

Wir sin máscaras Una gran elección: Persona o personaje



Revista



Índice

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

Leticia Garcés

Edith López

Alberto Beuchot

CARTA EDITORIAL	3
EL SER HUMANO Y SU CENTRO	6
MUJERES + LÍDERES	12
MÁS ALLÁ DEL FRACASO EN UNA RELACIÓN	16
VOLVER A CONFIAR	23
APRENDE A SER FELIZ SIN PAREJA (2DA PARTE)	30
¿QUIÉN TE ROBA LA ENERGÍA?	34
VIVIR SIN MÁSCARAS	38
¿LA MATERNIDAD NO TE HACE FELIZ? PUEDES SER FELIZ SIENDO MADRE	42

Revista © CONTROL OF C

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. Marzo 2023, Edición 4, Año 1



En esta cuarta edición de la revista, Olga Cañizares nos pone a reflexionar sobre cómo detectar a personas que nos roban la energía y qué hacer para evitarlo. También es importante que reflexionemos si nosotros somos ese tipo de personas que en lugar de apoyar a generar energía positiva, pudiéramos estar contaminando o robando energía a otros.

Lorena Alvear en la edición anterior publicó un interesante artículo titulado "cásate contigo" que gustó mucho a los lectores. En esta edición nos habla sobre la infidelidad y nos pregunta si vale la pena confiar de nuevo o conviene no hacerlo.

En un tema distinto, pero igualmente importante, Leticia Garcés nos dice "La maternidad no te hace feliz, aunque puedes ser feliz siendo madre"; y expone que es importante analizar nuestra infancia, sanar nuestras heridas, para ejercer de mejor manera nuestra maternidad o paternidad. Leticia es experta en la educación de padres y en cada artículo nos regala una perla para prepararnos mejor para la gran responsabilidad de acompañar a un hijo en su desarrollo.

Rafael Calbet por su parte en su artículo "Una gran elección: Persona o personaje", afirma que somos seres relacionales, y todos necesitamos reconocimiento y aceptación de los demás. Pero, cuando no confiamos en que la persona que somos sea merecedora per se, dejamos de recibir ese reconocimiento como un regalo, y lo buscamos incesantemente como una necesidad, nunca suficientemente satisfecha. Siempre es muy ameno leer a Rafa.

Cada autor nos regala en sus artículos un poco de su vida, de su experiencia y de lo que ha aprendido a través de la lectura y la práctica en la consulta y la facilitación de aprendizaje. Estos regalos los agradecemos y los compartimos con ustedes en cada edición. Gracias a todos nuestros escritores y a ustedes por leer y compartir la revista emores ®

Luis Villa

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







Titulación 2023



Programa Intensivo Desarrollo de Competencias

Requisitos:

1/2/

Inscripciones Abiertas

- Preparatoria Terminada.
- 25 años o más.
- Experiencia en el área.
- Clases sabatinas
- On-Line
- Avalado por la SEP



CERTIFÍCATE EN



EDUCACIÓN EMOCIONAL

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





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





Cuando el centro se pierde, nosotros ocupamos su lugar: asumimos patéticamente el papel de Dios.

La Historia, como disciplina de estudio, cumple diversos objetivos. Aquí no deseo entrar en polémica con autoridades respetadas como Carr (1) o como Schaff (2), pero para el que esto escribe es útil en un aspecto fundamental: Servirnos de guía para el presente. Sin embargo, es sabido que no aprendemos de nuestro pasado, y si bien la Historia no se repite, es bueno de tanto en tanto reflexionar sobre los acontecimientos aparentemente lejanos a nuestro tiempo y lugar.

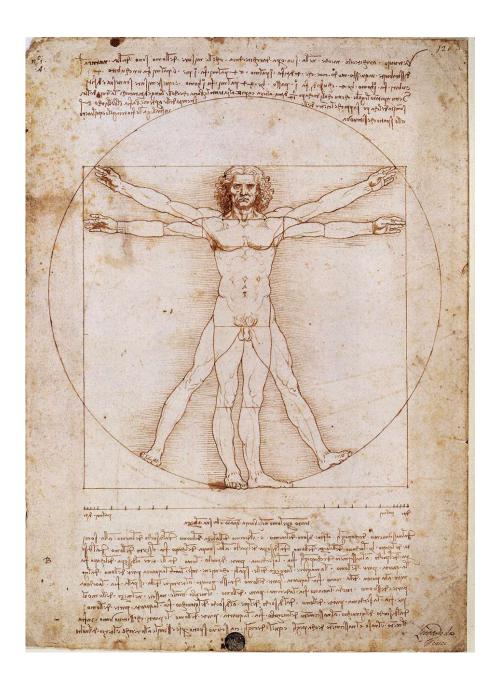
No escribo esta vez sobre datos, biografías o lo que llamamos información acerca de este período histórico de la humanidad que se identifica y se relaciona fuertemente con el arte y al que denominamos "Renacimiento", por una absurda contraposición con la

Edad Media, como si durante ésta el hombre hubiese estado muerto. Quiero salirme del campo del arte y tomar un enfoque más práctico. Deseo centrarme en la historia de las mentalidades, que es un tema sobre el que he escrito mucho y que, en lo personal, puede aportarnos más que el recuento de hechos, personajes y obras.

Es mi opinión, que nuestro aplastante materialismo tiene su origen en el Renacimiento. El pensamiento que nos domina surge en esta época, de la que solo solemos ver la magnificencia de personajes singulares y las obras que nos dejaron, como Leonardo da Vinci, Miguel Ángel Buonarroti y Rafael Sanzio, entre otros. Lo artístico, si bien revela algunos aspectos humanos, a la vez también opaca,

disfraza y oculta el tipo de persona que se va formando. Las obras de arte, aunque son producto de una cierta estructura mental, no son la estructura mental misma. Es decir, el mapa no es el territorio.

Durante el Renacimiento, es justamente la época en que la humanidad se percata (o tiene la creencia) de que su futuro, de que su situación y su estar en la vida no está únicamente en manos de Dios o determinada por el destino o el azar, sino en las suyas propias. Pico de la Mirandolla, el controvertido humanista del Renacimiento italiano, nos ofrece, en su "Discurso sobre la Dignidad del Hombre", este interesante pasaje: "Dios dice a Adán: 'Te he puesto en medio del mundo para que te sea más fácil ver lo que hay en él. No te he Ese poder creador
de retar y enfrentar
al mundo con
soluciones novedosas.
Sólo un Segundo
Renacimiento que
nos regrese al centro,
que nos haga rescatar
el centro perdido sin
despojarnos del
espíritu emprendedor,
nos salvará del caos.



creado para hacer de ti un ente celeste ni terreno, mortal ni inmortal, sino para que, como escultor, puedas cincelar tus propios rasgos. Puedes degradarte y ser un animal, pero también puedes renacer como un ser semejante a Dios mediante la libre voluntad de tu espíritu'. Es decir, la última responsabilidad de lo que haga o deje de hacer la persona, es para consigo misma.

El concepto de la importancia que tienen las acciones que tomemos o dejemos de tomar como individuos, adquiere una señera relevancia para diseñar el tipo de vida que deseamos. Esto tiene una serie de implicaciones de tremenda importancia para la persona contemporánea. Para nosotros, es muy sencillo y hasta obvio, pero no lo era para la gente de esa época. Las ideas de Giovanni Pico della Mirandola causaron verdadero revuelo en su tiempo. El arrebatar el destino de las manos de Dios y colocarlo en las de los seres humanos abre posibilidades infinitas y constituye una manera muy poderosa (como capacidad de aumento de acción efectiva) de ver la vida.

Pero también deposita en cada uno de nosotros la responsabilidad de hacernos cargo de lo que nuestros actos provocan en nosotros, en los demás y en mi medio circundante, además de que contribuye a la desacralización del mundo y al surgimiento del embrión de la arrogancia frente al universo. En pocas palabras, surge la idea del individuo, del ser creador con poder igual al poder divino de realizar grandes acciones.

