



Por: Olga Cañizares | Pág. 36

Aprende a gestionar el estrés y la ansiedad

Las personas podemos controlar el estrés y la ansiedad con técnicas de respiración, meditación, actividad física y terapia para reducir sus preocupaciones.

Por: Luis Villa | Pág. 8

Seamos líderes adaptativos ¿Sabes qué estilo de liderazgo estás ejerciendo?

El autoconocimiento es esencial para desarrollar un estilo de liderazgo efectivo en la empresa.

Por: Patricia Martínez | Pág. 22

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
Lorena Alvear
Lola De Miguel
Olga Cañizares
Rafael Calbet
Leticia Garcés
Edith López
Alberto Beuchot
Elena Mendoza
Maru Díaz
Patricia Martínez

Índice

CARTA EDITORIAL	3
TAPPING: TÉCNICA PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y ELEVAR EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL	5
APRENDE A GESTIONAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD	8
¿CÓMO PODEMOS LOGRAR EQUILIBRIO LAS MADRES QUE TRABAJAMOS?	12
EL CUERPO COMO DOMINIO DE INTERVENCIÓN	18
SEAMOS LÍDERES ADAPTATIVOS	22
REFLEXIONES SOBRE LA AUTOCONFIANZA	26
JUEZ O MAESTRO, TÚ ELIGES	30
2 DESAFÍOS DE LA EDUCACIÓN DEL S. XXI	34
EL ENFADO SEDUCTOR	36
LA INFIDELIDAD	40
PARA QUE TU HIJO SEA FELIZ, FAVORECE SUS RELACIONES SOCIALES	48

Revista emores Educación Emocional

Edición 5 Descárgala Gratis

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. Mayo 2023, Edición 6, Año 1. Todas las ilustraciones y fotografías son extraídas de freepik.es

Editorial

Nuestra sexta edición de la revista tiene como portada un artículo de nuestra querida Olga Cañizares. Olga ha elegido un texto de **Daniel Goleman** para abrir su tema: *“El enfado es la más seductora de las emociones negativas porque el monólogo interno que lo alienta proporciona argumentos convincentes para justificar el hecho de poder descargarlo sobre alguien”*. D. GOLEMAN. En este interesante artículo nos dice que cuantas más vueltas demos a los motivos que activaron nuestro enfado, más justificaciones vamos a encontrar. Al leerlo aprenderemos algunas razones que activan nuestro enfado y nos da algunos tips para tomar conciencia y gestionar esta emoción que en su lado luz nos ayuda a ver qué no nos agrada, pero en su lado sombra nos puede generar estragos en nuestra salud y en nuestras relaciones.

En esta edición le damos la Bienvenida a Patricia Martínez quien ya colabora con nosotros como editora de redacción y ortografía y ahora debuta como articulista. En su primera entrega ha escrito un artículo de mucho interés, se trata de un ejercicio práctico para conocernos mejor en el ámbito del liderazgo. Al leer el artículo podrás identificar el estilo de liderazgo que más te caracteriza, sus fortalezas y algunas oportunidades que pudieran representar.

Por último, en esta ocasión escribí un artículo para que podamos diferenciar las características del estrés y la ansiedad que en lo general las tratamos indistintamente, pero cada una tiene su propio acento aunque casi siempre están correlacionadas. En esta lectura podrás identificar los síntomas visibles, un método para su gestión y técnicas para su regulación.

Como en cada edición te invito para que leas todos los artículos, porque cada uno ha sido seleccionado por su gran valor educativo. Gracias a todos nuestros escritores y a ustedes por leer y compartir esta revista de Psicología y Educación Emocional.

Paz y bien para todas y todos.

Luis Villa

Psicólogo y Pedagogo & Máster en Educación Emocional
Autor del modelo emores© (Emocionalmente Responsables)

emores[®]
EMOCIONALMENTE RESPONSABLE

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 multidisciplinares, 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.



Tapping

Técnica para reducir el estrés y elevar el Bienestar Físico y Emocional

Por. Elena Mendoza

¿Eres consciente del componente energético de tus emociones?

No sé si alguna vez te has preguntado: **¿Qué es lo que nos mantiene vivos? ¿Qué es lo que hace que tu corazón lata todos los días sin necesidad de recargarlo como el móvil?, ¿Qué hace que la magia de la vida recorra todas y cada una de las células de tu cuerpo?** Sin duda, la respuesta es que somos energía. Aunque no podamos verlo, nuestro cuerpo está formado por un entramado de canales, conocidos en la medicina china como meridianos y que nutren de energía cada órgano vital.

A través de la técnica conocida como EFT () o Tapping podrás eliminar bloqueos emocionales y restablecer el equilibrio.



Si aún no conoces el Tapping, te diré que es la técnica de autorregulación emocional más eficaz que conozco. Siempre agradecida a Gary Craig, su creador, por haber cambiado mi vida y la de muchísimas personas.

Es este agradecimiento el que me ha impulsado desde hace años a divulgar y enseñar esta maravillosa herramienta que hoy comparto contigo.

El Tapping consiste en estimular con la yema de los dedos, puntos muy concretos del cuerpo que corresponden a puntos de inicio o final de meridianos de acupuntura china a la vez que nos mantenemos conectados con la emoción que queremos liberar o bajar de intensidad. El desbloqueo y equilibrio de nuestro sistema energético consigue eliminar el exceso de carga emocional. **¿Cómo sucede esto?** Se ha comprobado a través de diferentes estudios¹ que los impulsos electroquímicos que produce el Tapping en los puntos de acupuntura, reducen la excitación de la amígdala en el sistema límbico, y esto permite, ante respuestas emocionales ya aprendidas, crear nuevas conexiones neuronales que nos faciliten responder de una manera diferente ante la misma situación.

Esta es la razón por la que el Tapping entre muchas otras cosas, resulta tan eficaz para reducir el estrés y bajar la intensidad de los miedos que te paralizan. Calma el sistema nervioso simpático y activa el parasimpático que es el que nos permite entrar en estados de calma y relajación. Existen estudios en los que se ha comprobado cómo el Tapping reduce los niveles de cortisol en sangre (una de

las hormonas del estrés que en altas cantidades puede ser perjudicial para nuestra salud)².

