a mí misma y en el proceso, si puedo ayudar a otros a empoderarse y aprender a amarse, con todo lo que eso conlleva!

“Tu tarea no es buscar el amor, sino buscar y encontrar las barreras dentro de ti mismo que has construido contra él". Rumi.

Y es que, hablando del primer amor, del amor por uno mismo, lamentablemente son muchas las barreras que levantamos y nos separan de un amor sano y funcional.

Nuestro cuerpo: muchas veces no nos gusta, nos molesta o incomoda.

Rechazamos partes de nuestra personalidad o cualidades. Nos etiquetamos: es que no soy creativo/a, soy torpe, lento/a, etc. Nos identificamos con imágenes que nos venden o llegan de diferentes fuentes, sobre lo que una persona debería ser, hacer, pensar, sentir, cómo debería verse, a qué debería o no dedicarse, etc. Nos culpabilizamos permanentemente por errores del pasado.

Nos avergonzamos de nosotros mismos: Negamos nuestros deseos, pasiones o curiosidades. Juzgamos, criticamos permanentemente nuestro desempeño, sentimientos, pensar de una forma determinada o aspirar a otras.Nos descalificamos: Para cosas que nos gustaría hacer, proyectos, empresas o hasta hobbies. “eso no se me da”, ya es demasiado tarde, me sentiría ridícula/o haciendo esto. Nos decimos que no somos lo suficiente buenos, hábiles, disciplinados, espirituales, generosos, etc.

Si lo pensamos bien, muchas veces nos tratamos con crueldad, de formas en las que no se nos ocurriría tratar a otras personas. A veces, cuando estoy dando talleres, o en sesiones, les pregunto a las personas, “Imagina a una amiga muy querida atravesando por esta situación, o teniendo estos pensamientos sobre sí misma, ¿Qué harías?, ¿Qué le dirías o aconsejarías?” Es sorprendente, la rapidez con la que aparece una respuesta amorosa, contenedora, de apoyo; misma respuesta que no aparece cuando se trata de aplicarla para sí mismos.

¿Cuáles de estas barreras identificas como presentes en la relación contigo mismo/a?
¿Por qué te invito a reflexionar sobre esto? Esas y más barreras que construimos son las que nos impiden encontrar el amor, el amor por nosotros que es la base y fundamento del amor que encontramos a nuestro alrededor.

Así que estoy dada a la tarea de primero definir: ¿Qué sería amarme a mí misma? Las claves me las dan esos cuatro pilares: Cuidado, Responsabilidad, Respeto y Conocimiento en mi día a día.

Me cuido y me hago responsable: Voy haciéndome cargo de mí, de mis necesidades, TODAS. Me siento conmigo, con las heridas y lo que piden de mí. Me ocupo de mi salud, de construir el cuerpo que necesito en términos de energía, vitalidad, flexibilidad, el cuerpo que me acompañará a todo lo que quiera lograr. Me proporciono el descanso y la renovación. Depuro, saco lo que ya no sirve, lo que ya no necesito, lo que no suma. Aprendo a decir muchos no. Me vuelvo cada vez más responsable, respondo ante mí por el uso de mi tiempo, de mis recursos, por mis pensamientos, por mis emociones. Celebro los triunfos, sigo el llamado de mi alma, les doy una oportunidad a las curiosidades, río mucho. ¿Qué necesitas Lore? Puedo sentarme en un estado de quietud. En paz conmigo misma. Llena de mí.

TOMA NOTA

Amar a alguien no es sólo un sentimiento es una decisión, es voluntad y acción, es un compromiso.

Aprendo a quererme a mí misma, a respetarme y darme valor, silenciando el ruido exterior con los mensajes permanentes de que en algún nivel no estoy bien, no soy suficiente, de que tengo siempre que estar mejorando algo, cambiando algo. Amarme como soy aquí y ahora, no cuando baje de peso, o cuando cambie algo, cuando consiga esto o aquello... cuando aprenda algo, cuando sea más esto o menos de lo otro...

Me estoy convirtiendo en mi fan número uno. Hago un reconocimiento amoroso de mis fortalezas, características, dones y singularidad. Aprendo a ser paciente y compasiva con mis procesos. Noto también que ahora me acompañan cinco "autos":
Autoconfianza, Autoamor, Autocuidado,
Autoapoyo y Autovaloración.

Regreso frente al espejo, le sonrío con ternura infinita a la mujer frente a mí. Sin filtros, sin meter la panza, sin poses favorecedoras, recorro la mirada por el cuerpo, agradecida ante la maravilla que me permite, ante lo bondadoso que es al sostenerme y acompañarme en cada cosa que hago. Repito en voz alta: "¡Te estoy amando y cada vez aprendo a hacerlo mejor! ¡Hoy prometo cuidarme, amarme, honrarme y respetarme, por el resto de mi vida! ¡Un día a la vez!".

¡Gracias por seguirme si llegaste hasta acá! ¡Te deseo una hermosa y luminosa vida!

Con cariño,

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

MUÚK KARANT
Residence • Hotel • Museum

TERRENOS RESIDENCIALES Y ECOTURISTICOS
VALLADOLID MÉXICO | JUNTO AL NUEAVO PARQUE

RESERVA DE XIBALBÁ DE XCARET

DESDE

$654,000 MX

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

Cómo ser feliz sin pareja

Por: Lola De Miguel

Algunas personas cuando se enteran de que una mujer está sola, sobre todo a una cierta edad, y que desde hace algún tiempo no ha estado con nadie, incluso a nivel íntimo, reaccionan con una extraña expresión en su cara, una pequeña sonrisa se dibuja en sus rostros, preguntándose a sí mismos, ¿Cómo puede ser feliz sin pareja?

Las primeras veces no le das importancia, pero cuando te das cuenta que ocurre con bastante frecuencia, empiezas a sospechar que algo raro te está pasando. Parece que lo normal es llenar la mayor parte de nuestra vida con la compañía de alguien, que lo deseable es tener una pareja o una familia.

Huimos de la soledad

En la sociedad nos encontramos con una buena cantidad de cursos y consejos para superar la soledad a toda costa. Huimos de ella, más que de cualquier otra cosa.

Duele escuchar a amigos y familiares diciéndote que necesitas encontrar a alguien y dejar de estar sola. Lo peor, es la tan terrible frase «se te va a pasar el arroz», que te hacen sentir, como si estar sola fuese el resultado de una cierta torpeza, incapacidad o un fracaso, y que además, existe un tiempo limitado para encontrar el amor de pareja.

Aunque te sientas en armonía y relajada en este estado de soltería y celibato, eso sí, con la añoranza de poder en un futuro encontrar una relación afín y nutritiva, empiezas a creer que eres como un extraterrestre en medio de una gran avenida llena de personas.

La soledad se convierte entonces en algo a evitar, en un fracaso, o en un mal destino del que todos desearían escapar, y no, por el contrario, en una elección consciente. Empiezas a preguntarte: ¿Estaré en negación?, ¿Rechazo que hay un síntoma importante?, ¿Me siento sola y lo niego?. Dudas de ti misma y empiezas a pensar: ¡Cómo voy a ser feliz sin pareja!

A partir de ese momento empieza un maratón frenético de cursos de autoayuda para poder solucionar ese extraño virus que crees padecer. De repente, la soledad nos pesa y la experimentamos como una condena, más que como una oportunidad para crecer y aprender.

No es que cuando miras a tú alrededor veas parejas felices y contentas, no. Cuando escarbas en algunas de ellas, menos mal que no en todas, descubres que hay dolor, sufrimiento y lucha. La sociedad crea la ilusión de la pareja feliz, aunque la realidad, suele ser muy distinta. Por suerte, existen parejas felices, pero a esas les da exactamente igual lo que hagas y cómo vivas tu vida, solo les interesa verte feliz.

Anteriormente se valoraba a las personas por sus estudios o conocimientos de la vida y del mundo. Actualmente parece que *» sin pareja, no eres nadie «.* Careces de currículum ante los ojos de los demás y de la sociedad, porque creen que no puedes ser feliz sin parejaz.

La soledad nos pesa y la experimentamos como una condena, más que como una oportunidad para crecer y aprender.

¿Es real, estar mejor sola?

¿Qué ocurre si verdaderamente no te sientes atraída durante un tiempo por nadie y si, además, estás enamorada de tu trabajo, tus amigos, tu familia, en resumen tu vida, pero no de ningún hombre?, ¿Y si, temporalmente, estás mejor y feliz sin pareja?