También es la época de la pérdida del concepto de la Tierra como centro del Universo y de la pérdida de Europa como el centro del mundo. Es, en suma, la pérdida de las grandes certezas acerca del mundo, de la persona, del universo y de Dios con las que el medievo había venido operando durante diez siglos: la pérdida del centro. Las razones son muchas y han sido y siguen siendo muy estudiadas (el comercio, las cruzadas, el descubrimiento de América, etc.). Para la mentalidad científica y económica moderna, esto fue un enorme adelanto para la humanidad, un gran logro. En lo personal, no estoy tan seguro, y lo contemplo con reservas; cuando el centro se pierde, nosotros ocupamos su lugar: asumimos patéticamente el papel de Dios.

De este modo, parte importante del desasosiego que nos aqueja, de esa pérdida de la liga, ese desligarse del entorno y levantarse por sobre él proviene del Renacimiento. Esta misma capacidad de reflexión que nos hace participar en el proceso de creación del mundo y de nosotros mismos es la que nos despoja de la inocencia y la seguridad espiritual.

Sin embargo, y a pesar de lo arriba dicho, la persona del Renacimiento, artista, tenía una mente universal, totalizadora, abarcante, no fragmentaria. Esta curiosidad incesante que incursiona en todos los campos con éxito, ese atreverse a hacer las cosas con coraje, fuerza y certeza, sin temer al error o paralizarse por el posible castigo divino, es la parte positiva que debemos rescatar. Ese emprender obras enormes y majestuosas le hace falta a nuestra época. Ese ver el bosque, y no sólo los árboles, está ausente en nuestra mentalidad. Nos hemos vuelto pusilánimes, timoratos, con temor, sin espíritu para arriesgar. Ese poder creador de retar y enfrentar al mundo con soluciones novedosas. Sólo un Segundo Renacimiento que nos regrese al centro, que nos haga rescatar el centro perdido sin despojarnos del espíritu emprendedor, nos salvará del caos.

De modo grueso, a sabiendas de la sobre-simplificación que esto acarrea, la persona del Románico medieval concebía a la naturaleza como amenazante, como lugar de pecado y tentaciones donde habitaba el demonio. El Gótico aprendió a gozar de esta naturaleza y a sentirla como alimentadora de las sensaciones
corporales. Durante el Renacimiento, se volvió objeto
de estudio alquímico y proto-científico, mientras que
para el mundo moderno el concepto naturaleza ha pasado a describir el conjunto de la materia inerte que
nos rodea, lista para su explotación económica. Es muy
posible que nuestra debacle como especie haya comenzado en el Renacimiento. ¿Cómo? El Renacimiento piensa en una persona similar a Dios en su poder y
fuerza creativa, mientras que nuestro mundo concibe
a la persona sin Dios, muy superior y a este concepto
que considera "no científico." Esto puede darnos una
idea del "progreso" que en algunos campos ha sufrido
la humanidad con el paso de los siglos.

Sin embargo, no deja de ser interesante el hecho del Renacimiento como tal. ¿Cómo interpretar la idea de que no es un lugar y un tiempo, aunque así lo aparenta, el que haya dado lugar o haya generado tal camada de talentos artísticos, filosóficos, científicos y matemáticos? Mi interpretación es que ciertas épocas y lugares (Grecia y su región en el siglo V a.C., París a principios del siglo XX) atraen hacia ellos a cierto tipo de personas y la sinergia que esas mentes producen estimula nuevamente la creación. ¿Qué enseñanza se desprende de todo esto? Primero, las disposiciones emocionales de los individuos por explorar lo desconocido y sacrificar lo ya conocido. Esto hay que rescatarlo. Segundo, cultivar las situaciones y condiciones de contacto ayuda a la emergencia de nuevas posibilidades. Grandes transformaciones en la historia de la humanidad (Renacimiento) han sido el resultado no sólo del genio de los individuos, sino también de las culturas generativas, de las redes conversacionales y de los sistemas de interacciones que permitieron la emergencia de esos individuos. Hoy el mundo vive en una comunicación tal, que la emergencia de nuevas condiciones para un segundo Renacimiento está dada. ¿Las dejará pasar nuestra infinita arrogancia y nuestra insultante soberbia? Si esto no sucede, no creo que haya una siguiente oportunidad.

Me gustaría seguir aprendiendo de ustedes.

1Carr, E. H. (1983). ¿Qué es la Historia?. España: Planeta. 2Schaff, A. (1977). Historia y Verdad. México: Grijalbo.





www.elranchoparaiso.com.mx





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.



Pasión e influencia disruptiva que generan transformación

Liderazgo es movilizar mentes y corazones hacia un propósito mayor.

La historia ha demostrado que las mujeres lideran con éxito en la ciencia, el arte, la política, el sector empresarial y el social, aun en los escenarios más adversos. Seguramente conoces múltiples testimonios de mujeres valientes que asumen el liderazgo de sus vidas, sus familias o sus sueños, que se elevan por encima de las circunstancias y logran resultados satisfactorios para ellas, los que aman, su carrera, negocios o comunidad.

Es importante resaltar algunas de las características que determinan el liderazgo femenino:



Orientación a las personas: Por lo general tienen escucha activa, son expresivas y generan confianza, una combinación importante a la hora de lograr compromisos y objetivos.



Inteligencia emocional: En general están atentas a sus propias emociones y las de las personas a su alrededor y se generan altos niveles de empatía.



Trabajo cooperativo: Contribuye al trabajo en equipo, suelen estar presentes para la contención de las personas. Se ocupan del proceso y el orden.



Multitask: Cuentan con capacidad innata de pensar y actuar en varias direcciones o temas al mismo tiempo, una ventaja en la toma de decisiones y las crisis.



Participación y comunicación: El liderazgo femenino es inclusivo, alienta la participación y comparte la información. Promueve el fortalecimiento de la identidad del equipo.



Apertura al cambio: Comprometidas con la generación de resultados y el cuidado del equipo generan un estilo de liderazgo innovador para sostener la calidad y el progreso.

La contribución de las mujeres en posiciones de toma de decisiones es clave para el crecimiento y desarrollo de nuestras familias, economías, democracias y sociedad. Sin embargo, pese a las evidencias de los beneficios del liderazgo femenino continúa rezagado en las organizaciones e instituciones públicas.

A manera mundial el 32% de las altas gerencias de las empresas están ocupados por mujeres según la investigación de la firma de consultoría Grant Thornton's Women in Business 2022.

Mientras que en las funciones públicas de los más de 200 países del mundo solo 28 países cuentan con 30 mujeres como jefas de Estado y/o de Gobierno de acuerdo una investigación de septiembre 2022 de ONU Mujeres.

Aunado al bajísimo número de mujeres en las posiciones estratégicas, también existe una brecha en la remuneración económica. Los puestos de mayores ingresos están ocupados por 70% hombres - 30% mujeres. Las mujeres ganan 34% menos por el mismo trabajo que hace un hombre. Las mujeres latinas en Estados Unidos son las que menos ganamos en comparación con cualquier género o etnia.

Los cálculos de ONU Mujeres son poco alentadores para el liderazgo femenino pues de seguir el ritmo actual, la equidad de género en las más altas esferas de decisión no se logrará por otros 130 años.

Liderazgo es influencia nada más y nada menos.

-John C. Maxwell

¿Cómo podemos transformar este panorama y aprovechar la experiencia, el talento, conocimiento y la creatividad del 50 % de nuestra población?

Ahí donde estemos, desde la posición que tenemos podemos ser parte del cambio al ejercer un liderazgo transformador e inclusivo que fomente la cooperación y que contribuya al empoderamiento de las mujeres.

Yo no puedo cambiar a nadie, pero mi cambio influye en la transformación de mi mundo.

Todos sumamos de manera colectiva en la percepción, valoración y reconocimiento de la mujer. Frases como "Hay es que es mujer" "Las mujeres tienen "genio" "Las mujeres son débiles y sensibles" "Las mujeres se embarazan" "A mí una mujer no me manda" o la idea de las mujeres son "malas" con otras mujeres son declaraciones comunes y lamentables, son dichas por hombres y mujeres casi por igual. Lamentablemente estos estereotipos retrasan el avance de progreso para que las mujeres ocupen cargos de autoridad o toma de decisiones.

El estilo esperable de los líderes en la actualidad es aquel que gestiona sus emociones, escucha, participa a otros, comunica, comparte poder e información, busca puntos de encuentro

Los cálculos de ONU Mujeres son poco alentadores para el liderazgo femenino pues de seguir el ritmo actual, la equidad de género en las más altas esferas de decisión no se logrará por otros 130 años.



dañinos.

y luego decide. Modela con iniciativa e intencionalidad.