Hoy en día, esta técnica se utiliza en países de los cinco continentes y se aplica en diferentes contextos (*educativo, deportivo, coaching, psicología...*). En mi caso, soy Coach emocional y formadora de EFT Tapping certificada por la AHEFT (*Asociación Hispana de EFT*), una asociación que agrupa a facilitadores de habla hispana y que vela por una correcta formación de la técnica a través de procesos de certificación. En su web www.aheft.com podrás encontrar numerosos testimonios, estudios realizados y facilitadores certificados en diferentes países de habla hispana.

¿En qué puede ayudarte el Tapping? Con el Tapping se pueden tratar dolencias que tengan un componente emocional detrás, realmente cualquier situación que te genere una emoción tan intensa que te esté limitando en la vida.

El Tapping puede ayudarte a:

- Bajar la intensidad de cualquier emoción intensa que te esté haciendo sufrir
- Relajarte y reducir tus niveles de estrés
- Aumentar tu autoestima y la confianza en ti mism@ y en tus capacidades
- Afrontar mejor una ruptura, pérdida o enfermedad
- Tratar dolencias físicas de tipo psicosomático
- Mejorar tus relaciones personales, (podrás perdonar y aceptar), etc...



Espero que estas líneas hayan despertado tu curiosidad por una técnica que sin duda, puede mejorar y cambiar tu vida. Para que puedas profundizar en ella, comparto contigo mi libro “Quiero aprender a gestionar mi estrés” de la Editorial Desclée de Brower en el que explico junto a mi compañera Carmen Castro, cómo el Mindfulness y el Tapping te van a ayudar a gestionar y regular tus niveles de estrés.

Otros libro sobre Tapping:



- MENDOZA, ELENA “Quiero aprender a gestionar mi estrés” de la Editorial Desclée de Brower 2020
- CRAIG, GARY: “Manual Oficial de EFT” 1995
- FERNÁNDEZ LUNA, ANA: “Manual EFT”, Editorial Dilema. 2011
- LUPI J.J.: “EFT: La técnica Tapping de liberación emocional”, Editorial EDAF. 2013
- MERLE, SOPHIE: “EFT Psicología Energética”, Ediciones Obelisco. 2010
- ORTNER, NICK: “Solución Tapping”, Editorial Grijalbo. 2014
- ORTNER, JESICA “The Tapping Solution for Weight Loss & Body Confidence”

1 Dhond, Kettner & Napadow, 2007; Fang et al, 2009; Hui et al, 2000, 2005.
2 Stapleton, P. Crighton, G., Sabot, D., & O'Neill, H. M. (2020)



Elena Mendoza

Coach Emocional, experta en Tapping
y en la gestión del Estrés en procesos de cambio.
www.elenamendoza.com

Aprende a gestionar

el estrés y la ansiedad

¿Consideras que tu nivel de estrés o de ansiedad está interfiriendo en el bienestar de tu vida? ¿Pierdes constantemente la tranquilidad?

¿Te desvelas y tienes mala calidad del sueño porque le das muchas vueltas a un pensamiento o preocupación? ¿Vives en angustia ante el futuro?

Por: Luis Villa



El estrés es un malestar, una reacción física, psicológica o emocional que aparece principalmente por preocupaciones excesivas del presente y genera la pérdida del apetito o hambre compulsiva que culmina en atracones. La ansiedad, por su parte, es el estado emocional provocado por el estrés o por pensamientos rumiantes sobre preocupaciones futuras. También la ansiedad puede presentarse como el estado emocional provocado por temores subjetivos. En resumen, el estrés está íntimamente ligado a la preocupación presente. La ansiedad está relacionada a la preocupación futura. El estrés puede ser de corto plazo, mientras que la ansiedad puede prevalecer en el tiempo; incluso ambos pueden convertirse en rasgos notorios de la personalidad: personalidad estresada o personalidad ansiosa.

Es común todavía encontrar en los requisitos de contratación: “*Que sepa trabajar bajo estrés*” aunque esto deja en evidencia a la empresa como generadora de factores de riesgo psicosociales, algo que va en contra de lo que promueve la **Norma Oficial Mexicana 035**, conocida como **NOM-035-STPS-2018**, creada para reducir los factores de riesgo psicosociales y promover entornos laborales favorables. Las empresas buscan en las entrevistas conocer las posibles reacciones del empleado ante situaciones de estrés, ya sea que el colaborador detone anticipación, creatividad y resolución o por el contrario se bloquee, se ponga nervioso y se imposibilite.

Ante la mala gestión del estrés, muchas personas pueden tener accidentes y ante la mala gestión de la ansiedad muchas

personas se generan severos problemas de salud como colitis, gastritis y otras enfermedades.

Algunos síntomas visibles del estrés pueden ser la agitación, el nerviosismo, la tensión, dolor de pecho o taquicardias. También pueden presentarse reacciones físicas como contracciones, dolor de cabeza, malestar estomacal o alguna otra reacción física o emocional. La ansiedad, por su parte, comparte estos síntomas y deja visibles otros signos como el hábito de morderse las uñas, acciones compulsivas o severos problemas de insomnio o concentración.

¿Qué tipo de síntomas o signos se presentan en tu cuerpo?

¿Alguna vez, has sentido tu cuerpo abrumado por el alto índice de estrés o ansiedad?

Cuando los niveles de estrés son muy altos se puede convertir en estrés crónico o desencadenar trastorno de ansiedad generalizada.

Ante situaciones de amenaza o preocupación es común la generación de estrés y la ansiedad, pues se trata de reacciones del sistema nervioso central. Son los indicadores que nos preparan para la lucha o la huida, reacciones que conservamos de nuestro cerebro primitivo. Son advertencias que preparan a nuestro cuerpo para enfrentar el peligro y mantenernos a salvo. El estrés es la reacción del cuerpo a una amenaza y la ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés.

Las preocupaciones se generan por la fijación del pensamiento rumiante, también conocido como pensamiento circular,

El estrés es un malestar, una reacción física, psicológica o emocional que aparece por preocupaciones excesivas del presente.

La ansiedad, por su parte, es el estado emocional provocado por el estrés o por pensamientos rumiantes sobre preocupaciones futuras.