Pues, acaba ocurriendo que, simplemente o tienes relaciones para complacer a los demás y parecer normal, o por el contrario eres un bicho raro, una especie en peligro de extinción y así, de esa manera es como provocas esa extraña reacción en la cara de algunas personas, porque ante todo, hay que ser moderna y tener obligatoriamente pareja y una vida sexual.

La sociedad crea la ilusión de la pareja feliz, aunque la realidad, suele ser muy distinta.

Cuando aprendes a ser una soltera y un soltero feliz, entonces puedes amar sin exigencias a tu pareja.

Tienes que desconectarte de lo que estás sintiendo, ese maravilloso encuentro contigo misma y lanzarte en picada al encuentro con el otro, aunque por la mañana al abrir el ojo y ver a un extraño cuerpo en tu cama, sientas un gran vacío y una sensación de haberte traicionado a ti misma.

La realización del ser humano, se puede hacer de muchas y diferentes maneras. La pareja es una de ellas, maravillosa y profunda. Pero igualmente, la soledad, es otra maravillosa manera de realización personal. Mientras otras amigas se han casado, han tenido hijos (¡Y esto es estupendo!), tú también has hecho otras cosas geniales en tu vida, aunque sí, muy diferentes.

El encuentro con uno mismo, el sentirse bien en soledad, es la mejor garantía de que cuando encuentres a esa persona que anhelas, seas realmente feliz. Aprender cuáles son los beneficios de estar sola te ayudarán a crear relaciones plenas y satisfactorias. Cuando aprendes a ser una soltera y un soltero feliz, entonces puedes amar sin exigencias a tu pareja.

¿Estás sola o te sientes sola?

La soledad es una posibilidad, un don que te ofrece la vida y del que podemos extraer grandes lecciones. Es un estado necesario para el desarrollo pleno de la persona y de sus facultades. No podemos ser nosotros mismos, si no amamos nuestra soledad.

La vida es cíclica. Hay un tiempo para estar solo y un tiempo para estar acompañado. Ambas posibilidades son necesarias para un correcto equilibrio de tu vida. Tantos años de educación y nadie nos ha enseñado a amarnos a nosotros mismos y así, es como muchas veces confundimos estar solos, con sentirnos solos.

La soledad consciente conlleva numerosas posibilidades, entre ellas, mayor libertad y la ausencia de sentirte sola y desamparada.

¿Te interesa aprender a ser feliz sin una pareja? No puedo esperar a la próxima edicion para compartirte mis aprendizajes al respecto.

Lola De Miguel
Psicóloga y Escritora.
www.loladeMiguelcampos.com

Por: Luis Villa

Cuando muere el amor ¿Qué sigue?

Cuando una relación ha terminado, aceptar y perdonar son dos actos necesarios para liberarnos y estar en paz con nosotros mismos, o abrirnos paso a una nueva relación.

Cuando estamos en la fase de la ruptura de una relación de pareja, podemos preguntarnos ¿Hay algo más que yo pueda hacer responsablemente para rescatar esta relación que está a punto de terminar? Si la respuesta es no, porque no podemos, no queremos o ya no debemos ***-nada entonces queda por hacer-,*** podemos considerar que hemos dado nuestro cien por ciento y desde ese lugar no habría negación ni terquedad por continuar con algo que definitivamente ha terminado. Es entonces, que estamos ante la posibilidad de hacernos cargo de lo que sigue.

Siempre es un buen momento para empezar, sin importar cuánto daño recibimos o hicimos. La mejor manera de hacernos cargo de los estragos de una relación, es levantarnos y empezar, evaluando todo lo que se perdió en la relación y el saldo positivo que aún tenemos. Si nuestro saldo es negativo, pensemos que lo que está por venir también es un capital que pronto elevará nuestra cuenta afectiva si trabajamos responsablemente en la recuperación.

IMPACTO-NEGACIÓN

Cuando una relación termina iniciamos un proceso de duelo[1] . Este proceso empieza con Impacto-Negación. En esta etapa la persona se muestra incrédula ante lo que está pasando. Por momentos quiere dormir y despertar advirtiendo que todo fue un mal sueño. La negación implica que la persona no acepta el impacto del suceso. Puede decir frases como "esto no puede afectarme" o "saldré adelante". Hay una negación en sus palabras o acciones.

Hay una consejería de autoayuda positiva que apunta a evitar el dolor. Invita a construir un puente. Al vivir en un mundo en el que todo urge, se exige socialmente restaurarse del duelo por muerte o ruptura, para regresar inmediatamente a la normalidad. Lo que lo lleva a ocultar el dolor y mostrar una felicidad aparente.

CORAJE Y RECHAZO

En la segunda etapa la persona que enfrenta una pérdida, muestra sentimientos de coraje hacia sí misma, hacia la otra persona o terceras personas. Rechaza a la otra persona, incluyendo las disculpas o cualquier explicación u oferta. Hay una mezcla de sentimientos negativos hacia sí mismo y hacia la persona de la cual se desprende. En el caso de la muerte los sentimientos son de abandono, de injusticia y de culpa.

AUTOCASTIGO Y RUEGO

En la tercera etapa empieza el autocastigo y el ruego. En las separaciones y procesos de divorcio, las personas se tornan por momentos arrepentidas e incluso pueden volver a estar juntos por episodios cortos; donde hay una sexualidad desenfrenada y sin sentido.

Otras personas viven la depresión de forma contraria. En una aparente felicidad, buscarán salir a bares, fiestas, de vacaciones, de compras, estarán acompañadas la mayor parte del tiempo. Quienes están a su lado podrán reconocerle **"te ves bien" "es impresionante cómo te has recuperado" "el muerto al pozo y el vivo al gozo".** Esta es una forma de autoengaño y engaño a las personas que la rodean. Luego de un tiempo *–que para algunos es corto y para otros es largo-* vendrá la aceptación.

No sólo la que implica percatarse de que lo que un día fue ya no es, sino del rigor que toma tu vida.

ACEPTACIÓN Y PERDÓN

Después de la aceptación y sólo tras un período de tiempo, estaremos en condiciones de trabajar el perdón a nosotros mismos y a la persona que se fue o que sacamos de nuestra vida.

La aceptación y el perdón integran la quinta etapa de este camino del resentimiento al perdón. Actuar con responsabilidad, declarar que no estamos disponibles, aprender de lo ocurrido, ser ecológicos con nuestras emociones y cambios, forman parte importante del proceso de recuperación frente a la pérdida de una relación.

Este largo camino de reflexión y de limpieza para retomar el diario fluir de la vida, tiene una importante estación en el perdón.

Muchos hemos leído o escuchado acerca del perdón e incluso lo hemos orado. El padre nuestro lo recita así: "perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden"... Lo cierto es que el perdón es algo que nos reservamos, o negamos, dejándolo al lado del enojo, la soberbia, el rencor y el resentimiento.

El perdón permite la paz interior, transforma nuestros sentimientos, pasando del miedo al amor. Perdonar no es anular, no es hacer como si nada hubiera ocurrido, no es ser ciego e ingenuo, no significa aprobar u olvidar lo que la otra persona hizo. Perdonar no significa exentar a la otra persona de resarcir el daño. En una relación que termina, donde hay bienes por separar u otros derechos, el perdón no implica renunciar a ellos. Justicia no es venganza. Puedes estar en un proceso legal de separación de bienes o pensión y estar libre de resentimientos. Puedes haber renunciado a tus derechos y estar inmerso en el coraje y el odio.

Hay quienes no saben perdonar, pero también quienes no quieren perdonar. Cuando tenemos coraje hacia nosotros o hacia otra persona, nuestras manos están empuñadas, nuestros gestos están fruncidos, nuestra frecuencia vibratoria es negativa.

El perdón inicia con la intención, tal vez no sepas cómo perdonar. Empieza declarándolo "Te perdono". Esta declaración comenzará a abrir el camino y de un momento a otro irá más allá de la intención y habrás logrado abrir tus manos y tu corazón a la liberación.

Hace unos años yo vivía inmerso en la culpa, el coraje y el resentimiento por diversos eventos. Recuerdo que mientras cursaba una formación teatral, un maestro trajo a sus clases el ejercicio del perdón. Fue ahí donde pude reflexionar sobre lo que significaba en mi vida conservar todas las cargas emocionales negativas. Retenerlas era una constante para vivir como víctima y tener los recursos para culpar a otros de mis desdichas.

Ese costal de coraje, odio y resentimiento me servían para asumirme víctima de las circunstancias y justificar lo que no era, lo que no hacía o no tenía.