Por lo tanto, la mujer, poseedora por naturaleza de esas habilidades, no requiere imitar al varón en su estilo, o hacer guerra, sino que ha de saber aprovechar al máximo sus condiciones naturales.

El liderazgo femenino es un tema de todos. El cambio no se trata solamente de grandes titulares, victorias legales y acuerdos internacionales, más allá de romper brechas y hacer contienda por el poder, la labor diaria como seres humanos es encontrarnos y juntos abrir camino de colaboración.

La toma de conciencia sobre la importancia de la participación y la contribución de los talentos del liderazgo femenino genera acciones enfocadas para el apoyo.

Sin importar si eres hombre o mujer evita generar comentarios que estimulen estereotipos promueve el respeto y la inclusión de las mujeres en el liderazgo.

Si eres mujer genera o continúa con tu plan de crecimiento intencional. Trabaja constantemente en tu autoestima y merecimiento, fortalece tu inteligencia emocional, habilidades de liderazgo y técnicas, marca limites sanos y sé proactiva.

La senda por recorrer para lograr la equidad en el liderazgo aun es larga. Tomar responsabilidad de la manera en que caminamos, pensamos y actuamos todos los días puede generar un efecto dominó que beneficie a todas. ¿Qué harás hoy a favor de un liderazgo transformacional?



NONU Mujeres. Hechos y cifras: Liderazgo y participación política de las mujeres. Ultima actualización 19 de septiembre de 2022. https://www.unwomen.org/es/what-we-do/leadership-and-political-participation/facts-and-figures
Women in business 2022. https://www.grantthornton.global/en/insights/women-in-business-2022/
Maxwell, John C. Desarrolle el líder que está en usted 2.0 Editorial Nelson.
Forbes México. El porcentaje de mujeres en puestos de liderazgo sigue en aumento. https://www.forbes.com.mx/el-porcentaje-de-mujeres-en-puestos-de-liderazgo-sigue-en-aumento/

CERTIFICAMOS

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



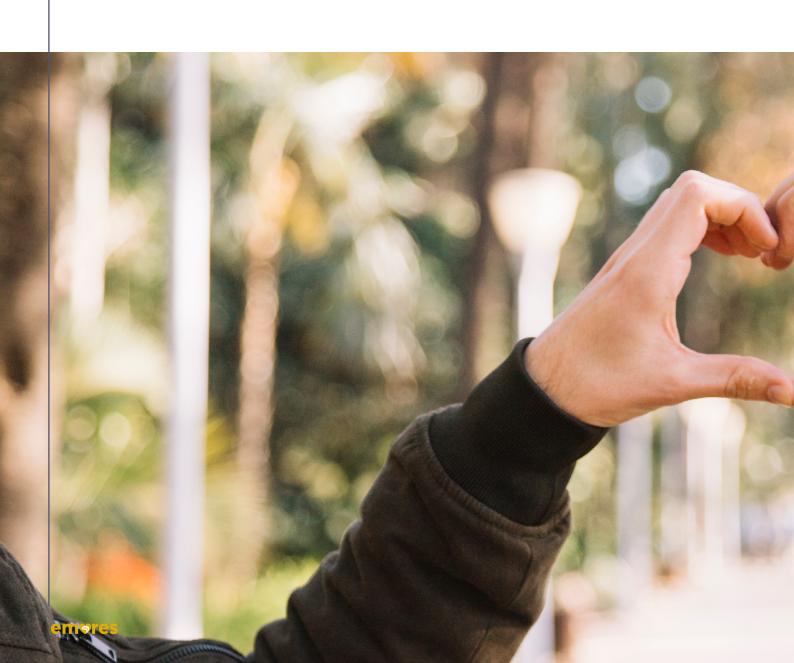
Más allá del fracaso en una relación

Resurgir de los escombros

Por: Luis Villa

En la edición pasada compartí con ustedes un artículo titulado "Cuando muere el amor, ¿Qué sigue?"; y tuvo tan buena respuesta, que para esta edición elegí dar continuidad con distinciones que pueden ser de gran utilidad en el proceso de duelo y resiliencia.

Durante varios años he escrito y facilitado entrenamientos sobre la inteligencia emocional en los que principalmente divulgo la importancia de crear y sostener relaciones interpersonales sanas, felices y funcionales. "Somos nuestras relaciones" es el lema que me ha acompañado en la facilitación de aprendizaje en cientos de grupos tanto abiertos como dentro de las organizaciones. De estos grupos escucho a miles de participantes y esto me ha permitido obtener importantes hallazgos que voy presentando en cada artículo que escribo.

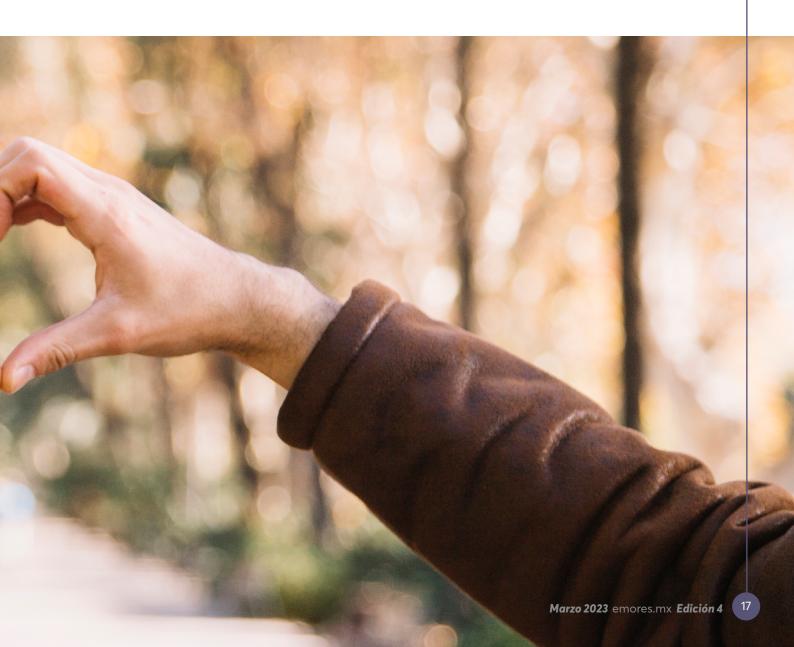


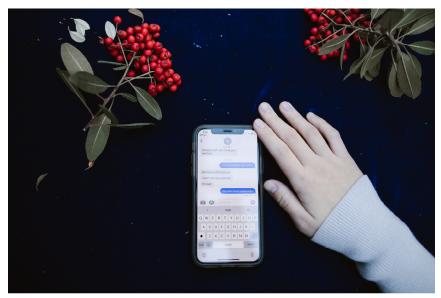
En esta edición quiero compartir cuatro de siete principios sobre cómo ponernos de pie frente a una relación que ha dejado de funcionar; cabe mencionar que también incluyo mis aprendizajes que a tinta negra y tinta roja he escrito en el libro de mi vida.

No siempre funcioné en mis relaciones. De hecho, no podría decir que soy un graduado que ejerce a la perfección el maravilloso arte de las relaciones. Antes, el sufrimiento fue una constante en mi vida; era como un deber ser, una herencia de la que no me podía deshacer; actualmente vivo mis relaciones y mis emociones responsablemente. No siempre viví una relación de pareja acentuada por la armonía, ni disfruté de mis relaciones familiares, ni pude relacionarme desde la libertad y el respeto. Creo en mayor medida que las relaciones funcionales eran para mí una utopía. En pocas palabras, mis relaciones eran un desastre. Ni

siquiera la relación conmigo mismo funcionaba, pues me aburría solo y vivía criticándome, juzgándome, y no perdía la oportunidad de resaltar la idea de que no era suficiente. Podría decir que mis relaciones y yo solo funcionábamos en destellos e intervalos. Curiosamente, las personas cercanas a mi vida tenían relaciones igual de tormentosas. Nos gustaban las mismas canciones y las pláticas en el café iban en torno a los problemas en las relaciones.