Las personas podemos controlar el estrés y la ansiedad con técnicas de respiración, meditación, actividad física y terapia para reducir sus preocupaciones.

ese pensamiento que nos da vueltas en la cabeza y no podemos pararlo. Este tipo de pensamientos debemos atenderlos usando nuestro método **CREO**, que puede funcionar también como una técnica regulatoria:

Método CREO



Centrar: ¿Cuál es el pensamiento rumiante? ¿Cuál es el pensamiento contrario que haría que esta preocupación desapareciera? Las preocupaciones que rondan en nuestra mente son la energía que alimenta nuestro estrés. Estos pensamientos ruminantes aparecen cuando tenemos una preocupación específica que no hemos querido o podido resolver. Estos pensamientos elevan la inquietud y la angustia por el miedo al futuro. Necesitamos principalmente atender los pensamientos que generan estrés y ansiedad.



Reflexionar: ¿Cuáles son las razones por las que no suelto este pensamiento? ¿Lo que me preocupa tiene solución? ¿Puedo solucionarlo ahora? ¿Cuánto tiempo tengo para resolver el problema que alimenta este pensamiento? ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Qué recursos tengo para solucionarlo?



Elegir: ¿Qué puedo hacer ahora para “tranquilizar” este pensamiento? ¿Qué es lo que mi mente necesita escuchar para apaciguar este pensamiento rumiante? ¿Qué alternativas de solución tengo para la preocupación raíz que sostiene mi preocupación?



Operar: Una vez que tenemos identificado el pensamiento rumiante y mejor aún si tenemos detectado la causa raíz, es decir, la verdadera preocupación que detona el pensamiento podemos enfocarnos en la solución que hemos elegido. Algunas veces los problemas necesitan resolverse, otros basta con “**disolverlos**” pues nos damos cuenta de que no hay algo que específicamente tengamos que hacer y lo que más conviene es aceptarlo y soltarlo.

Las personas podemos controlar el estrés y la ansiedad con técnicas de respiración, meditación, actividad física y terapia para reducir sus preocupaciones. Entre las técnicas de terapia podemos utilizar la ilustración de mándalas, pintura, contemplación de la naturaleza. También, es efectiva la meditación consciente o algunas prácticas físicas como la natación o caminar por senderos. La aromaterapia es otra técnica de relajación. Algunos de los aceites esenciales más efectivos para generar relajación son la lavanda, laurel, naranja, limón, bergamota, romero, eucalipto y Tea Tree.

1. Técnica de Respiración

Respira profundamente. Mantén el aire en los pulmones y exhala en tiempos de uno, dos y tres. Inhala cinco segundos, contén el aire cinco segundos y al mismo tiempo suelta el aire. Repite nueve veces el ciclo de respiraciones hasta que experimente en tu cuerpo mayor tranquilidad.

2. Técnica de Pausa

Haz un alto en tus actividades cotidianas. Realiza movimientos sencillos. (1) Levanta los brazos (2) Cruza los brazos sobre tu pecho. (3) Coloca las manos en la cintura y gira de derecha a izquierda y de izquierda a derecha. (4) Mano derecha en rodilla izquierda y enseguida en tobillo, arriba. Ahora mano izquierda en rodilla derecha y enseguida en tobillo, arriba. (5) Gira la cabeza en movimientos circulares. Repite el ciclo.



Algunos síntomas visibles del estrés pueden ser la agitación, el nerviosismo, la tensión, dolor de pecho o taquicardias.

La ansiedad, comparte estos síntomas y deja visibles otros signos como el hábito de morderse las uñas, acciones compulsivas o severos problemas de insomnio o concentración.

3. Técnica de Catarsis

Cuando sientas que el estrés o la ansiedad te sobrepasa toma una almohada y grita tanto como lo necesites. Si sientes el deseo de llorar hazlo. Es mejor expresarlo que dejarlo dentro.

4. Técnica de la Terapia Escrita

Toma una hoja y escribe todas tus preocupaciones. Enseguida anota el número de mayor a menor relevancia. Posteriormente anota las acciones que están en tus manos hacer para resolver esas situaciones. Agrega los recursos que tienes y la red de apoyo, a todas las personas que pueden contribuir contigo en la solución de tus problemas. Este ejercicio lo puedes repetir todos los días. Tu mente se liberará de pensamientos ruminantes. Al final agrega pensamientos positivos que te generen tranquilidad y paz para dispense a dormir.

Principales términos usados:

Estrés: Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. (RAE 2023)
Angustia. Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. (RAE 2023)

5. Técnica la Terapia Conversacional

Puedes dialogar con tu pareja, amigos o un profesional en Gestión Emocional o Psicoterapia. En el caso de dialogar con tu pareja, familia o amigo hazlo siguiendo los pasos del Método CREO. Las sesiones de Gestión Emocional o Terapia son óptimas si las tomas una vez por semana o por lo menos dos veces al mes.

Particularmente me ayuda en la regulación del estrés el tiempo que le dedico al cuidado de los animales y las actividades en el campo. También contribuye el uso de aceites esenciales y la calidad del sueño con la ingesta de cinco miligramos de melatonina por la noche. Consulta a tu médico y terapeuta si lo consideras necesario.

¿Qué harás hoy para regular tu estrés?

Referencias:

Barnhill, J (2020) Trastorno de ansiedad generalizada. MSD Manuals. <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s>
Legg, T (2021) Medical New Stoday. Estrés vs. ansiedad: Cómo identificar la diferencia. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad#resumen>



Luis Villa

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



¿Cómo podemos lograr equilibrio

las madres que trabajamos?

Por: Edith López

Las madres que trabajan son las verdaderas líderes del mundo, capaces de inspirar a sus hijos, colegas y a todos los que las rodean...

-La primera en levantarse y la última en irse a la cama es la rutina diaria para la mayoría de las mujeres que trabajan.-

Para quienes somos madres, el inicio del día es un verdadero acto de agilidad emocional y destreza física. Desde el momento en que suena la alarma, se activa una rutina que empieza en el mejor de los casos con tiempo para reflexionar, hacer un poco de ejercicio y arreglarnos para el día que viene. A partir de ahí, empieza la carrera por mantener el equilibrio.