El mayor coraje lo tenía hacia mi padre. A pesar de que en varias ocasiones en el pasado trabajé el perdón, este fue el comienzo. Mi vida estaba llena de acontecimientos de los que guardaba sentimientos negativos, y sanar implicó un trabajo profundo y responsable. Más adelante viví otras experiencias que también dejaron heridas y huellas profundas. Un día recordé que había aprendido una manera de liberarme de esas cargas emocionales y que además estaba **"listo"** para hacerlo.

¿Estás listo/a para perdonar cuando haces conciencia del daño que te causas, aceptar lo ocurrido, y tomar tu parte responsable? ¿Eliges el aprendizaje y estás dispuesto/a a superarlo?
Cuando aprendemos a perdonar nos elevamos por encima de quienes nos han ofendido y nuestro acto de perdón pone fin a la desavenencia.

Ejercicio para otorgar perdón:

Contexto: Sentado/a en una silla, en un lugar a solas y sin distractores. Posición de cuerpo abierto, relajado/a, ojos cerrados. Respira tres veces profundamente. Imagina que estás dentro de un gran teatro, majestuoso, imponente. Tú estás sentado/a al centro y frente a ti hay una escenario, donde están todas las personas que de una u otra forma te han hecho daño. Vivas o muertas, del presente y del remoto pasado. Llama a una por una al frente. Una vez que estén al frente, veles de cuerpo entero, a todo color. En seguida realiza tu reclamo "Tú hiciste (tal cosa); Yo me sentí (de tal manera); Yo me hago responsable de ("haber permitido…", "haberte guardado rencor", "haberme vengado"). Yo te pido ("Seguir tu vida", "concederme el perdón", "que encuentres la forma de reparar el daño, etc.).

Una vez realizado el reclamo expresa: **"Te perdono por el daño causado. Te perdono por no ser como yo hubiera querido que fueras[2]. Te perdono y te dejo en libertad".** Al terminar visualiza a la persona emitiendo con sus labios la frase **"también te perdono"**, enseguida se da la vuelta y sale por la parte de atrás del escenario.

Concluyes diciendo **"Ahora tú y yo nos hemos reconciliado en el perdón, ahora hemos quedado liberados".** Después de pasar a todos por el escenario (ancestros, abuelos, padres, hermanos, hijos, amigos, conocidos) pasarás tú. Puedes llamar a tu yo joven y a tu yo adolescente.

Este ejercicio es muy útil cuando has terminado una relación de pareja, lo mismo para cualquier otro resentimiento guardado hacia otras personas de tu vida.

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

Publicado por primera vez en la Revista Regina. Año 1, No. 6, 2014

Referencias
1 Wayne Dyer. Tus zonas erróneas.
2 Hay, L Luoise. Tú puedes sanar tu vida. Modelado a partir de la frase
"Te perdono por no ser como yo hubiera querido que fueras. Te perdono y te dejo en libertad"

Nuestros servicios

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

Agendar cita

81 21383370

52 81 2894 5026

Av. Francisco G. Sada # 2948, L-10
Col. Chepevera, MTY., N.L.

@dentalus.co

Dēntalus
Clínica Odontológica

***La paciente autorizó mostrar su caso de éxito.

"El perdón es la fragancia que derrama la violeta en el talón que la aplastó".

-Mark Twain

El camino hacia el perdón

PARTE III – Perdonarse a uno mismo

Por: Olga Cañizares

¿Qué significa perdonarse?

En este tercer artículo de la serie El Camino Hacia el Perdón, vamos a reflexionar sobre cómo perdonarse a uno mismo.

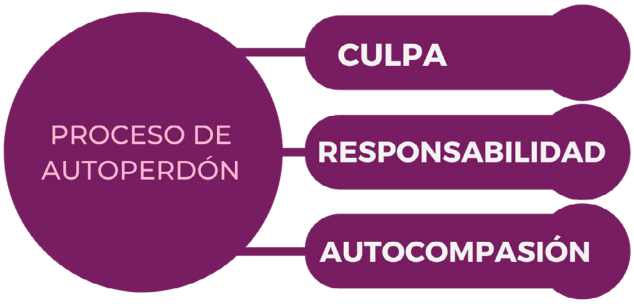
Perdonarse a uno mismo requiere de un proceso de introspección en el que reconocemos el error y asumimos un cambio de conducta. Se trata de dejar de sentirse culpable y pasar a sentirse responsable. La distinción entre estas dos palabras es esencial para recorrer el camino hacia el perdón de uno mismo.

Cuando nos sentimos culpables no nos perdonamos. Lo que hacemos es castigarnos, nos centramos en la sensación de "lo he hecho mal" y seguimos instalados en ella. Detrás de esta culpa hay autoexigencia. Cuando nos sentimos responsables, nos perdonamos, es decir, reconocemos que nos hemos equivocado, reconocemos que estamos participando de la vida, haciendo cosas que son difíciles para nosotros y nos hemos equivocado.

Ahora sí, ahora tengo que tratar de ver cómo puedo aprender de ese error, cómo puedo tratar de hacer las cosas de otra manera. Es un asunto completamente diferente, es un fenómeno distinto. Cuando alguien se siente culpable, el gran objetivo es llevar el foco hacia la responsabilidad. Vamos a ver qué hemos aprendido. La culpa es improductiva. Ni te sirve a ti, ni a las personas con las que te has equivocado.

Cuando hemos dado ese gran paso de pasar de la culpa a la responsabilidad, una responsabilidad limpia, menos cargada de trauma; es más fácil dar el paso hacia la autocompasión: comprender que somos humanos y que tenemos posibilidad de cometer errores. Autocompasión para ser amables con nosotros, incluso en el error y desde luego, de no compadecernos. No es lo mismo ser autocompasivo que compadecerse de uno mismo. No podemos incurrir en el victimismo, porque entraremos en una dinámica autodestructiva que nos quitará el poder para dárselo a los acontecimientos o a las personas que nos rodean. Darnos pena puede llevarnos a una sensación de indefensión en donde encontraremos pensamientos como estos: "no puedo hacer nada" "siempre lo hago mal", nos quedamos sin herramientas para evitar estos sentimientos. Es muy fácil dejarse arrastrar por el victimismo, nuestra mente sabe entrar ahí, es mucho más difícil asumir la responsabilidad del cambio.

El proceso entonces sería pasar por estos tres estados: culpa-responsabilidad-autocompasión algo como pasar de *"yo soy culpable" a "yo me he comportado de esta o aquella forma que no ha sido la mejor".*



De hecho, cuando nos sentimos culpables, estamos definiendo nuestra identidad, mientras que cuando nos sentimos responsables, sabemos que nos hemos equivocado puntualmente y que se puede arreglar.

La diferencia se ve muy bien cuando pensamos en una ofensa, cuando nos hemos sentido heridos **¿Qué nos gustaría que ocurriera?** Si el otro se siente culpable se irá al victimismo, se irá a la culpa. No nos ayuda que el otro se sienta así. Sin embargo, si nos ayuda que el otro nos diga: ***"me comporté de forma incorrecta"***, lo siento, por favor, perdóname. Esto hace que asumamos mucho mejor los errores, que nos sintamos seres imperfectos y que nos responsabilicemos de ello.

En línea con esto, podríamos añadir una herramienta más: aligerar. Nuestros errores pueden ser repetitivos pero no tenemos por qué generalizarlos. En muchas ocasiones tendemos a decir palabras como ***"siempre" y "nunca"***. Tenemos que relativizar. Los "siempre" no son reales, en nuestros comportamientos también hay virtudes. La vida es una aproximación a esos extremos y en ocasiones estamos más en un sitio o más en otros.

Empecemos a relativizar. Seguro que no hay un siempre, seguro que no hay un nunca. Seguro que estamos en pasos intermedios. Apuntar una cosa más: poner atención y darnos cuenta.

Una de las grandes asignaturas pendientes es conocernos, podemos aprovechar estos momentos de errores, para ser conscientes de cómo se desatan nuestras emociones, nuestros sentimientos y nuestras reacciones. La conciencia de uno mismo, el autoconocimiento va a ser una piedra angular para darnos el regalo de perdonarnos.

¿Por qué perdonarse es un regalo?

Porque somos adictos a la culpabilidad, la tenemos introyectada desde que nacimos. Desde que ofendimos a alguien y nos sacaron del Paraíso. La creencia inconsciente de que somos culpables, está tan introyectada en nuestra mente que si podemos liberarnos de ello, nos hacemos un regalo.