¿Te has dado cuenta de que las novelas o las series entre más sufrimiento y conflictos interpersonales tienen, son de mayor rating? Estos productos televisivos con alto índice de sufrimiento, infidelidad, traición, culpa y vergüenza no están tan apartados de la vida real que dramáticamente vivimos millones de personas.







Aprendimos gran parte de nuestro actuar en nuestras primeras relaciones. Mamá y papá fueron nuestro primer modelo, nuestros abuelos un modelo extendido, y no menos importantes fueron las relaciones de las personas cercanas a nuestra familia. De esos primeros modelos lo aprendimos casi todo, no obstante que en las siguientes etapas de nuestras vidas fijamos otros aprendizajes importantes que también nos condicionaron o nos marcaron de alguna manera.

SIEMPRE ES UN BUEN MOMENTO PARA EMPEZAR

No importa qué tanto hayamos sufrido, qué tan disfuncionales hayamos sido, cuánto daño recibimos o hicimos en nuestra vida; siempre es un buen momento para volver a empezar, aunque no sea tan fácil. Cuando hacemos conciencia de nuestro sufrimiento y elegimos despojarlo de nuestra vida, puede ser que se agrave y que las cosas a nuestro alrededor no funcionen. No importa cuántas veces hayas dicho "basta"; esta vez puedes hacerte escuchar ¡Basta!

EMPIEZA POR TI

El proceso de crecimiento personal puede ser al principio un caos. Imagina que cae al piso un edificio; solo el estruendo sería un trauma suficiente, hay personas que quedan detenidas por años en el "no lo puedo creer"; esta etapa es llamada "el impacto". Empezar a quitar el escombro no es una tarea sencilla, podemos andar como locos, dando vueltas en el mismo lugar, tropezando en intentos por responder a lo ocurrido. Cuando me paré frente al edificio de mi vida y lo vi tirado, viví una sensación de pérdida y fracaso más grande que yo mismo. ¿Cómo podría haberme sucedido eso? ¿Quién había sido y quién había dejado de ser? ¿Cómo eso iba a impactar en mi vida? ¿Cómo podía haberme sucedido eso? En una situación así podemos perdernos en intentos fallidos por hacer frente a la tragedia de nuestra vida. Podemos preguntarnos por dónde empezar; pienso que el mejor lugar para empezar es nosotros mismos. Empieza por ponerte de pie.

ACTÚA DESDE LA RESPONSABILIDAD

Cuando nos damos cuenta de que nuestra relación ha dejado de funcionar o que jamás ha funcionado, podemos sentir un profundo coraje con nosotros mismos y un sinfín de emociones y sentimientos hacia la otra persona. Y en medio de esas emociones, lo primero que pasa por nuestra mente es culpar y hacer pagar a la otra persona por el daño generado. Toda la energía que usemos en culpar a la otra persona, incluido el tiempo, al paso de los días o los meses la habremos de

¿Te has dado cuenta de que las novelas o las series entre más sufrimiento y conflictos interpersonales tienen, son de mayor rating?

Estos productos televisivos con alto índice de sufrimiento, infidelidad, traición, culpa y vergüenza no están tan apartados de la vida real que dramáticamente vivimos millones de personas.

poner en la cuenta de recursos mal gastados. Nada de lo que la otra persona haya hecho o dejado de hacer es más grande que nuestra responsabilidad. La otra persona puede fallar una vez y nosotros estarnos fallando cientos de veces al cargar y hacernos daño por lo ocurrido.

El fracaso no nos determina; podría determinarnos si lo asumimos así, si nos quedamos atrapados en el tiempo, en medio de algo que no funcionó, incluso si no logramos separar el "fracaso" de quienes somos como personas. No es lo mismo "fracasé" que "soy un fracasado". Nada de lo que haya sucedido en tu vida podrá determinarte si te tratas con compasión y te alientas a ponerte de pie y empezar de nuevo.

Haberte divorciado no te condiciona a quedarte en la experiencia de fracaso. El amor es digno de cualquier persona y funciona cuando tú y esa persona se encuentran disponibles y en condiciones apropiadas para relacionarse afectiva o amorosamente.

LA NO DISPONIBILIDAD

Una persona no está apta o disponible para relacionarse cuando transita por un divorcio o una separación, cuando está en tratamiento terapéutico, vive distante, sufre alguna adicción, en fin, cuando hay algo importante y urgente de lo que no se ha hecho cargo.

Cuando llegamos a la vida de alguien y no hemos cerrado nuestros círculos o la otra persona se encuentra en la misma situación, estaremos empezando una relación desde un estado inoportuno que puede causar muchos estragos, no sólo en la pareja, sino en las personas que se relacionan con ella.

Al transitar por una separación o un divorcio puede ser común querer entrar en una relación como un "escape", una forma de "olvidar" a la otra persona, ya conoces la frase: "un clavo saca a otro clavo".

Melody Beattie, en su libro Más allá de la codependencia, escribe: "Repitan conmigo: los alcohólicos practicantes, los adictos sexuales y los apostadores compulsivos no están disponibles para participar en relaciones amorosas sanas. La gente que debería estar en recuperación por algo y no lo está, no está disponible para participar en relaciones".

Con frecuencia, para ejemplificar este caso, suelo hablar de la casa que no está en renta. Narro que cuando una casa está aparentemente vacía puede llamar la atención de las personas. "Disculpe, veo la casa medio vacía, ¿Está en renta?". Cuando tenemos una casa medio vacía o abandonada, es un blanco de oportunidades para solicitarla en renta, incluso habrá quien se ofrezca a arreglarla con tal de que se le conceda rentarla. Hay personas que están en la búsqueda de casas en malas condiciones para repararlas y rentarlas a menor precio.







Puede ser muy tentador que alguien quiera entrar en tu vida y ofrecerse a ayudarte a reparar los daños generados en la relación anterior. La soledad, el deseo de ser amado y el grito desesperado del ego te pueden llevar a decir "acepto". Sin embargo, las consecuencias pueden ser muy graves. Una casa con tantos daños puede estar en oferta, y el bajo precio en el que será rentada o comprada impactará negativamente con el transcurso del tiempo. "Esta casa está medio vacía, pero no está en renta". La casa requiere desocuparse, limpiarse, repararse, pintarse y atender hasta el último detalle antes de colgarle el letrero de "se renta" o "se vende". Cuando la casa esté impecable, podrá rentarse o venderse al precio justo, sin ofertas ni bagatelas.

separación o un divorcio, necesitamos que antes de nuestra nueva relación de noviazgo o amor, haya espacio y tiempo para resolver de fondo y raíz lo que sucedió; requerimos levantar los escombros, limpiar el terreno y nuestra propia pérdida antes de estar en condiciones de involucrarnos en otra relación. Es importante ver lo que funcionó y no funcionó, lo que ya no queremos en nuestra vida y lo que sí queremos que suceda, la persona que fuimos y la persona que queremos ser.

Quiero seguir conversando contigo en mi próximo artículo, donde veremos los otros tres principios para levantarnos después de una situación adversa, y más sobre este tema. Nos vemos en las letras de la próxima edición. ¡No te la pierdas!

Cuando estamos viviendo una

Melody, Beattie. (2020), Más allá de la codependencia, Nueva Imagen.

Este artículo fue escrito por primera vez en la revista Regina Año 1, Número 3 (2014) con el título 7 principios para ponerte de pie frente al fracaso de una relación.