La cocina se convierte en una especie de pista de carreras, donde

hay que preparar el desayuno y armar las loncheras para los hijos en tiempo récord. Mientras tanto, hay que despertar a los estudiantes, convencerlos de que se levanten, procurar mantener la armonía en el hogar y que se pueda continuar la jornada con la misma actitud. Sin olvidar maquillarnos antes de salir de casa.

Ser madre y trabajar al mismo tiempo es un verdadero malabarismo de roles. Las mujeres lidiamos con el estrés y la presión de ser exitosas en nuestra carrera profesional, mientras que al mismo tiempo aseguramos que nuestros hijos estén sanos, felices y bien cuidados.



de las mujeres en edad de trabajar son madres

Más de la mitad de las mujeres que son madres en todo el mundo se enfrentan diariamente al desafío de equilibrar la vida familiar y profesional, además de requerir generar la habilidad de tomar decisiones rápidas y gestionar su tiempo de manera efectiva.

En México, según datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) de 2019, el 55.8% de las mujeres en edad de trabajar son madres, y de ellas, el 43.3% trabaja fuera del hogar. En Estados Unidos, según el Bureau of Labor Statistics, más del 70% de las madres con hijos menores de 18 años también trabajan fuera del hogar. Estas estadísticas muestran que el reto es común y global para las madres que trabajan.

Una madre trabajadora no es una mujer perfecta, es una mujer que hace malabares, da lo mejor de sí misma para mantener el equilibrio y cuidar de su familia y carrera profesional.

Miedos y emociones frecuentes de las madres que trabajan

Las madres que trabajan experimentan una amplia gama de emociones relacionadas con la organización del tiempo, la logística y la carga mental.

A menudo, las mamás trabajadoras pueden sentir miedo a no ser lo suficientemente buenas como madres o empleadas. La limitación de no poder estar en dos lugares a la vez llega a generar ansiedad por no poder atender las actividades de los hijos, los compromisos familiares o del



trabajan fuera del hogar.

trabajo. La culpabilidad es otro sentimiento que con frecuencia aparece cuando se quiere y no se puede pasar suficiente tiempo con los hijos o por no poder estar en el trabajo cuando se necesita.

Ser madre y trabajar puede ser agotador y estresante. La falta de sueño y el cansancio es común a consecuencia de la carga de responsabilidades. La mayoría de las madres eligen posponer su propio cuidado personal para darse a los suyos, sin límites. Estos hábitos poco saludables podrían afectar la salud mental, física y emocional de las madres que trabajan.

En el ejercicio profesional podría aparecer la frustración por varios factores: el limitado acceso a las posiciones de liderazgo o la brecha salarial en comparación con el pago a los colegas varones, las demandas de horarios entre otros.

Una madre trabajadora motivada es imparable. No hay que la detenga en su búsqueda por crear un futuro mejor para su familia.

Orgullos y motivaciones de las madres que trabajan

Entre cuatro y cinco de cada diez mujeres continúan con el ejercicio de su profesión luego de tener un hijo. Según un informe de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), en promedio, el 43% de las mujeres en los países de la OCDE reducen su tiempo de trabajo después de tener hijos.

Las madres que trabajan encuentran motivos de sobra para hacerlo. A pesar de los desafíos que enfrentan, también sienten un gran orgullo por su capacidad para equilibrar ambos roles. Ver graduarse a sus hijos, apoyarlos en sus emprendimientos o contribuir en el pago de tratamientos médicos de seres queridos genera emociones de gratitud que las impulsan a seguir adelante.

La mayoría de estas mujeres se sienten satisfechas al poder proporcionar lo necesario y apoyar a sus familias, o brindarles las oportunidades a sus hijos que ellas no tuvieron; fruto de su esfuerzo y sacrificio. Además, cuando logran encontrar un equilibrio entre su vida laboral y personal, y pueden seguir adelante con sus propios sueños, emprendimientos o carreras profesionales, sienten una profunda realización y seguridad. Este momento de plenitud desborda su corazón de gratitud.

El malabar mejor logrado de una madre que trabaja es con el corazón, equilibrando su amor por su familia y su carrera profesional.

El malabar más delicado es cuidar de ti misma

Como madre que trabaja, es esencial cuidar de ti misma mientras haces malabares para cuidar de tu familia y trabajar. A continuación, te proporcionaré algunos puntos que podrían ayudarte a establecer este hábito crucial:



Establece límites: Es importante establecer límites claros en tu vida laboral y personal para asegurarte de que puedas dedicar tiempo suficiente a ambas áreas sin agotarte de más. Esto puede significar establecer horas de trabajo regulares y no responder correos electrónicos fuera de esas horas, por ejemplo.



Aprende a delegar: No tienes que hacer todo por ti misma. Aprende a delegar ta-

reas a otros miembros de la familia o compañeros de trabajo para aliviar un poco la carga.



Haz tiempo para ti misma: Dedica tiempo a actividades que te gusten y que te ayuden a relajarte y disfruta, como leer, hacer ejercicio o practicar algún pasatiempo. Incluso si es sólo unos minutos al día, puede marcar una gran diferencia en tu bienestar mental y físico.



Busca apoyo: Tus amigos cercanos, familiares o compañeros de trabajo en quienes puedas confiar son tu red de apoyo para recibir contención emocional y ayuda cuando necesites. También puedes buscar grupos de apoyo para madres trabajadoras que te brinden una comunidad, en la iglesia, u organizaciones y recursos adicionales.



Libera agenda: Evita sobrecargarte de actividades en los días de descanso del trabajo, los quehaceres y los compromisos pueden esperar cuando tu cuerpo reclama atención.



Cuida de tu salud: Asegúrate de comer saludablemente, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente. Estas actividades pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar tu salud física y mental.

Recuerda que cuidarte a ti misma no es un lujo, sino una necesidad. Al hacerlo, estarás mejor equipada para cuidar de tu familia y desempeñarte en tu trabajo.

A pesar de los desafíos, las madres que trabajamos encontramos en nuestra valentía y motivación el impulso para seguir adelante, asegurando así un futuro mejor para nosotras y nuestras familias.