Si nos declaramos culpables, es como si fuéramos inocentes. Estamos buscando la aprobación del otro. Tenemos miedo a la no aceptación social. Perdonarse a uno mismo es algo fundamental para disfrutar de buena salud mental y paz interior. Es uno de los mejores regalos que nos podemos hacer, puesto que es fuente de estabilidad emocional, aunque claro, no es tarea sencilla.

Requiere tener bien desarrollados aspectos como la humildad, la paciencia y la autoestima.

Para ayudaros en este camino, os propongo que visitéis la página del Dr. Jorge Domínguez miembro de la Asociación de Psicoterapeutas de Quebec que recomienda nueve pasos para perdonarse:

¡Espero que lo consigas!

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

YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS

Aceites esenciales
y derivados para
el **Bienestar Físico**
y Emocional.

INSCRÍBETE
Úsalos y forma tu red de negocio.
CONSUMO, RECOMPENSAS, VIAJES, METAS, LIDERAZGO
ÚNETE AL CLUB emores

www.youngliving.com/es_MX/
Mildred.ceballos@gmail.com
+52 81 1169 7924
Menciona la Revista emores y
recibe un regalo al asociarte.

Elogio de la Amistad

Por: Rafael Calbet

"La amistad es, probablemente, la forma más sublime de aceptación de la legítima diversidad entre los seres humanos"

Posiblemente fue mi temprana orfandad la que me enseñó a cultivar más las familias elegidas que la familia heredada. Por eso en mi vida le he dado, le doy y le seguiré dando, tanto valor a la amistad.

Hoy, con la serenidad que me dan los años, me reconozco como un aprendiz, no sólo de generar amigos, sino también, lamentablemente en muchos casos, de saber mantenerlos. Creo que solo hay dos formas de estar en el mundo: Desde el ego y desde el amor. No nos enseñaron a amar, aunque todos hablamos del amor todos los días, como si lo conociéramos y lo ejerciéramos de forma cotidiana. Creo que aprender a amar de verdad es un aprendizaje que nos lleva la vida entera. El amor en la amistad, muchas veces es más generoso que el amor de pareja.

Amor tiene que ver con la aceptación. Y la Aceptación que tiene valor, que tiene mérito, es la Aceptación de la Diferencia, y de la Imperfección. Y, al parecer, resulta más fácil dicha aceptación en la amistad que en el amor de pareja. En este último, pasada la anestésica etapa del enamoramiento, tiende a aparecer el ego, queriendo ganar, tener razón, o intentado moldear al otro a nuestros gustos, usos y costumbres. En la amistad resulta más sencillo aceptar las diferencias de pensamiento, emoción y acción, siempre que no transgredan de forma grosera los valores que generaron el vínculo que los unió. La aceptación de la imperfección propia requiere buenas dosis de humildad, y la aceptación de la imperfección ajena, buenas dosis de generosidad.

Ya sabemos que las certezas no existen. Con su habitual sabiduría, nos lo recordó Les Luthiers hace ya unos años:

"La verdad absoluta no existe, y eso ¡es absolutamente cierto!"

Hay amistades que se pierden desde luego. Yo he perdido muchas a lo largo de mi vida; algunas por sufrir el desgaste natural del tiempo o la distancia; otras, como he mencionado, por mi frecuente deambular por diferentes lugares, y otras, las más dolorosas, por mis propias torpezas. Pero la certidumbre que proporciona sentir el lazo de la amistad que no juzga, que no busca dominar, liderar ni brillar por encima del otro, nos genera una sensación de seguridad, un colchón de tranquilidad, que favorece que nunca nos sintamos solos, incluso cuando estamos solos.

Osando parafrasear al gran Bertolt Brecht, creo que:

"Hay amigos que duran un día... y son buenos; Hay amigos que duran un año... y son muy buenos; Pero hay amigos que duran toda la vida... esos son los imprescindibles".

Un famoso estudio de Harvard sobre la felicidad demostró que las personas que construyen vínculos fuertes a lo largo de su vida, tienden a vivir más años, más sanos y más felices. Y creo que los vínculos poderosos requieren dos factores para mantenerse y alimentarse permanentemente:

En la amistad resulta más sencillo aceptar las diferencias de pensamiento, emoción y acción, siempre que no transgredan de forma grosera los valores que generaron el vínculo que los unió.

Aprender a amar de verdad es un aprendizaje que nos lleva la vida entera. El amor en la amistad, muchas veces es más generoso que el amor de pareja.

La aceptación: Sobre todo de las legítimas diferencias, y de la imperfección, propia y ajena.

La importancia y el cultivo de los pequeños detalles. Quitar importancia a los tóxicos y dar mayor relevancia a los positivos.

Y las dos cosas están muy presentes entre los buenos amigos.

Me vienen a la cabeza tres citas de tres grandes pensadores que reflejan muy acertadamente algunas características de lo que considero una buena amistad:

Aristóteles decía:

"El bien supremo es aquel que, por sí solo, transforma en amable la vida, y tal parece que eso sea la Felicidad".

200 años después, Marco Tulio Cicerón, abogado filósofo y reputado orador nos regala esta otra joya:

"La Gratitud no es solo la más grande de las virtudes, sino la madre de todas las demás."

Y, finalmente, casi 2000 años después, Winston Churchill, describe con sabiduría lo que creo que es uno de los rasgos fundamentales de cualquier vínculo que quiera permanecer y consolidarse a lo largo del tiempo:

"La imaginación nos salva de lo que no somos, pero, afortunadamente, el humor nos salva de lo que somos".

¡Amabilidad, Gratitud y Humor, mucho humor! ¡Qué no falta y que no falte en un buen grupo de amigos!

Hay en toda relación, cómo no, momentos tensos. Momentos, en los que, sin duda por torpeza, damos más valor a la opinión que al vínculo. Pero, afortunadamente, son solo eso, momentos que pasan y desaparecen, sin dejar herida ni huella que debilite lo que realmente importa. En la amistad verdadera, como en el amor, conviene tener mala memoria, pero buenos recuerdos.

Rafael Calbet
Psicólogo, Coach y Escritor.
Facebook.com/coachrcalbetca

emores®

Creando un mundo emocionalmente responsable ®

El regalo de la sombra

Por: Alpha Acosta

¿Conoces el principal beneficio de aceptar a tu sombra? ¿Sabes cómo es? ¿Cómo se manifiesta?

El universo está constituido por fuerzas contrarias que no son independientes la una de la otra, sino que más bien se complementan; eso significa que para que exista una fuerza debe existir la otra: la luz, no puede existir sin la oscuridad.

La ley de correspondencia existe en nosotros, la parte de luz es definida por nuestra personalidad, la que mostramos al mundo. Se formó con los condicionamientos, creencias, mandatos y aprendizajes que todos hemos tenido desde la infancia. Fue introyectada por la sociedad, padres y amigos. Nos permite comportarnos de manera condescendiente y complaciente con los demás para no causar problemas y ser siempre aceptados.

Según Carl Jung, LA SOMBRA es el aspecto inconsciente de la personalidad caracterizado por rasgos y actitudes que el Yo Consciente no reconoce como propios, nuestro inconsciente lucha por mostrarse; pero es reprimido continuamente por EL EGO. Es esa parte que desde niños aprendimos a anular, ocultar, ignorar, evadir pero que no deja de ser parte nuestra. Nos hace sentir el resentimiento, enojo, culpa, vergüenza, envidia, rencor.

La parte que no nos atrevemos a mostrar porque seríamos inmediatamente rechazados, pero… he aquí la verdad.

Negar nuestra sombra es como si intentáramos cortar una parte de nuestro cuerpo dejándonos INCOMPLETOS; vivir así nos aleja del verdadero ser.

LA SOMBRA es el aspecto inconsciente de la personalidad caracterizado por rasgos y actitudes que el Yo Consciente no reconoce como propios, nuestro inconsciente lucha por mostrarse; pero es reprimido continuamente por EL EGO.

Como Jung decía: “Prefiero ser un individuo completo que una persona buena”.

Aquí te va el primer secreto para vivir en unidad de tu propio ser:

Integrar tu sombra:

Dejar que tanto tu luz como tu sombra coexistan en ti. ¿Y cómo se logra eso? El primer paso es hacerte consciente de ella. Recuerda que la sombra es un aspecto inconsciente. Necesitas conocerla, saber cómo es, cómo opera y en qué momentos se manifiesta o se proyecta; de hecho, la mejor forma de observarla es a través de las proyecciones que haces en los otros. Te daré algunos ejemplos, ya que a mí me costó muchísimo poder entenderla y reconocerla.