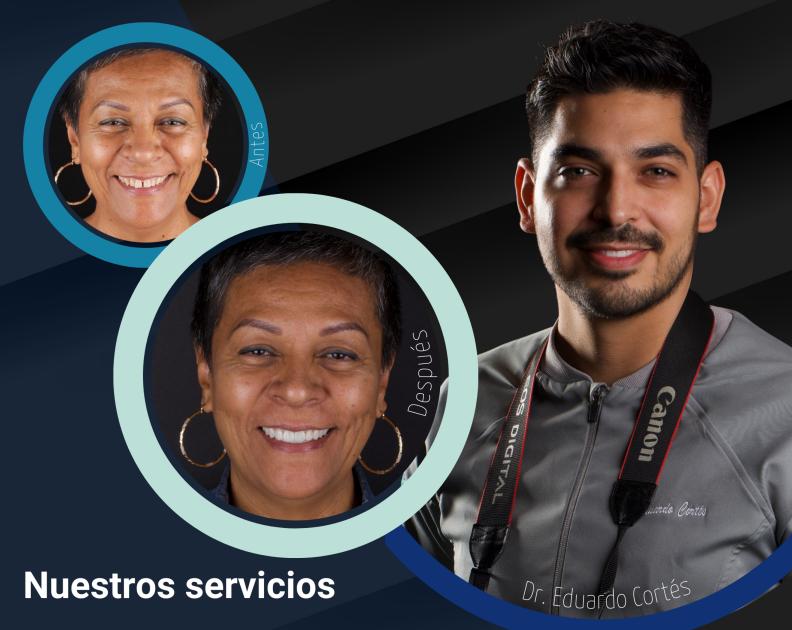


Luis Villa

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"



- 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





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





Volver a Confiar

Por: Lorena Alvear



"La confianza, como el arte, nunca proviene de tener todas las respuestas, sino de estar abierto a todas las preguntas."

- Earl Gray Stevens

Hace unos días escuché que alguien, habiendo atravesado una situación de infidelidad por parte de su pareja, se planteaba la posibilidad de volver con ella: "Es que no sé si podré recuperarme, si podré con los comentarios, las burlas, no sé si podré volver a confiar. ¿Qué pasa si ahora seguimos?, pero luego voy a estar pensando en qué estará haciendo, o cuando la vea en el celular, pensar si estará hablando con él? "No sé si se va a convertir en un infierno..."

La infidelidad, cuando sucede, provoca una ruptura, un quiebre. Acaba por principio con la confianza, pone en tela de juicio a la misma relación, se afectan el autoconcepto, la autoestima, la seguridad en uno mismo, hasta en las propias percepciones ya que quien se ve afectado, tiene una serie de pensamientos que van por el orden de:



"No soy única/o", "Lo que vivía era una mentira", "Todo es un fraude", "No puedo confiar en ti pero tampoco en mí, porque no puedo confiar en mi propia percepción, ¿Cómo no lo vi?", "Me traicioné a mí misma/o, ¿Es que lo evadía?".

Sin contar con que adicionalmente, pueden verse también afectados los "colaterales": hijos, miembros de la familia, amigos, etc. Ante un panorama que en principio puede parecer desolador. ¿Cómo seguir adelante?

Se necesitan herramientas para recuperarse, sanar, volver a confiar y en algún momento volver a amar. Para aportar luces sobre el tema, he querido trabajar desde la perspectiva que nos ofrecen dos autores valiosos: Esther Perel, psicoterapeuta y escritora belga, una de las autoras contemporáneas referentes en temas de amor y relaciones humanas y Walter Riso, doctor en psicología, que también desarrolla ampliamente los temas del amor y la pareja.

Existen muchas definiciones sobre lo que es la infidelidad, pero en términos generales, se entiende como el "contacto sexual que una persona mantiene con alguien que no es su pareja socialmente establecida, su novio(a), esposo(a) o la persona con quien vive". Hoy por hoy, siendo la virtualidad y las redes parte de nuestra cotidianidad y con el alcance que tienen, es una definición que sigue ampliándose y responder puede ser complejo:

¿Ver pornografía se considera una infidelidad? ¿Chatear/Flirting? ¿Seguir activo en aplicaciones de citas? ¿Reconectar con un ex en Facebook? ¿Sexting? ¿Cuáles son los límites? Esther Perel nos habla de tres elementos principales para reconocerla:

1

"El secreto está en el corazón de la infidelidad": Es el secreto el elemento que la caracteriza, de lo contrario sería una relación consentida.

2

Implicación emocional: En este factor, Walter Riso nos habla de dos tipos de infidelidades: la aventura y la relación de amantes. En una aventura, no habría compromiso afectivo, puede suceder varias veces y son efectos de un momento. La característica es que es pasajera. La relación de amantes, en cambio, es una relación que permanece en el tiempo y donde normalmente se generan otro tipo de vínculos además de la implicación sexual.

3

La alquimia sexual: La mente es el órgano sexual más importante y este es el elemento más importante en una infidelidad. Muchas veces estas relaciones se dan o tienen que ver con necesidades insatisfechas: el deseo de sentirse deseado, querido, de ser visto, de sentirse importante, de tener la atención de alguien, de reconectar con partes perdidas de uno mismo, con el "deseo de sentirse vivo".

Ahora bien, la mayor parte de la gente, no habla de estos temas, de cómo quiere que sea su relación. ¿Qué nos contaremos? ¿Qué tan transparentes seremos? ¿Qué se quedará como parte de nuestra privacidad? ¿Qué no es necesario decir? ¿Dónde estarán las líneas/límites con nuestra pareja? ¿Qué sería cruzarlos? ¿Cuáles son nuestros deseos, necesidades? ¿Estamos satisfechos con nuestra vida sexual? ¿Con nuestra intimidad emocional? ¿Me siento querida/o, deseada/o, vista/o? ¿Nos gustaría algo diferente? Y lamentablemente no se habla, hasta que el problema es demasiado grande.

Cuando se descubre la infidelidad, es el momento en el que forzosamente se enfrentan este tipo de conversaciones, en medio de un mar de emociones complejas como el dolor, la ira, el resentimiento, la confusión, frustración, la vergüenza, la culpa, que no abonan a que se le pueda trabajar de la mejor manera. Es importante entonces tener el valor de sostener las conversaciones difíciles, antes de llegar a la crisis. Y si es que llegamos a ella, es una de las primeras tareas a resolver.

A partir de ello, plantearé algunas premisas o puntos importantes a considerar cuando enfrentamos a una situación así:

1

Tómate el tiempo que necesites para analizar si van a volver. Acá puede ser de valor explorar algunos factores:

¿Es la única vez que ha sucedido o es ya un patrón? ¿Cuánto tiempo duró la relación (infidelidad), fue algo ocasional o es una relación sostenida en el tiempo?

La infidelidad, ¿Es la consecuencia o es la causa? A veces es una consecuencia y pone el punto final a algo que estaba muerto desde hace tiempo y otras veces puede ser una voz de alarma, que llega para sacar a la pareja de un estado de inercia en el que se encontraban en su relación y posibilita empezar a tener conversaciones importantes como pareja, sobre deseos y necesidades, además de la valoración de lo que pueden perder si se separan.

Si la decisión es volver, un punto crítico es plantearse realmente ¿Por qué volveríamos? ¿Por los hijos?, ¿Porque no sabemos estar solos?, ¿Porque nos conviene, por comodidad, por dependencia económica?, ¿Las razones que tenemos son lo suficientemente buenas?, ¿Estamos seguros de que esto es lo que queremos?, ¿Realmente queremos elegirnos nuevamente?

2

Ten las conversaciones difíciles (cuantas veces sean necesarias): En este punto es importante por parte de la persona que cometió la infidelidad, el reconocimiento de su error, tanto como la natural presencia del remordimiento y la culpa por el daño causado a la pareja: "Me siento mal de haberte causado este dolor". Y estar dispuesto a dar la cara, a "enfrentar el dolor, la ira, las preguntas del otro", a sostenerlo, darle su espacio y tiempo y estar ahí para él, para responder a sus preguntas,

sin prisas y sin obligarlo a "olvidar rápido y pasar página de lo sucedido".

Como pareja, esta es la oportunidad para plantearse las preguntas: ¿Cómo sucedió esto que nos pasó? ¿De qué nos podemos hacer cargo cada uno? (Aquí vale la pena hacer la distinción, entender no es justificar; y no condenar, no es aprobar. Darle a las cosas el peso que tienen y asumir las responsabilidades, sin asumir cargas que no corresponden). ¿Qué tiene que ver con nuestra relación esto que ha pasado? ¿Nuestra relación se ha perdido? ¿Es posible recuperarla? ¿Qué haría falta?

Perel, nos dice que una de las tareas importantes será cuestionar lo que hemos aprendido o las creencias que tenemos sobre el amor y las relaciones: Las aventuras no sólo ocurren en las relaciones con problemas. Hay gente que ama a su pareja y está teniendo una aventura, o hay quienes aman genuinamente a su pareja y no están teniendo sexo. No todas las aventuras son síntomas de que las relaciones se han estropeado. Siempre hay que mirar la infidelidad desde una perspectiva dual: al representar el anhelo de una conexión emocional, de intensidad, de una sexualidad diferentes, de sentirnos vivos, de reconectar con partes perdidas de nosotros, etc.