Fuentes:

U.S. Bureau of Labor Statistics. (2021). Employment characteristics of families – 2020. Recuperado de <https://www.bls.gov/news.release/famee.nr0.htm>
 Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE). Recuperado el 8 de abril de 2023, <https://www.inegi.org.mx/programas/enoe/15ymas/default.html#Tabulados>

Burgard, S. A., Brand, J. E., & House, J. S. (2009). Toward a Better Estimation of the Effect of Job Loss on Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(4), 369–384. <https://doi.org/10.1177/002214650905000401>

Fernández, M. (2007). Culpa, feminidad y trabajo: relatos de madres trabajadoras. *Revista De La Asociación Española De Neuropsiquiatría*, 27(98), 329-347



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



Antes



Después



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



Mujeres
**EMOCIONALMENTE
RESPONSABLES**

FORMACIÓN
ONLINE

¿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.

FORMACIÓN 8 MESES INTENSIVOS | WWW.EMORES.MX

www.elranchoparaiso.com.mx



COMPRA TU HECTÁREA AGRÍCOLA

y conviértete en inversionista y productor de

PITAHAYAS

\$146,600

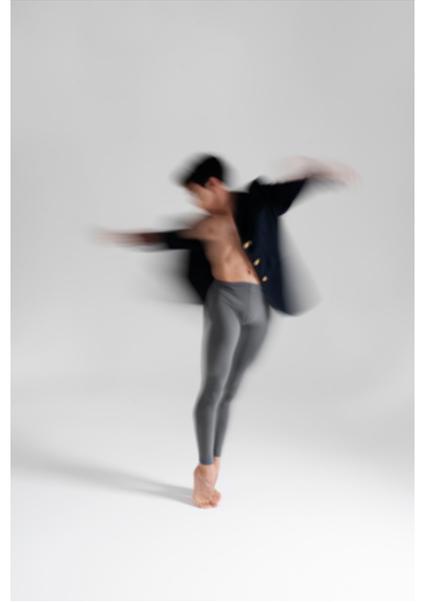
+ FINANCIAMIENTO A 36 MESES

PRECIO SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO



Asesor: Ana Martínez

📞 999 297 9324 ✉ ana@edenmaya.com.mx



El cuerpo no sólo habla: grita

El Cuerpo Como Dominio de Intervención

Por: Alberto Beuchot González de la Vega

Hace algún tiempo ya, el autor Bruno Ferrari publicó un estupendo artículo titulado: **“El Hombre Light”**. Entre otras cosas, menciona que: *“Ahora, la estética sustituye a la ética... tras la pérdida de confianza en los proyectos de transformación de la sociedad, sólo cabe concentrar todas las fuerzas en la realización personal de la salud que se manifiesta en la terapia personal, grupal, ejercicios corporales, aerobics, fisicoculturismo, fitness, jogging, masajes, dietética, las vitaminas... Lo que importa es conseguir los ingresos adecuados, conservarse joven, cuidar la salud...”*

Esto es reforzado por David Viscott, que menciona que la publicidad manipula el miedo de quedar afuera, de no pertenecer; y lo hace al proclamar y apropiarse el derecho de decir qué estilo y qué modelo de cuerpo está de moda.

El cuerpo físicamente más atractivo y natural se ha moldeado a través de la historia a base del trabajo con él. En otras palabras, el trabajo manual y físico forma los cuerpos de manera

natural. El gimnasio es producto de la separación del trabajo corporal y del intelectual. A tiempos y lugares distintos, modelos corporales distintos. Datos publicados en la revista **“Integral”** de julio de 1996 arrojaban que el 90% de las adolescentes estadounidenses de raza blanca manifestaba un descontento con su cuerpo, mientras el 30% de las adolescentes de raza negra nos indicaban lo mismo. Interesante, **¿no?** El españolísimo Antonio Gala, en su artículo “La Compañera”, dice que el peor enemigo de la mujer es ella misma, que participa en concursos de belleza o que considera su problema más trascendente: adelgazar sin comer menos”.

Ya sea la fuente de la eterna juventud o la cirugía plástica, la idea y el propósito es, además de alcanzar el modelo estético definido por nuestra sociedad de consumo, eliminar el paso del tiempo y desaparecer los estragos (*o las huellas naturales, según sea la óptica que se adopte*) que el mismo ocasiona en el cuerpo. **“Perfecto y joven”**, esa es la consigna.



Nuestra historia personal ha quedado grabada en él. El cuerpo no sólo habla: grita su verdad. Y a través del trabajo con él, es posible construir una nueva y más poderosa historia personal.

Los eufemismos son otra indicación interesante del ocultamiento de la realidad por parte del idioma. Estamos llenos de eufemismos. A la vejez, sin ir más lejos, se la llama **“la tercera edad”**, mientras que a las arrugas se les llama **“líneas de expresión”**. Pero como alguien dice en un comentario sobre el libro **“Femenino Singular: La Belleza a través de la Historia”**, de Ángela Bravo, *“...al final, frente a modernas lociones, liposomas, cremas y píldoras, los mejores cutis del mundo resultan pertenecer a las esquimales y a las monjas de clausura”*.

Mario Satz narra un hermoso cuento en el que una mujer que rejuvenece es rechazada por su hijo, pues éste no la reconoce. *“Mi madre tiene arrugas de reír, cabellos de espuma blanca, y, sobre todo,*

la distancia de los años que justifica nuestro parentesco”. Ella pide entonces que le sean devueltos *“sus años de dolor, las marcas de la vida... En un instante de fulgor ha entendido que al querer borrar su aspecto exterior, también disipaba la historia que lo había configurado”*, la historia que había labrado ese cuerpo y de la que ese cuerpo era testigo viviente. **Las arrugas no son tales, son la experiencia y las emociones que dejan su surco en nuestra piel.** Y conste que tengo cuarenta años, no veinte; que mi rostro muestra las cicatrices de un severo acné juvenil y mi testa un cabello que escasa a pasos agigantados.