- Cuando respondemos de forma exagerada por algo que no tiene tanta importancia, probablemente estemos proyectando nuestra sombra en la otra persona. Estamos atribuyendo a otros, reacciones, sentimientos, prejuicios, que en realidad nos pertenecen. Todo aquello que ves en los demás que no puedes soportar, que odias, que te “pone de los nervios” y te hace estallar, eso es tu sombra.

- Cuando nos quejamos de una situación o de una persona, nos estamos quejando de algo propio.

- Si nos lamentamos de que nadie nos escucha, podríamos comenzar a preguntarnos si nos estamos escuchando y si prestamos la atención necesaria.

¿Puedes reconocer en qué situaciones o qué personas son en las que proyectas tu sombra?

Podemos hacer una lista de las emociones recurrentes que detonan esas situaciones. *(recuerda, no son ellas, eres tú proyectando tu sombra en ellas)*.

El principal beneficio que tienes al aceptar tu sombra, es que has iniciado el camino de integración, como bien ha dicho Jung: “Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma”. Te invito a que vayas al rescate de ti y lo hagas a través de la autoaceptación.

Pero, ¿Qué hago una vez que la sombra está integrada en mí? Puedes canalizar todo aquello que pueda dañar a los demás, la mejor manera es a través del arte, porque te permitirá expresarte y justo lo que buscamos es eso, expresar todo lo que tuvimos reprimido por mucho tiempo. Puede ser a través del dibujo, la escritura, la música, los videos, la danza; todo te puede servir.

La sombra nos regala la gran oportunidad de la transformación. Cuando somos capaces de reconocer nuestro talento, nuestra valía, el trabajo está hecho. Comenzarás a integrar también tus dones, en vez de guardarlos como un dolor profundo. ¡Este es el regalo que la sombra nos da!

Alpha Acosta
Facilitadora de Aprendizaje y Gestora Emocional.
Facebook.com/alpha.acosta

FORMACIÓN ONLINE

¿QUIÉRES FORMARTE COMO FACILITADORA?

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.

FORMACIÓN 8 MESES INTENSIVOS | WWW.EMORES.MX

ES EMOCIONANTE, RECONOCER A TUS COLABORADORES.

reconocimientos creativos

SOMOS ESPECIALISTAS EN PREMIACIONES

TEL. 81 1052 0101
ATENCIÓN PERSONALIZADA

WWW.RECONOCIMIENTOSCREATIVOS.COM.MX

No tienes que ser un buen padre, sino ser bueno con tus hijos

Por: Leticia Garcés

A veces siento que a los adultos nos importa mucho más dar una buena imagen, quedar bien con otras personas que acabamos de conocer en un parque infantil o que piensen que somos buenos padres, en lugar de interesarnos por lo que sienten y piensan nuestros propios hijos. Nos importa mucho el **"qué dirán".** Pero ¿Quieres que te cuente un secreto? No tienes que ser un buen padre, sino ser bueno con tus hijos.

Educar no es cambiar nada ni a nadie, más bien es generar en los demás un deseo de mejorarse a sí mismos, ¿Suena diferente verdad? Como padres, tenemos la responsabilidad de educar a nuestros hijos, tenemos que ser respetuosos sin ser entrometidos ni invasivos, pues se trata de que ellos construyan algo positivo con lo que les damos, no que nos esquiven porque no están preparados para llevar a cabo nuestras fantásticas recomendaciones. ¿Te identificas con este estilo?

Cuántas veces les decimos lo que tienen que hacer, comer, cómo comportarse, actuar o hablar, sin tener en cuenta cómo nos están percibiendo o cómo se están sintiendo. Cuando explico esto me suelen hacer la siguiente pregunta, ¿Entonces no les decimos nada? ¡Por supuesto que sí! Tenemos que decirles muchas cosas todos los días, tenemos una responsabilidad de favorecer su desarrollo emocional, potenciar sus competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencia de vida y bienestar) y fortalecer su carácter para que los problemas los vivan siempre como retos superables. Debemos tener en cuenta que la forma en la que nos comunicamos es tan o más importante como aquello que comunicamos.

Nuestros hijos necesitan aprender principalmente que ellos son el recurso más valioso con el que cuentan, esto nos convierte en custodiadores de su autoestima hasta que ellos tengan la capacidad de hacerse cargo de su propia salud emocional. Por otro lado, debemos enseñarles que la mayoría de los problemas que tenemos o creemos tener, no llegan nunca a darse fuera de nuestra mente. Me gusta la frase del escritor Mark Twain: "Soy un hombre viejo y he conocido muchos grandes problemas, pero la mayoría de ellos nunca sucedieron". Esta frase resume que nuestros hijos necesitan aprender y que cuentan con nosotros para resolver aquellos problemas que no son tan grandes como los imaginan.

Nosotros también necesitamos aprender principalmente que cuando algunas actitudes o comportamientos de nuestros hijos nos disgustan, más que pretender cambiar lo que vemos en ellos, tenemos que preguntarnos ¿Qué están viendo ellos en nosotros? Por otro lado, es importante saber que no existen ni buenos ni malos padres. Más bien, hay personas. A nuestros hijos, podemos causarles mucho daño. Al no crear apego seguro en los primeros meses, al no educar desde un estilo educativo asertivo, democrático y positivo, o al no aportar los recursos suficientes para que nuestros hijos puedan desarrollarse y adquirir así la autonomía, que les hará seres totalmente libres, responsables y buenos ciudadanos.

Los padres educamos lo mejor que sabemos y podemos, pero es verdad que a veces nos frustramos porque no entendemos que lo que sienten es normal y su comportamiento también.

Hay padres que dañan, muchos tuvieron infancias muy duras; también hay padres que sanan sus heridas y han desarrollando su resiliencia y han ido entendiendo que el amor hacia los hijos debe ser incondicional. Esto, permite construir cada día puentes afectivos que les vinculan a sus hijos, por eso tenemos que tener claro que educar consiste en ser buenos con nuestros hijos, no ser buenos padres, como dice la frase de Stephen John Biddulph: "Que alguien sea una gran persona, sólo significa una cosa: que lo han querido".

Los padres que ejercen la Parentalidad Positiva hacen mucho bien: no dañan la autoestima de sus hijos y lo más importante, pueden aplicar lo mismo que hacen con sus hijos con otras personas porque los beneficios son los mismos. Las relaciones se fortalecen, la confianza crece, el amor se expande y estar juntos se convierte en un disfrute.

Te regalo cuatro reflexiones que, si practicas desde tu forma de ser y tu forma de entender la educación, estoy segura de que te irá bien:

Cuando tus hijos te desobedecen, tienes la oportunidad de mostrar tu empatía y paciencia para que aprendan que lo importante no es que obedezcan porque sí, sino que sepan que nosotros vamos a ser pacientes para que hagan aquello que es bueno para ellos.

Cuando tus hijos se frustran, es bueno que entiendas que te dicen de la peor forma que conocen, lo mal que se sienten y por eso tienes la oportunidad de buscar las mejores formas posibles, cómo esperas que se expresen.

Cuando tus hijos discuten, tienes la oportunidad de mediar para que entrenen las habilidades sociales que les permite discutir, escuchar y expresar con inteligencia emocional.

Cuando tus hijos se quejen, tienes la oportunidad de responder con escucha activa y ayudarles a ver su realidad desde otro punto de vista para que, cambiando su visión, cambie su expresión.

Los padres educamos lo mejor que sabemos y podemos, pero es verdad que a veces nos frustramos porque no entendemos que lo que sienten es normal y su comportamiento también. Nuestro reto será convertir en algo habitual el respeto a su proceso de aprendizaje, a su ritmo personal y a su modo de aprender. Como dice Rita Dunn: **«Si un niño no puede aprender de la manera en que le enseñamos, quizás debamos enseñar de la manera en que él aprende».**

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

Soluciones Completas de **Empaque y Etiquetas Autoadheribles**

www.pagina.eeo.com.mx
www.altatec.com.mx
+52 3335 407200

Etiquetas Electrónicas de Occidente S.A. de C.V.
ALTATEC DE OCCIDENTE

7 pasos para tener mayor claridad y lograr tus propósitos

El objetivo se mantiene mientras la disciplina permanece.

Por: Edith López

¿Cómo vas con tus propósitos? ¿Sigues con la firme intención de lograrlos o ya sacaste algunos de la lista de deseos?