En este momento y para poder avanzar, lo que necesita la pareja "afectada" se expresaría más o menos así: "Lo que realmente quiero es confiar en que me amas y quieres estar realmente conmigo".





Y es el que hizo el daño quien debe moverse a reconocerlo, contestar las preguntas y buscar repararlo.



Diseñen la relación: ¿De qué nos dimos cuenta?, ¿Cómo queremos que sea a partir de ahora?, ¿Cuáles son nuestros no negociables?, ¿Qué necesitamos, deseamos?, ¿Podemos llegar a un acuerdo?

Y puede ser que para este punto, hayan llegado a la decisión de no volver, porque han encontrado suficientes evidencias de que la confianza no es una posibilidad.

Pero si la decisión fue, "Realmente queremos volverlo a intentar", entonces, ¿Cómo enfrentar el desafío?, ¿Cómo volver a confiar?

Voy ahora a la definición de Confianza: "Esperanza firme que se tiene de alguien o algo. Seguridad que alguien tiene en sí mismo". La confianza sería la posibilidad de darle cabida a la incertidumbre desde la firme creencia en la buena voluntad, respeto y sinceridad de otra persona. Creemos que el otro va a hacer su parte, creemos que el otro va a dar lo mejor de sí.

Decía Ernest Hemingway que "La mejor forma de averiguar si puedes confiar en alguien es confiar en él". Y recuerdo en este momento las palabras de un maestro muy querido, solía decirme que para salir de casa todos los días, o para embarcarnos en un avión, necesitamos un mínimo de confianza, de que las cosas van a salir bien; o de lo contrario no viviríamos. Volvemos a confiar, de a poquito, y lo que cambia es que esta vez estaremos con los ojos más abiertos, sabiendo también que si las cosas no funcionan, puedes ir a esa segunda parte de la definición: "Seguridad que tiene alguien de sí mismo". Al final, apodérate de la certeza de que siempre podrás confiar en ti mismo, de que pase lo que pase, tienes las herramientas y recursos necesarios para superar lo que se presente, como lo has hecho tantas veces antes.

Espero que estas ideas te hayan sido de ayuda o interés. ¡Gracias por llegar conmigo hasta acá! ¡Te deseo un hermoso camino!



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



TERRENOS RESIDENCIALES Y ECOTURÍSTICOS VALLADOLID MÉXICO | JUNTO AL NUEVO PARQUE

RESERVA DE XIBALBÁ DE XCARET







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.



2da parte

Por: Lola De Miguel

...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. Lo anterior, es un fragmento de lo que te compartí el mes pasado. Pues bien, hoy tengo la oportunidad de ir más allá, en el cómo aprender a ser feliz sin pareja. Deseo que encuentres respuestas...

Existen muchas ventajas si vives una soledad consciente. Es en soledad cuando puedes reflexionar sobre tu trayectoria, tus objetivos, el sentido de tu vida, sobre quién eres y, también, en quién te quieres convertir. Hazte el favor de ser feliz, no con alguien, sino contigo misma primero.

A continuación te daré una lista de beneficios que te harán perder el miedo y verás cómo puedes ser feliz sin pareja:

- Tienes tiempo para desarrollar tu creatividad.
- Descubres tu fortaleza interior.
- Elige tu compañía con mucho más cuidado.
- Prefieres estar sola que mal acompañada.
- Ya no compartes tu tiempo con cualquiera.
- Explora a fondo quién eres y qué dirección quieres darle a tu vida.
- Tienes la libertad de organizarte como quieras.
- Te conecta con tu sabiduría interior.
- Puedes administrar tu tiempo como tú quieras.
- Te conviertes en tu mejor amiga.
- Desarrollas tu orgullo y dignidad.
- Pierdes el miedo al abandono, ya que sabes que puedes y sabes estar sola.
- Ganas en fuerza interior.
- Conectas con tu vulnerabilidad, y así ya no permites que te hagan daño, pues has aprendido a poner límites.

Claves para aprender a estar sola

Anhelamos la seguridad de vivir en pareja o en familia, pero nuestra alma desea secretamente la libertad, y aunque es bonito tener pareja, es más bonito cuando eres feliz con ella. Puedes sentirte muy sola estando en una relación.

La soledad compartida es la desesperación. La soledad consciente y elegida es la esperanza.

Te daré unas cuantas claves para que empieces a saber ser feliz sin pareja. Sé que te puede sonar difícil en un principio, pero como todo en la vida requiere un entrenamiento.

- Enumera las cosas que te gusta hacer, revisa si las has hecho, y si alguna vez te sentiste libre de hacerlas estando con alguien.
- ♥ Recuerda la fórmula «orgullo y dignidad», y no te conformes con lo que sea, con tal de estar con alguien.

Anhelamos la seguridad de vivir en pareja o en familia, pero nuestra alma desea secretamente la libertad, y aunque es bonito tener pareja, es más bonito cuando eres feliz con ella.



- ♥ Ponte una meta diaria de aquellas cosas que te hacen sentir bien, mantenla y así te sentirás mejor.
- Las metas te ayudan a organizarte y a centrar toda tu energía en aquello que quieres.
- Céntrate en tus objetivos personales, concretos y posibles, y de esta forma, tus logros aumentarán tu autoestima y seguridad.
- ☼ Disfruta de tu vida y estate abierta a los hombres, pero con la mentalidad de que tu tiempo es valioso y no lo desperdicies.
- Pide a la otra persona que respete tus preferencias, ya no estás dispuesta a conformarte con cualquier cosa que llegue a tu vida.

cada cosa bonita que te sucede y que

Elige cómo tú quieres vivir tu vida, sin que te importe lo que digan los demás.

- O Deja ir el pasado. Deja la frase: "cualquier tiempo pasado fue mejor" y cámbiala por: "Lo mejor es la realidad que vivo en este momento". Lo que tenemos es el presente, y es lo que debemos aprender a vivir.
- 😙 Se tu mejor amiga. Aplícate a ti misma esos buenos consejos que sabes dar muy bien a tus amigas, pero cuando son para ti no sabes ni por dónde empezar.
- V Elógiate, para animarte a ser la mejor versión de ti misma.
- Comparte y haz planes con ellas.

La clave para ser feliz en tu futura pareja es estar a gusto contigo misma primero. La felicidad, la encontramos cuando aprendemos a amarnos a nosotros mismos.

Frases sanadoras para estar feliz sin pareja

A través de la repetición mental o en voz alta de estas frases, harás que tu subconsciente marque la dirección de hacia dónde quieres ir, reeducando tu mente. Estas frases actúan a un nivel muy profundo, generando cambios duraderos y estables. Cualquier momento, situación, es bueno para que tomes conciencia de ellas y las repitas.

¡Verás cómo logras grandes cambios!

«Elijo ser feliz en cualquier estado en el que me encuentre»

Significado de esta frase: El ser feliz, es una decisión diaria, un hábito que hay que crear, y como cualquier otro hábito, requiere un compromiso constante de intención.

«Nos convertimos en víctimas de víctimas, cuando nuestra necesidad de ser amados, supera a nuestra necesidad de ser respetados»

Significado de esta frase: Nos damos cuenta, para poder liberarnos, de que, la dependencia nos lleva a la sumisión con la otra persona, que a la vez se siente víctima de su pasado, creando así, un círculo vicioso de dolor y sufrimiento.

«Amo porque soy feliz, y no, para ser feliz»

Significado de esta frase: Tomo la responsabilidad de mi vida y ya no la deposito en manos de alguien o algo externo a mí y a la vez me libero de la responsabilidad de tener que hacerme cargo de la vida y felicidad de la otra persona.

Así que, si estás feliz sin pareja de una manera consciente, ¡Enhorabuena!



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



Soluciones Completas de Empaque y Etiquetas Autoadheribles







emergia?

Por: Olga Cañizares

"Si alguien busca un cubo para echar su basura, que no sea tu mente"

Dalai Lama

¿Alguna vez has conocido a alguien que parece "absorber" tu energía emocional cada vez que está cerca?