Michel Foucault, en sus estudios sobre la relación entre conocimiento y poder, adelanta la tesis de que a partir del siglo XVII, cuando comienza a con-

solidarse una economía de mercado basada en el trabajo corporal, era imperativo el desarrollar un control y una disciplina sobre el cuerpo social y sobre el cuerpo de los seres humanos en lo individual con objeto de apropiarse de él, de controlar sus designios y manipular su actuar (*ver su libro “Vigilar y Castigar”*). **El cuerpo comienza a ser visto ya no sólo como una mercancía, como era en la época esclavista o en la época feudal, sino como un ente individual agente del sistema productivo que no sólo aportaba mano de obra a la fabricación de productos, sino que se convertía, a su vez, en un consumidor de esos mismos productos regresando al patrón el dinero que él había invertido en sus empleados**

Para que el concepto del cuerpo que ahora tenemos haya llegado a ser tal, ciertamente diversas etapas o pasos previos tuvieron que ocurrir. Uno de ellos, importantísimo, es el surgimiento del concepto de **“confort” o “comodidad”**. Esta idea o noción, evidentemente surge en las clases pudientes al combinar el tiempo libre en las recientes clases burguesas (*clases medias, comerciantes y empresarios*) y la nueva concepción de belleza como un estado alcanzable a través del cultivo de ciertas prácticas y la adquisición de determinados productos.

Este concepto de comodidad va asociado al concepto de la separación del trabajo manual y del intelectual. La comodidad es enemiga del ejercicio físico, asociado con el trabajo obrero. Descanso, reposo y poca fatiga son temas afines. La imagen corporal buscada y deseada, incluso hasta cultivada de un hombre y de una mujer de fines del siglo XVIII, por ejemplo, es de abundancia en carnes. La abundancia en carnes representa, o es un reflejo de la abundancia material. El reposo y el confort son la representación de ese ocio apoltronado, vaporoso, rodeado de caftanes y oropeles que vemos en las películas y telenovelas **“de época”**.

En la simpática y a la vez patética película que en español aparece bajo el título de **“Cuerpos Perfectos”**, Anthony Hopkins representa una versión de la historia del Dr. Kellog y su famoso balneario/centro de acondicionamiento. En ese entonces, el ejercicio físico empezó a dejar de relacionarse únicamente con el trabajo y se aparejó al concepto de salud, obviamente de la mano de una alimentación balanceada, reposo, etc. Pero lejos estaba de relacionar el ejercicio con la idea de modelamiento físico del cuerpo, de creación de imagen corporal. En ese entonces también, el fisicoculturismo no existía como disciplina escultórica del cuerpo, y los hombres fuertes y ejercitados más bien eran personajes de circo, y las mujeres excesivamente delgadas eran, por lo regular, tuberculosas, enfermedad muy de **“moda”** a principios de siglo, como lo atestiguan obras como **“La Dama de las Camelias”** y **“La Montaña Mágica”**.

Ciertamente, **el cuerpo es más que el mero estuche que alberga al alma de manera transitoria, así como también es mucho más que un agregado de compuestos químicos y minerales, o una maquinaria perfecta. Nuestro cuerpo nos permite relacionarnos con el mundo, entrar en contacto con otras personas y con aquello que llamamos realidad.** Cómo nos movemos en él, para él, desde él y a través de él importa para comprender cómo nos insertamos en el mundo. Nuestra historia personal ha quedado grabada en él. El cuerpo no sólo habla: grita su verdad. Y a través del trabajo con él, es posible construir una nueva y más poderosa historia personal.

En palabras de Gertrude Stein: **“una rosa es una rosa es una rosa...”**

“Un cuerpo es un cuerpo es un cuerpo...”

Me gustaría seguir aprendiendo de ustedes.



Dr. Alberto Beuchot González de la Vega
Socio Fundador en Instituto de Creación de Talento Personal
Director general en Centro de Coaching Empresarial
www.albertobeuchot.com

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.

Seamos líderes adaptativos



¿Sabes qué estilo de liderazgo estás ejerciendo?

Por: Patricia Martínez

El autoconocimiento es esencial para desarrollar un estilo de liderazgo efectivo en la empresa. Comprender nuestras fortalezas, debilidades, valores y estilo de trabajo nos permite identificar nuestras tendencias de liderazgo y mejorar nuestra capacidad para dirigir a nuestro equipo hacia el éxito. Además, el autoconocimiento nos permite reconocer nuestras áreas de mejora y trabajar en ellas para convertirnos en líderes más efectivos. Te invito a explorar la importancia del auto-

conocimiento en el desarrollo de un estilo de liderazgo efectivo y cómo puede mejorar nuestra capacidad para guiar y motivar a nuestro equipo.

A continuación, te quiero compartir un test para conocer tu estilo de liderazgo en tus relaciones laborales. Responde con honestidad y elige la respuesta que mejor se adapte a tus tendencias de liderazgo en el trabajo. Solo puedes elegir UNA opción por pregunta:

¿Cómo defines tu estilo de liderazgo?

- a) Tomo decisiones sin consultar a mi equipo.
- b) Involucro a mi equipo en la toma de decisiones.
- c) Permito que mi equipo tome decisiones sin mi intervención.

¿Cómo motivas a tu equipo?

- a) Establezco objetivos y recompensas para lograrlos.
- b) Reconozco el trabajo bien hecho y brindo retroalimentación positiva.
- c) Permito que mi equipo establezca sus propias metas y trabaje a su propio ritmo.

¿Cómo manejas el conflicto en el equipo?

- a) Tomo decisiones por ellos para resolver el conflicto.
- b) Facilito la resolución del conflicto a través del diálogo y la mediación.
- c) Permito que el equipo resuelva el conflicto por su cuenta.

¿Cómo delegas responsabilidades?

- a) Asigno tareas específicas sin dar oportunidades para la elección del equipo.
- b) Asigno tareas específicas pero permito cierto margen para la elección del equipo.
- c) Permito que el equipo elija sus propias tareas y responsabilidades.

¿Cómo te relacionas con tu equipo?

- a) Me enfoco más en los resultados que en las relaciones personales.
- b) Construyo relaciones de confianza y respeto con mi equipo.
- c) Permito que mi equipo establezca sus propias relaciones interpersonales.

¿Cómo estableces la comunicación con tu equipo?

- a) Comunico de manera unidireccional, o bien, empiezo yo.
- b) Fomento la comunicación abierta y la retroalimentación constante del equipo.
- c) Permito que el equipo establezca su propia forma de comunicación.

¿Cómo abordan los errores en el equipo?