El mes de enero ya terminó y con el pasar de las semanas la voluntad por lograr los objetivos se desvanece. Está comprobado que el 20% de los propósitos de año nuevo se dejan en las primeras semanas de enero. La renuncia a los propósitos puede tener un precio muy elevado. La culpa, la falta de regulación emocional, exceso de estrés y diversas emociones negativas suelen apoderarse de las personas que no cumplen con su lista de resoluciones.

Cumplir los propósitos es mucho más que tener la predisposición o la buena intención para lograrlos. Hace falta compromiso, disciplina, pero en especial, un trabajo intencional para generar un cambio en nuestros hábitos personales.

Una investigación de la Universidad de Scranton, EE.UU., en la que participaron 200 personas durante dos años, arrojó que sólo 38 individuos lograron cumplir los propósitos.

Para liberar el potencial, el secreto no está en la fuerza, ni en la inteligencia, sino en la intencionalidad de las acciones y la perseverancia.
¡Recupera el norte de tu brújula de cambio y vive en bienestar! A continuación, te comparto los siete pasos para tener mayor claridad y lograr tus propósitos.

Siete pasos para lograr tus propósitos:

Sé claro con lo que sí quieres que pase y lo que no.

Stephen R. Covey en su libro El 8º Hábito. "De la efectividad a la grandeza" comparte la importancia de la visión. Empiece con un fin en mente: los individuos, las familias, los equipos y las organizaciones forjan su propio futuro creando primero la visión mental de cualquier proyecto, no se limitan a vivir al día.

1

Es necesario brindar tiempo a la autorreflexión personal para estar con absoluta claridad de qué es lo que se quiere cambiar, cuáles son las cosas, las situaciones y la emocionalidad que no quieres repetir y lo que sí deseas que pase. Identifica la brecha entre ambos estados. Visualizar el estado deseado es muy importante, amplifica lo que sería estar en ese lugar, si fuera un color ¿Cuál color le darías al estar ahí? ¿Qué emociones sentirías? ¿Con quiénes estás? Al lograrlo, ¿Qué palabra te describiría mejor? ¿Quién serías?

Crea objetivos Específicos, Medibles, Asignables, Realistas y Alcanzables.

2

Los criterios SMART se utilizan para definir objetivos e indicadores clave de rendimiento (ICR o KPI, Key Performance Indicators) eficaces y para facilitar su realización. Deben responder a cinco características para validar su pertinencia. ESpecífico, Medible, Asignable, Realista y Temporalmente definido. (Steffens, G. y Cadiat, A.C.).

Que los objetivos sean específicos contribuye al enfoque y la motivación para lograrlo. Intenta identificar las cinco preguntas clave de cada uno: ¿Qué deseas lograr?, ¿Por qué es importante?, ¿Quién está involucrado?, ¿Dónde se necesita o se ubica?, y ¿Qué recursos o limitaciones estarán en juego?

Si quieres que algo cambie, eres tú quien debe cambiar primero.

Comprométete contigo.

3

Desearlo no es garantía de que lo lograrás, es necesario establecer un compromiso personal, decidir que lo vas a hacer, estar dispuesto a pagar el precio, nada resulta por casualidad o por arte de magia.

Genera una estrategia para cada objetivo.

4

Una vez que está clara la visión, los objetivos y el compromiso personal establecido, es necesario generar la estrategia a seguir para cerrar la brecha desde dónde estás y dónde quieres estar.

El mapa no es el territorio, pero si te da pistas por dónde andar.

Establece nuevos hábitos y disciplínate.

5

Somos lo que hacemos de forma consistente. Identifica tus emociones, tus pensamientos y tus comportamientos recurrentes. Si cambiamos la emocionalidad cambiaremos lo que estamos haciendo de forma automática. Open Your Day, es una guía de hábitos emocionales que te da la pauta para transformar tus pensamientos, tus emociones y tus acciones en 21 días. Para generar un nuevo hábito se requiere disciplina.

6

Haz una lista de acciones concretas por cada objetivo durante un plazo determinado.

Cuando tienes tus objetivos definidos y claridad en lo que has de hacer, generar un check list de las acciones concretas que se deben realizar resulta sencillo. Una vez hecha, colócala en un lugar visible con fechas determinadas.

7

Elige una persona a la que confíes y a la que le rindas cuenta de tus avances.

Para avanzar de forma consistente y para que la motivación se sostenga, es mejor ir acompañado. Alguien de tu entera confianza a quien le rindas cuentas de tus avances. Tener una persona de confianza o mejor un coach profesional es una gran decisión.

Aprovecha el ímpetu del cambio y procura incluir en tu agenda liberar espacio para Fe, te aseguro que unos minutos bastan para llenarte de esperanza, muy necesaria para fortalecer la confianza en ti mismo, en tus sueños. ¡Vamos! Llegó la hora, pongamos en marcha acciones intencionales para lograr tus objetivos.

Eres suficiente para vivir una vida de significancia y trascendencia.

Referencias:
Covey, S. El 8° Hábito. De la efectividad a la grandeza. Editorial Paidos.
Steffens, G. y Cadiat, A.C. Los criterios SMART: El método para fijar objetivos con éxito Editorial: 50minutos.
López, E. Open Your day. Editorial: Essere LLC.

Edith López
Comunicadora.
Maestría en Psicología.
www.edithlopez.com

CERTIFICAMOS

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

EMOCIONALMENTE RESPONSABLES
EMORES
DISTINTIVO ®

Empresa
Emocionalmente
Responsable

IM Global

Inscribe a tu organización. Descarga la convocatoria en imglobal.mx

Recursos Humanos
desde un enfoque humanista

Por: Ana Luna

Ser parte de una de las organizaciones que tienen una mirada apreciativa hacia el talento que la conforma, es un privilegio. Si bien, el enfoque empresarial imprime exclusivamente el factor económico, existe la tendencia de garantizar el bienestar integral del colaborador, buscando su satisfacción y con ello, mejorando los niveles de productividad y resultados de la organización.

El enfoque humanista centra al individuo como un ser integral: Su vida personal importa, su bienestar físico importa, el desarrollo profesional, importa. Esta mirada, permite experimentar, establecer y compartir objetivos profesionales y personales, siendo la organización, la plataforma para el desarrollo del colaborador y no al revés. Al empoderarse en su posición laboral, el colaborador, participa y se involucra creativamente.

Para experimentar un enfoque humanista en la organización, la integración de la Alta Dirección es fundamental, pues esta visión debe ser compartida con las gerencias, líderes y supervisores. Cuando la Alta Dirección tiene esta visión, las estrategias que impulsan la visión humanista serán las que influyan en el ambiente organizacional favorable para el desarrollo y el bienestar del colaborador.

A nivel gubernamental, también se han hecho esfuerzos por elevar el valor de los colaboradores a través de garantizar estos ambientes organizacionales favorables que mencionaba. Por ejemplo, a través de la Norma Oficial Mexicana 035 **(NOM-035-STPS-2018)** se busca la identificación de riesgos psicosociales; con el nuevo cambio en la Ley Federal de Trabajo respecto a las vacaciones (artículos 76 y 78 LFT), se establece de manera histórica para nuestro país, el aumento en los periodos vacacionales para con ello, propiciar un mayor bienestar al colaborador a través del descanso.

Como Gerente de Recursos Humanos, quiero compartir algunas de las características que distinguen a una empresa con enfoque humanista:

El enfoque humanista centra al individuo como un ser integral: Su vida personal importa, su bienestar físico importa, el desarrollo profesional, importa.

Bienestar laboral: Abarca las condiciones físicas de la empresa, el esquema de compensación y los programas de salud física y emocional del colaborador. La empresa destina recursos y adapta las diversas acciones para garantizar el bienestar de sus colaboradores.

Empatía: La comprensión de la situación que vive el colaborador, lo que sucede en el entorno o la sociedad, es vital: La reciente pandemia nos llevó a mostrar empatía por las emociones, sentimientos y situaciones que atraviesan los colaboradores; se tuvieron que hacer adecuaciones a partir de la seguridad que sienta el colaborador; así como la garantía de la continuidad organizacional.