Tal vez te sientas exhausto o agotado después de pasar tiempo con esta persona, incluso si en teoría, deberías sentirte bien o relajado. En este caso, es posible que esta persona se esté "enchufando" a ti para extraer tu energía. Esto sucede porque a veces confundimos estar abiertos y tener interés por los demás, con permitir una invasión sin límites. Nos gusta pensar en una metáfora que nos ayude a poner una imagen sobre lo que estamos hablando. Imagina que esa persona que tanta energía te roba se acerca a ti vestido con una falda de hawaiana, esas faldas que usan en Hawai para bailar hula y que en algún momento se hacían de hojas de té y ahora pueden hacerse con diferentes materiales incluyendo rafia, celofán, lauhala. En lugar de llevar una falda elaborada con estos materiales, lo que le ves colgando son cables con un enchufe. Llega hasta ti con uno de esos cables en la mano y ve tu "enchufe", uno que dice claramente que estás disponible para que enchufe su cable en ti.

Con toda su energía, conecta su cable a tu enchufe y comienza su discurso que puede versar de varios temas:

- Criticar a otros
- Quejarse de todo
- Contarte lo bien que les va todo, sin interesarte por ti
- Cotillear sobre la situación de cualquier persona

Comienza a hablar y cuando te vas, cuando vuelves a casa, te das cuenta que estás sin energía. La conversación con esa persona te ha devastado. Recuerdas que no es la primera vez que te pasa, hay más personas que suelen llegar con sus cables y se enchufan a ti. Observa si sientes algunos de estos síntomas:



- 1. Cansancio, agotamiento.
- 2. Falta de vitalidad y de fuerza.
- 3. Dolor de cabeza
- 4. Bloqueo emocional
- 5. Falta de motivación
- 6. Falta de alegría
- 7. Angustia
- 8. Enfado
- 9. Ganas de evitar a la persona
- 10. Incapacidad de concentración

Si te reconoces en alguno de estos síntomas, es posible que tengas que plantearte qué quieres hacer con la relación que tienes con esa persona. Me encantaría poder decirte que directamente te alejes de ella, pero todos sabemos que no siempre es fácil; a veces se trata de un compañer@ de trabajo, de un hijo, una madre, una hermana

¿Qué hacemos entonces? ¿Cómo podemos lidiar con alguien que tiene una "falda de hawaiana con cables"?

En primer lugar, es importante reconocer que no es tu responsabilidad "arreglar" a esta persona. Aunque puedes ofrecer apoyo y comprensión, no puedes controlar cómo otras personas se sienten o cómo manejan sus emociones. En lugar de eso, trata de proteger tu propia energía emocional y de establecer límites saludables.

Te ofrezco algunas recomendaciones para que reflexiones y consigas **"tapar tu enchufe":**



Desactiva el impacto que tiene sobre ti esa persona. Haz el ejercicio de mantener un diálogo contigo mismo/ en el que limites la energía que estás dispuesto a perder. Esto significa cuantificar el tiempo y la atención que vas a prestarle.



Hazle una pregunta poderosa: Cuando ya haya consumido la energía que estás dispuesto a prestarle, hazle una pregunta poderosa, por ejemplo:

Y tú ¿Qué has decidido hacer con eso que me has contado? Y tú, ¿Qué quieres hacer? Y de lo que me has contado ¿Cuál es tu responsabilidad?



Di "no": Comunica a tu interlocutor tu disponibilidad y cuál será tu límite de tiempo y de atención. Aprende a decir no a tiempo. Es simple pero muy efectivo.



Transmite tus necesidades: Establece un diálogo con esa persona de forma clara y precisa haciéndole saber tus necesidades (por ejemplo: Me gusta hablar de temas que me aportan, me gusta pensar en positivo, no me gusta hablar mal de los demás).



Establece una alianza: Invita a tu interlocutor a que hagáis un acuerdo de qué y cómo vais a comunicaros. Qué temas pisarán la "**línea roja**" de tus intereses y qué cantidad de tiempo vais a dedicar a comunicaros de esta o aquella forma.

Aunque puedes ofrecer apoyo y comprensión, no puedes controlar cómo otras personas se sienten o cómo manejan sus emociones.

Para concluir, hay momentos en los que tenemos que darnos cuenta, tomar conciencia de lo que somos y lo que queremos para sentirnos con bienestar. No siempre va a ser posible que estemos rodeados de personas que nos aporten, que nos acompañen y que nos hagan sentir bien, aprendamos entonces a

desarrollar nuestros recursos para gestionar situaciones que nos quitan energía y equilibrio, evitando la confrontación y ofreciendo siempre nuestra mejor versión, sin que ello nos impida ser firmes en el respeto por nosotros mismos.



Olga Cañizares
Experta en Inteligencia Emocional.

www.olgacanizares.es



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

Vivir sin máscaras

Una gran elección: Persona o personaje



"Sin duda, tu coraza te protege de la persona que quiere destruirte. Pero si no la dejas caer, te aislará también de la única que puede amarte."

-Richard Bach

Por: Rafael Calbet

Nacemos como personas: seres fundamentalmente sintientes que se expresan con total y absoluta naturalidad. Lo esencial a recibir en los primeros años es amor y por supuesto, una buena educación. El amor está en el origen de un buen desarrollo y una saludable autoestima. La educación es la base de nuestros comportamientos, que nos permitirán estar bien plantados en la vida, generar relaciones y vínculos poderosos y hacernos cargo de lo que va ocurriendo cada día.

Queremos evitar toda crítica porque, aunque sea una crítica condicional, referida a algo hecho, la vivimos como una crítica incondicional, asociada más bien a lo que somos, a nuestra identidad.



El problema es que, en las etapas iniciales de nuestra vida, interiorizamos todo sin discriminar. Por eso aprendemos lo bueno y lo malo sin hacer distinción de ello.

Nacemos con la capacidad para mostrar esas cinco emociones básicas ya conocidas: Alegría, Miedo, Enojo, Tristeza y Desagrado. Pero en seguida, cada uno de esos jardines emocionales se va llenando de subespecies que agrandan y embellecen nuestro universo emocional. Ya más crecidos, expresamos lo que realmente estamos sintiendo, las llamamos: **Emociones Primarias.**

Queramos o no, con mucha frecuencia, nuestras figuras paternas (y no me refiero solo a padres y madres, sino a toda figura de autoridad en la infancia), nos van corrigiendo y orientando hacia las emociones que ellos consideran que debemos mostrar para ser socialmente más aceptados. Sin darnos mucha cuenta, empezamos a reprimir las que nuestros adultos consideran inadecuadas o inoportunas, mostrando las que ellos quieren. A esas emociones, mostradas, pero no sentidas, las llamamos: **Emociones Secundarias.**)

Sin mucho darnos cuenta, vamos dejando de ser, y de mostrar, la persona que realmente somos, para mostrar el personaje que queremos que los demás vean, aprecien, y acepten. Eso habla ya de una autoestima muy dañada, pues en este punto, no confiamos en que la persona que somos es aceptable a los ojos ajenos, y no queremos mostrarla. Empezamos a vivir entre la vergüenza y el temor.

El amor está en el origen de un buen desarrollo y una saludable autoestima.

Somos seres relacionales, y todos necesitamos reconocimiento y aceptación de los demás.

Pero, cuando no confiamos en que la persona que somos sea merecedora per se, dejamos de recibir ese reconocimiento como un regalo, y lo buscamos incesantemente como una necesidad, nunca suficientemente satisfecha. Eso nos hace vivir esclavos de todo reconocimiento, y temerosos permanentes de cualquier crítica. Vivimos construyendo y sosteniendo permanentemente ese personaje, que creemos que va a ser más aceptado, aunque no refleje ni lo que sentimos ni lo que pensamos.

Cuando ponemos toda nuestra energía en alimentar el personaje que queremos ser para otros, no tenemos energía para construir a la persona que somos y en la que nos queremos convertir.

Vivimos entonces esclavos del juicio ajeno. Queremos evitar toda crítica porque, aunque sea una crítica condicional, referida a algo hecho, la vivimos como una crítica incondicional, asociada más bien a lo que somos, a nuestra identidad. Y le damos validez porque, probablemente, nosotros tampoco nos aceptamos como somos; sentimos vergüenza porque así nos hicieron sentir cuando nos corregían y reprimían nuestras emociones tempranas. Creemos genuinamente que no somos merecedores, suficientes, válidos, y así, vamos creando y alimentando el personaje, para sentirnos más aceptados y aceptables.