- a) Me interesa saber quién cometió el error.
- b) Analizo los errores y trabajo con el equipo para solucionarlos.
- c) Permito que el equipo solucione los errores por su cuenta.

de liderazgo

Suma los resultados de tus respuestas:

➔ **Mayoría de respuestas A:** Tienes un estilo de liderazgo autoritario, donde tomas decisiones de manera unilateral y esperas que tu equipo las siga sin cuestionarlas. Puedes trabajar en tu capacidad de escuchar y considerar las opiniones de tu equipo para mejorar tu liderazgo.

➔ **Mayoría de respuestas B:** Tienes un estilo de liderazgo democrático, donde involucras a tu equipo en la toma de decisiones y fomentas la comunicación abierta y la retroalimentación constante. Este es un estilo de liderazgo efectivo, solo asegúrate de mantener un equilibrio entre la toma de decisiones y la participación del equipo.

➔ **Mayoría de respuestas C:** Tienes un estilo de liderazgo delegativo, donde permites que tu equipo tome decisiones y establezca sus propias metas y responsabilidades. Este estilo de liderazgo puede ser efectivo si tu equipo es competente y autónomo, no olvides asegurarte de estar disponible para brindar dirección y apoyo.

¿Cómo mejorar tu liderazgo? Te presento cinco estrategias que pueden ayudarte a saber en qué momento ser líder autoritario, democrático o delegativo en la empresa:

Evalúa la situación: Antes de tomar una decisión sobre qué estilo de liderazgo usar, evalúa la situación en la que te encuentras. ¿Hay una emergencia que requiere una respuesta rápida y directa? ¿Es necesario involucrar a tu equipo en la toma de decisiones para fomentar su compromiso con el pro-

yecto? ¿Tus colaboradores tienen las habilidades necesarias para tomar decisiones por su cuenta? Tomar esto a consideración te ayudará a determinar qué estilo de liderazgo es el más apropiado. Conoce a tu equipo: Para ser un buen líder, es importante conocer a tu equipo. Debes saber cuáles son sus habilidades, fortalezas y debilidades, así como su nivel de autonomía y capacidad para tomar decisiones.

Mantén un equilibrio: Si eres siempre autoritario, tu equipo puede sentirse ignorado y desmotivado. Si eres siempre democrático, puedes perder el control de la situación.

Si eres siempre delegativo, puedes perder la oportunidad de brindar dirección y apoyo a tu equipo. Aprende a ser flexible y a adaptar tu estilo de liderazgo según la situación.

Brinda retroalimentación: Sea cual sea tu

estilo de liderazgo, es importante brindar retroalimentación constante a tu equipo. Esto les permitirá saber cuál es su desempeño y qué áreas necesitan mejorar. Si eres autoritario, asegúrate de brindar retroalimentación constructiva en lugar de culpar al equipo por los errores cometidos. Si eres democrático o delegativo, asegúrate de brindar retroalimentación específica y constructiva para que el equipo pueda mejorar.

Sé coherente: Para ser un buen líder, es importante ser consistente entre lo que dices y haces. No puedes ser autoritario un día y democrático al siguiente, ya que esto puede confundir a tu equipo y hacer que pierdan la confianza en ti. Asegúrate de ser coherente y claro con tu estilo de liderazgo para que tu equipo sepa qué esperar de ti.

El autoconocimiento es esencial para desarrollar un estilo de liderazgo efectivo en la empresa.

- Gómez-Rada, C. A. (2002). Liderazgo: conceptos, teorías y hallazgos relevantes. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología. Vol.2 (nº2), pág. 61-77.

- Peris, R. (1998). El liderazgo en las organizaciones: un acercamiento desde las teorías implícitas (Tesis doctoral). Recuperado el 30 de abril de 2015, desde: <http://www.tdx.cat/handle/10803/10522>



Patricia Martínez

Coach. Experta en Bienestar Psicosocial.

www.imglobal.mx



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





Reflexiones sobre la autoconfianza

Por: Lorena Alvear

-¡Pero Lorena ya!, ¿Hasta cuándo? es como si cada idea o proyecto que tienes, lo fueras a presentar a ese lugar en tu mente que se llama “Gerencia Inseguridades” y ahí muere,- me sorprendió mi hermano con una conversación donde hablábamos sobre un proyecto. Aunque sostenemos conversaciones “agridulces”, claras, directas y concretas, me funcionó como un “**wake up call**”, enfrentándome con la realidad y haciéndome cuestionar cuando es necesario.

“Muchacha, sal de ahí, sigues metida en el horno y estás que te quemas”, escuché alguna vez de un maestro y mentor muy querido.

Y no sé si en algún momento te ha pasado como a mí; **¿Te has dado cuenta**

de que a veces hay gente a tu alrededor que confía más en ti de lo que tú haces contigo?, si es así, **¿En qué áreas de tu vida sucede?**

La AutoConfianza, es un concepto ligado al de la Autoeficacia, acuñado por el psicólogo ucraniano-canadiense Albert Bandura. Tiene que ver con la evaluación que hacemos de nosotros mismos, es decir, si consideramos que contamos con las capacidades, habilidades, talentos, fuerza, etc. para salir adelante de algún reto, cumplir con éxito una tarea o enfrentarnos en general a las situaciones de la vida. En pocas palabras, **¿Seré o no seré capaz?**

Tiene una fuerte vinculación también con la motivación, es decir, mientras

más preparado me sienta o capaz de salir adelante ante una tarea o desafío, voy a sentirme más motivado a realizar las acciones enfocadas para lograrlo. Esta percepción contribuye a su vez a generar un menor nivel de estrés o ansiedad ante la tarea. Por todo ello, su importancia se vuelve incuestionable.

Si no, imagina **¿Qué sería de nosotros poniendo en duda nuestra capacidad ante la más mínima tarea o empresa?, ¿Qué habríamos alcanzado?, ¿Dónde estaríamos?**, probablemente no habríamos hecho o logrado mucho o estaríamos prácticamente inmovilizados.

¿Pero, cuándo o cómo nos volvimos inseguros?

Acompáñame a imaginar esta escena: Un niño, de un año aproximadamente, cansado ya de gatear, hace sus primeros intentos para caminar. Se apoya en un mueble y poco a poco va soltándose para animarse a llegar hasta un objeto o su cuidador, las primeras veces se cae, pero sigue intentándolo, aún después de caerse X cantidad de veces, lo sigue intentando, no cuestiona su habilidad para lograrlo, simplemente sigue una y otra vez, determinado hasta lograr su objetivo: sus primeros seis u ocho pasos seguidos, ante la mirada maravillada de sus padres.