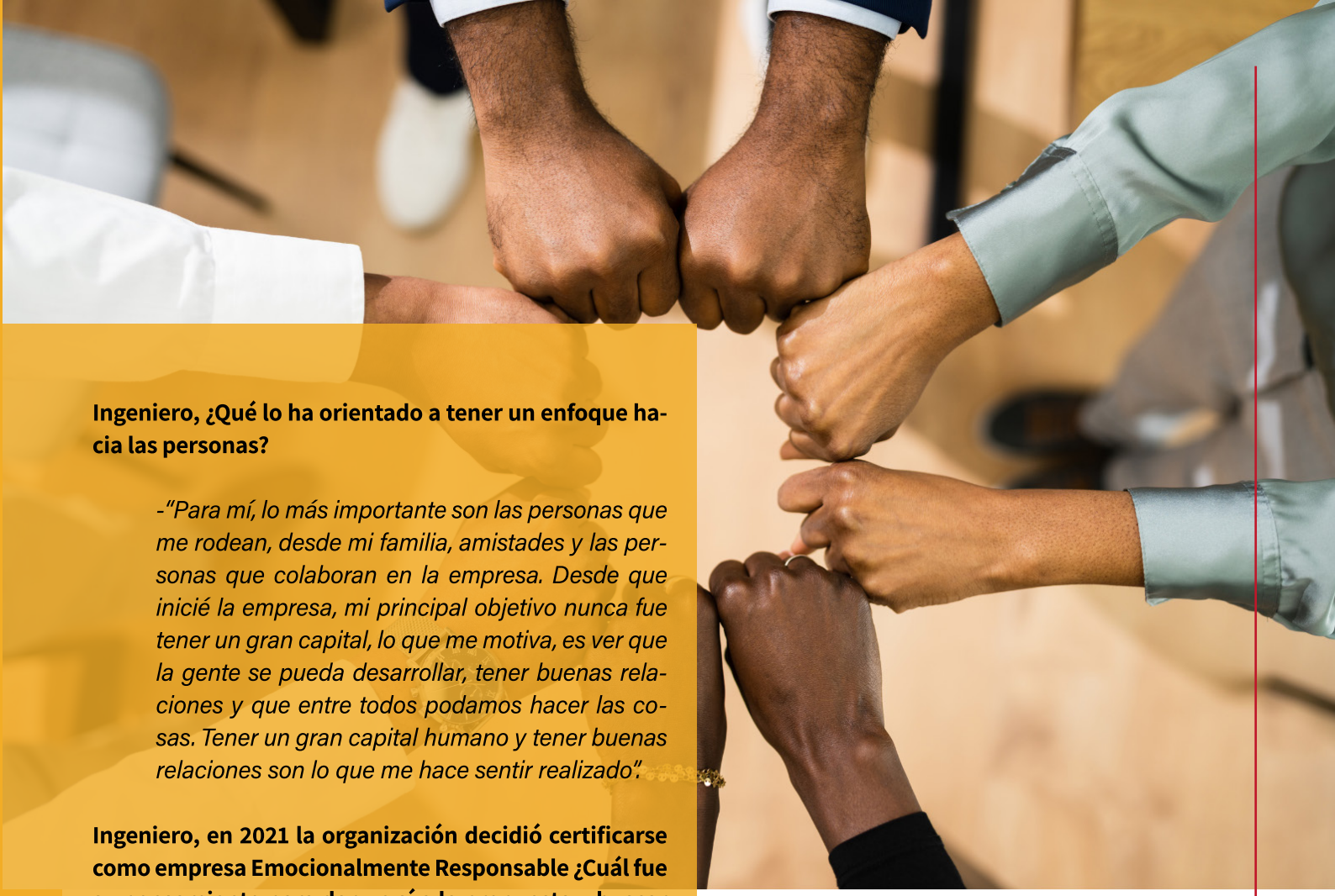
Resiliencia: Se requiere que todo el colectivo pueda adaptarse a nuevas formas de trabajo y continuar con un enfoque transformado hacia la posibilidad.

Desarrollo del colaborador: Optar por el desarrollo integral es una buena estrategia. Formar y capacitar a nivel técnico y emocional, nos permitirá coexistir en equilibrio. Los programas de capacitación siempre serán importantes. El colaborador debe ser acompañado a adaptarse a nuevas formas de comunicación y trabajo a través de ambientes virtuales en donde se podrán desarrollar sus habilidades técnicas y humanas. La educación emocional es fundamental en las organizaciones pues determina la calidad del clima laboral.

Confianza: En todo lo que un colaborador puede aportar, dejando fluir sus talentos y su creatividad. Que el colaborador sea partícipe en la toma de decisiones, desarrolle su potencial y alcance sus objetivos profesionales ligados a su propósito personal.

Los líderes tenemos el compromiso de ser el principal ejemplo de gestores emocionales. Una vez aplicado el principio de auto aplicación previa, podremos contribuir al desarrollo y madurez emocional del colaborador, para con ello influir positivamente en el entorno de la organización. Los programas establecidos sobre alfabetización emocional y técnicas de gestión, pausas activas, mecanismos de apoyo psicológico, así como establecer políticas genuinas donde se promueva el trato digno y el respeto hacia las personas y la diversidad, serán la mayor estrategia y evidencia de una empresa con un enfoque humanista.

Desde hace doce años, tengo el honor de trabajar en Grupo Etiquetas Electrónicas y Altatec de Occidente, situados en Guadalajara, Jalisco, México. Desde sus inicios en 1989, se ha apostado por el enfoque humanista hasta el día de hoy y con más fuerza. En una entrevista realizada al presidente del grupo, hice las siguiente preguntas:



Ingeniero, ¿Qué lo ha orientado a tener un enfoque hacia las personas?

-"Para mí, lo más importante son las personas que me rodean, desde mi familia, amistades y las personas que colaboran en la empresa. Desde que inicié la empresa, mi principal objetivo nunca fue tener un gran capital, lo que me motiva, es ver que la gente se pueda desarrollar, tener buenas relaciones y que entre todos podamos hacer las cosas. Tener un gran capital humano y tener buenas relaciones son lo que me hace sentir realizado".

Ingeniero, en 2021 la organización decidió certificarse como empresa Emocionalmente Responsable ¿Cuál fue su pensamiento para dar un sí a la propuesta y buscar la certificación?

-"...una situación emocional afecta el rendimiento, las relaciones y la productividad. Una buena gestión ayudará a fortalecer las relaciones. Por esta razón, hemos trabajado por construir un equipo de gestores emocionales para crear programas en la organización para nuestros colaboradores y como un compromiso social".

Sin duda, el compromiso de la alta dirección ha permitido avanzar y aprender a ser una Empresa Emocionalmente Responsable donde:

- Llevamos más de once ediciones de "Expo Salud": check ups médicos de los colaboradores a nivel físico.
- Realizamos Activaciones físicas y clases que promueven el bienestar en nuestras instalaciones. Pausas activas que nos ayudan a generar emociones positivas.
- A nivel emocional se brindan conferencias de temas relacionados con el manejo del estrés, inteligencia emocional, ciclos de sueño, erradicación de violencia, entre otros.

Aún falta camino por recorrer, sin embargo tenemos que transformar la mirada de las gerencias hacia el enfoque humanista. Que las organizaciones se distingan por tener un respeto incondicional por la dignidad humana; por permitir la participación de los colaboradores en la toma de decisiones; generar oportunidades de desarrollo y crecimiento para que ellos alcancen su autorrealización profesional ligada a su propósito. Si sumamos a ello la inteligencia y auto regulación emocional, se propiciarán desempeños altamente efectivos que harán que de manera conjunta colaboradores y organizaciones alcancen sus objetivos.

¡Saludos!

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

www.elranchoparaiso.com.mx

EDEN MAYA®

COMPRA TU HECTÁREA AGRÍCOLA

y conviértete en inversionista y productor de

PITAHAYAS

$146,600

+ FINANCIAMIENTO A 36 MESES

PRECIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO

CAMPECHE, MÉXICO
RANCHO
EL PARAISO

Asesor: Ana Martínez
999 297 9324 ana@edenmaya.com.mx

Aprendizaje Organizacional

Por: Alberto Beuchot

La principal propiedad de la conciencia es aprender, que es finalmente lo que permite que el equilibrio interno y externo de un ser vivo tan complejo como el ser humano se mantenga, al tiempo que se modifica para adaptarse al exterior.

El aprendizaje es una de las características constitutivas de los seres vivos. Todo ser vivo aprende, como una estrategia de adaptación a su medio ambiente; pero también como una medida para modificarlo y modificarse a su vez. El hecho de realizar una acción determinada o de abstenerse de hacerla, produce aprendizaje en un organismo y modifica la estructura interna del mismo. Así entendido, el aprendizaje es un mecanismo evolutivo y transformador que permite a los seres vivos relacionarse de diferente manera con su entorno, reaccionando a él basados en experiencias previas y pudiéndolas alterar anticipándose a las experiencias mismas mediante un proceso creativo.