El problema es que, en las etapas iniciales de nuestra vida, interiorizamos todo sin discriminar. Por eso aprendemos lo bueno y lo malo sin hacer distinción de ello.



Rescato una frase del excelente relato de *Robert Fisher:* "El caballero de la armadura oxidada" -cuya lectura recomiendo-hay una parte, en donde Merlín le dice al caballero:

¡Estáis tan asustado! Por eso os pusisteis la armadura desde el principio.

Creo que hay mucha verdad en esta otra frase atribuida a *Woody Allen:*

"Desconozco la receta del éxito, pero sí sé que la receta del fracaso es pretender gustarle a todo el mundo".

Si ponemos nuestra energía en la persona que somos, podemos gestionarla, construir, mejorar, aprender a ser mejores siempre. Pero si la energía está en el personaje, siempre seremos los mismos, avergonzados de quienes somos, obligados a sostener esa pesada carga de impostura permanente, para obtener un mínimo de reconocimiento y aceptación ajena, que nunca puede sustituir a la falta de autoaceptación. Por eso nunca es suficiente.

La gran diferencia entre ser amados y ser amables, en el sentido condicional del verbo, no como adjetivo, es que para sentirnos amados, siempre necesitaremos que haya otro que nos diga que nos ama. Pero sentirse amable, merecedores de ser amados, depende solamente de nuestra propia consideración, aunque no haya nadie que en este momento nos alimente ese sentimiento.

Así que, es un buen momento para elegir, ¿Dónde decides hoy poner tu energía? ¿En trabajar con tu persona, o en sostener el personaje?

La elección es tuya, como también lo es el poder de transformación. Todo empieza con el reconocimiento de que somos seres válidos y merecedores, aunque no nos lo dijeran ni nos lo hicieran sentir de pequeños. Lo que nos dicen que somos, no define lo que somos. Siempre podemos recomenzar. El pasado nos explica, pero no nos condiciona, no nos limita y no nos determina. Si quieres empezar a ser tú, hoy es un buen día para comenzar.



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





¿QUIERES FORMARTE COMO FACILITADOR(A)?

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.

¿La maternidad no te hace feliz?

Puedes ser feliz siendo madre

Pensar en tu maternidad te permite vivir con mayor conciencia y coherencia emocional

Por: Leticia Garcés



No hay una maternidad igual a otra ya que cada madre -y cada padre- desarrolla la propia conforme a sus experiencias de la niñez, el trato que le dieron y la reflexión que haya hecho sobre la educación recibida antes de asumir esa responsabilidad tan grande de moldear el carácter de un hijo. Por eso, es tan importante analizar tu infancia, sanar tus heridas -todos tenemos alguna- y formarte para educar, ya que esto te permite relacionarte de una forma más positiva y consciente contigo y con los miembros de tu familia. Tener una buena relación con uno mismo debería ser un mandamiento más.



Hay padres y madres que no cuestionan la educación recibida, no piensan en cómo se sintieron de niños, tan solo reproducen lo que se hizo con ellos, creyendo ciegamente que les dieron lo mejor bajo la creencia de que todos los padres quieren lo mejor para sus hijos. Y así es en la mayoría de los casos, salvo excepciones. Aunque también es cierto, que te pueden querer y no por eso darte lo que necesitas para desarrollarte saludablemente. Estos mismos padres, son los que piensan que tampoco hemos salido tan mal, por lo tanto, ¿Qué daño les puedes causar a los hijos, si son educados con esos mismos valores y usando las mismas estrategias correctivas?

Es un planteamiento lógico, si no eres consciente de haber sido dañado con una educación autoritaria, no piensas en la posibilidad de que los padres puedan hacer daño a sus hijos. Sin embargo, muchos adultos en algún momento de su vida tienen que parar para atender a su niño interior que reclama a través

de dolencias físicas, ser escuchado y atendido. Una buena educación no es aquella que te enseña a portarte bien según unos valores socialmente aceptados, sino aquella que te dota de recursos emocionales para saber adaptarte al medio con resiliencia y fortaleza interior. Si no somos capaces de generarnos una buena autoestima, una buena salud mental y gestionar nuestro propio estrés, nos falta lo esencial, recursos de autocuidado y automotivación. En definitiva, la capacidad de ser felices por nosotros mismos.

Nadie te puede enseñar a ser padre o madre, pero sí debemos aprender a ejercer una paternidad/ maternidad positiva y responsable; y eso empieza por hacernos conscientes de cómo las heridas de nuestra infancia nos han llevado a desarrollar unos escudos

Los padres necesitamos pensar sobre nuestra responsabilidad.

para no sufrir, y que de adultos nos impiden tener relaciones más saludables. Por ejemplo, una persona que en su infancia no recibió el suficiente apoyo en la escuela, que fue ridiculizado cada vez que preguntaba algo en clase, que fue reprendido duramente por no sacar mejores calificaciones o que creció creyendo que no servía para estudiar, pudo aprender que exponerse públicamente, preguntar o tener iniciativa le ponía en peligro. Por lo tanto, aprendió que no expresar sus emociones era una forma de estar a salvo. Con estos mecanismos de supervivencia, entra en la paternidad o maternidad y se da cuenta de que cada vez que su bebé le demanda atención a través del llanto o de una conducta evolutiva como puede ser una rabieta, se desestabiliza emocionalmente, no sabe cómo conectar con las emociones de su hijo y mucho menos atenderlas. Es comprensible, lleva años reprimiendo las suyas y no conectando con la de los demás; por lo tanto, no sabe acompañar a su hijo cuando más lo necesita. Este padre o madre en desconexión de sus emociones si desea ejercer una paternidad o maternidad positiva, necesitará hacerse consciente de que existe

Una buena educación no es aquella que te enseña a portarte bien según unos valores socialmente aceptados, sino aquella que te dota de recursos emocionales para saber adaptarte al medio con resiliencia y fortaleza interior.

un mundo emocional propio que siempre ha estado oculto para sí. De adulto tendrá que aprender lo que malo o no te queremos cuando te portas mal", para borrarlas de su mente y no reproducirlas por

de niño se le ha negado, a reconocer sus emociones e identificar mensajes dañinos como "no vales, eres su boca.

Es obvio que la escolarización es un derecho para combatir el analfabetismo, pero ¿Qué hay de la alfabetización emocional? ¿Hay alguna escuela para ello? Sin lugar a duda es la familia, donde se asumen tanto los cuidados principales como emocionales, ¿Qué mejor momento para sentir lo amado que eres que durante una rabieta? La empatía se aprende cuando en un momento de gran deseguilibrio emocional, alguien te transmite que no te pasa nada malo, que lo que sientes lo puedes superar y que expresarlo es lo mejor que puedes hacer. Pero muchos padres y madres que han crecido con apegos inseguros, no entienden que una rabieta es un entrenamiento de gestión emocional, más bien interpretan que sus hijos se están portando mal y que si ellos no se muestran firmes, sus hijos se convertirán en tiranos y quizás, posibles delincuentes. Como vemos, se repiten los patrones, volvemos a revivir nuestra infancia a través de la vida de nuestros hijos.

> Por eso es tan necesario crear espacios de reflexión para que padres y madres puedan analizar cómo están viviendo su rol, qué creencias y valores están sosteniendo sus decisiones y si realmente les da paz la forma en la que se están relacionando con sus hijos. Los padres necesitamos pensar sobre nuestra responsabilidad. Pasa el tiempo volando, nuestros hijos van creciendo y nosotros esquivamos obstáculos y resolvemos situaciones como buenamente podemos. Para educar conscientemente conviene parar y preguntarnos si realmente estamos viviendo la maternidad o paternidad -según sea el caso- como deseamos o, por el contrario, si podemos hacer algún cambio que nos permita vivir con mayor

> > coherencia porque aunque la mater-

nidad no necesariamente te hace fe-

liz, sí se puede ser feliz siendo madre.



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

ES EMOCIONANTE, RECONOCER A TUS COLABORADORES.







Macimos para hacer Itistoria

© clubaztks

6 ClubAztks

www.aztks.com.mx