Esto es relativamente claro para los seres vivos. ¿Pero qué sucede con instituciones sociales tales como la empresa o la familia? ¿Aprenden estas instancias? Y si aprenden, ¿Pueden ser consideradas como seres vivos? La pregunta no es tan trivial ni la respuesta tan sencilla como pareciera a simple vista. Las últimas investigaciones y aportaciones derivadas de la inteligencia artificial, la biología molecular y la ecología, nos indican que debemos replantear nuestro concepto acerca de lo que constituye un ser viviente y un ser no viviente, y los planteamientos son tan revolucionarios que inclusive nos obligan a modificar nuestras concepciones anteriores. Para empezar, la vida se define ahora como un entramado de relaciones, una red de comunicación de niveles cada vez más complejos, en donde la persona estaría a la mitad de la escala de complejidad.

El aprendizaje organizacional no sólo se debe entender como la capacitación individualizada o en conjunto de las personas que trabajan en ella, sino como la modificación de la conducta del ente denominado empresa.

Me explico con más detalle: Se ha descubierto que cada una de las células que componen nuestro cuerpo es un ser vivo por derecho propio, compuesto a su vez por estructuras especializadas que realizan todas las funciones relacionales del ser humano. Por lo tanto, la persona es un ser vivo que se constituye en una red intrincada y muy compleja de conversaciones interaccionales entre diferentes células, órganos y sistemas, que se comunican entre ellos mediante tres sistemas interrelacionados, que en realidad son uno: el nervioso, el endócrino y el inmunológico. En otras palabras, estos tres sistemas, estudiados por especialidades médicas distintas, en realidad constituyen una sola red de transmisión de información y de aprendizaje que permite al ser humano la coordinación de actividades internas y la capacidad relacional con el mundo exterior. Lo que llamamos conciencia bien puede ser el resultado de la complicada interacción entre un organismo y su medio ambiente. La principal propiedad de la conciencia es aprender, que es finalmente lo que permite que el equilibrio interno y externo de un ser vivo tan complejo como el ser humano se mantenga, al tiempo que se modifica para adaptarse al exterior. El aprendizaje, pues, mantiene el equilibrio de un sistema dinámico e inestable como es un organismo vivo.

Si esto lo llevamos a un nivel superior, pensaremos que cualquier agregado de seres humanos, desde una familia hasta una ciudad, constituyen una red conversacional interactiva y auto reforzadora que hace que el todo que conforman, sea mayor que la suma total de sus partes individuales. Una organización es mucho más que la suma del esfuerzo, las capacidades y la inteligencia de sus miembros separados. Un matrimonio o una pareja -ya lo dice el novelista y poeta uruguayo Mario Benedetti-, es mucho más que dos, lo mismo que un ser humano es mucho más que la suma de sus billones de células diferenciadas. Esta analogía nos permite pensar que, tal como los seres humanos aprenden es posible que una empresa, una compañía, un país aprenda en tanto que un todo conjunto, y no únicamente porque aprendan los individuos que lo componen.

El aprendizaje organizacional no sólo se debe entender como la capacitación individualizada o en conjunto de las personas que trabajan en ella, sino como la modificación de la conducta del ente denominado empresa. Esto es, por ejemplo, más claro en el caso de un enfermo alcohólico. El tratamiento individual para él no basta. Cada vez gana más fuerza la concepción de que el organismo enfermo no es solamente el alcohólico, sino su núcleo social más inmediato: el sistema familiar. El anti-psiquiatra David Cooper[1] y el doctor Gabor Maté[2] hablan sobre la influencia decisiva que las familias tienen en la gestación de enfermedades autoinmunes y trastornos psicológicos. Del mismo modo podemos hablar de un ser humano enfermo, pues no decimos "se enfermó su hígado". Y hay organizaciones enfermas. Los liderazgos perniciosos que exhiben las cúpulas gerenciales requieren atender emocionalmente a la organización en su conjunto.

Una compañía puede ser poco exitosa a pesar de estar integrada por miembros brillantes, pues la integración de un equipo de gente muy capaz no garantiza la capacidad superior de una empresa. Esto lo saben muy bien los entrenadores de deportes de conjunto, como el fútbol. No necesariamente un conjunto de individualidades destacadas hace un buen equipo. Es muy posible que un equipo no muy bueno que tenga tiempo jugando con sus integrantes venza a un equipo compuesto de los mejores defensas, medios y delanteros del mundo.

La comunicación, el haber aprendido a jugar como un solo organismo es lo que otorga la victoria a un equipo menor.

CREO®
Educación Integral

ESCUELA PIONERA DEL

COACHING HUMANISTA

EN MÉXICO

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.

MODALIDAD ONLINE

Solicita información de próximos entrenamientos
+52 81 2627 7450

Sencillo: la comunicación, el haber aprendido a jugar como un solo organismo es lo que otorga la victoria a un equipo menor. Lo que los entrenadores enfrentan al conjuntar una selección nacional, es el problema de cómo hacer que los jugadores aprendan a funcionar como un organismo nuevo, compuesto de órganos sacados de diversos cuerpos (equipos) distintos.

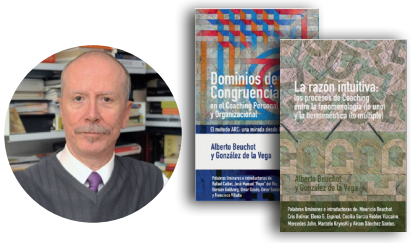
Lo primero a destacar cuando se trabaja con equipos, es que la suma de desempeños individuales destacados, no siempre genera como resultado equipos de desempeño destacable. La clave del desempeño de los equipos no está, estrictamente, en las competencias de sus miembros individuales. La real clave del desempeño de los equipos se encuentra en algo muy diferente: la particular dinámica de relaciones entre sus miembros. Este factor no logra ser percibido si observamos la manera cómo cada individuo se comporta aisladamente. Lo importante es cómo los miembros del equipo se comportan en conjunto en la flecha del tiempo. Esa dinámica de relaciones es la que determina que en algunos casos el desempeño de un equipo sea inferior, equivalente o superior a la suma de las acciones individuales de sus miembros.

El criterio de diferenciación del desempeño de los equipos, es la conectividad que exhiben sus miembros en su dinámica emocional de relaciones. En términos muy generales, la conectividad permite ser definida como la capacidad que muestran los miembros del equipo para expandir con sus acciones, las de los demás; y para expandir sus propias acciones, a partir de las de los otros. En otras palabras, la conectividad es el secreto del desempeño de los equipos.

El aprendizaje es, pues, fundamental para constituir un organismo vivo, y el aprendizaje no es más que una serie de conversaciones (lenguaje y emociones) internas de adaptación que permiten a un ser vivo tomar acciones que antes no era capaz de tomar. No sólo eso, el aprendizaje aunado a la práctica recurrente, es lo que produce la acción efectiva en un dominio dado. Esto tiene profundas implicaciones en la forma en que las empresas se ven a sí mismas y en la concepción que los directivos tienen de su gente. Las empresas aprenden en tanto empresas, independientemente de los aprendizajes individuales de sus miembros. Por ello, las empresas que se establecen con la sola mira de obtener el máximo de ganancias en el menor tiempo posible, no se perciben a sí mismas como seres vivos, sino como máquinas de hacer dinero y a sus colaboradores no como personas, sino como engranes de esa gran maquinaria que, cuando deja de funcionar, reemplaza a estos o se elimina a sí misma. Aunque esos fines son legítimos, el concebir a una compañía de esta forma es seguir pegado al siglo XX. Esos directivos, por lo regular conciben igualmente al aprendizaje como algo que se realiza en la escuela; y a la capacitación como un gasto y una pérdida de tiempo. No han aprendido nada, y el único modo de no aprender nada es cuando no se está vivo. Si en una organización no hay espacios de aprendizaje derivados de su propia práctica, si el enfoque está exclusivamente en el desempeño cotidiano, dicha organización compromete su desempeño futuro.

[1] Cooper, D. (1994). La Muerte de la Familia. Barcelona: Planeta-De Agostini.

[2] Maté, G. (2022). The Myth of Normal. USA: Penguin Random House LLC.



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

AZTKS

Nacimos para hacer Historia

clubaztks ClubAztks

www.aztks.com.mx