Pero en ese proceso también puede ser que si tiene alguien aprensivo a su lado, que lo asusta o pone nervioso, que le repite constantemente **“te vas a caer”** o que no lo deja intentarlo, vaya asumiendo esas como las **“verdades del mundo”** y más ade-

lante también **“interpretando”**: **“es que soy torpe”, “no soy bueno para esto”, “a mí hay cosas que no se me dan”, “soy muy lento”**.

Nos volvemos inseguros ante una combinación de factores: Los mensajes que nos llegan de nuestros principales cuidadores y esas figuras de autoridad, a quienes desde pequeños les otorgamos el poder de interpretarnos el mundo. Y tal vez, en función de las reacciones y estímulos que recibimos fuimos interpretando erróneamente y configurando maneras de ver el mundo y vernos en el mundo.

La autoconfianza está en permanente construcción, es decir, está a nuestro alcance poder fortalecerla de manera consciente.

No todo termina en la niñez, la Autoconfianza se sigue construyendo en la adolescencia y aún en la adultez, se nutre o se debilita en función de los acontecimientos de la vida, de cómo los superamos y cómo interpretamos eso que nos sucedió. Y aquí viene la buena noticia: la autoconfianza está en permanente construcción, es decir, está a nuestro alcance poder fortalecerla de manera consciente.

“Si escuchas una voz dentro de ti que te dice “no puedes pintar”, pinta y la voz será silenciada”.

-Vincent Van Gogh.

Aquí te comparto algunas estrategias que me han sido de mucha utilidad en mi proceso, para confiar más en mí y cuando me enfrente a alguna tarea o reto desafiante, confío en que las encontrarás de alto valor:

Gnóthi Seautón: – aforismo griego que se traduce como **“Conócete a ti mismo”**- inscripción que se encontraba en el templo del dios Apolo, en Delfos. Trabajo para conocerme a fondo, **¿Dónde están mis habilidades?**, Mis conocimientos, **¿Qué es eso que sé?**, **¿Cuáles son mis talentos?**, **¿Qué me apasiona?**, **¿Qué se me da de forma natural?**, **¿Qué me causa curiosidad?**. Todos esos son mis recursos y mientras no los conozca, no podré ponerlos a trabajar a mi favor de manera integral.

Sal de tu mente: la trampa de la mente es mantenernos ahí, pensando. **¿Por qué?** Porque si estás pensando no estás haciendo, y si no estás haciendo, no hay riesgo. El trabajo de nuestra mente es mantenernos a salvo, seguros, dentro de lo que ya conocemos. No le interesa si somos exitosos o no, para ella ser exitosos es mantenernos vivos, nada más. Y cuando queremos alcanzar algo, hacer algo diferente o ambicioso, eso lo traduce como peligro, **¿Qué pasa si fallamos?**. Así que muchas veces lo que me funciona es literalmente salir de mi mente, **¿cómo?** Pasando al cuerpo. Salgo a correr, hago ejercicio el que funcione para mí, o simplemente me pongo en acción.

Da un primer paso que te acerque a la meta: Una meta grande la suelo dividir en tareas pequeñas. Y empiezo. Si lo he venido procrastinando, empiezo con una pequeña acción de aunque sea cinco o diez minutos relacionada con la tarea. Después de eso habré avanzado algo y me sucede con frecuencia que una vez que empiezo, es probable que me quede un rato más.

“Hazte cargo de tu grandeza” (como diría Rubí Flores): Recuerda, la autoconfianza se fortalece sobre las evidencias de éxito anteriores. Trae a tu mente y aprópiate: **¿Qué ya he logrado antes?, ¿Qué problemas he resuelto?, ¿Cómo he contribuido?, ¿Cuáles son mis logros?, ¿Qué he aprendido?**

Busca feedback contributivo: sí, es hora de tomarte un café o llamar a esas personas que te reconocen, que ven tu talento y potencial, que notan o valoran cosas que ni tú mismo has percibido o a las que ni siquiera les das tanto valor.

Enfócate en el sí: Un problema frecuente que nos impide **“lanzarnos”** o avanzar hacia una meta o algo que queremos, es que nos enfocamos en los obstáculos, en lo que nos falta, en lo que no hay. Dale la vuelta: **¿Qué sí tienes?, ¿Cómo sí podrías hacerlo?, ¿Cómo sí podrías empezar?, ¿Quién sí lo ha hecho?, ¿Quién sí podría ayudarte, con quién sí podrías contar?, ¿Podrías aprenderlo?**. Enfócate en lo que depende de ti.

Tómate otro café (o té, o lo que prefieras): Sí, ahora vas a buscar a esas personas que saben mucho acerca del tema que te interesa, que les va bien o que ya están donde tú estás, que ya han logrado eso que tú quisieras, acércate y relaciónate con ellos, ej. Si quieres mejorar tu manejo de las finanzas, mira en tu entorno quiénes lo están haciendo bastante bien y mira qué están haciendo, pregúntales, aprende de ellos.

Resígnate: Sí, lamento decepcionarte pero si eres muy exigente, si tus estándares son muy altos, muy pero muy pocas veces te vas a sentir completamente **“listo”** o **“preparado”**, o que el momento es perfecto, la mayor parte de las veces te encontrarás con que hubieras querido un poco más de tiempo, saber alguna otra cosa, presentarlo mejor, comunicarlo mejor, pero ya está, es lo que hay. Avanza.

Bye, bye perfección: El perfeccionismo es una piedra en el zapato y mina nuestra autoconfianza. Si pretendemos hacer algo **“perfecto”** cosa que no existe, jamás estaremos a la altura. Y si te pasa como a mí, que para asumirse como especialista o para validar cuánto sé de algo, solía compararme con expertos de muchos años de recorrido y no sé cuántos doctorados y titulaciones, resulta que me quedaba prácticamente anulada y con la sensación de **“pero es que yo de ese tema, no sé nada”**, imagínate... NADA. Entonces claro, nunca sabía o tenía lo suficiente para tal o cual trabajo o proyecto. Una

Nos volvemos inseguros ante una combinación de factores: Los mensajes que nos llegan de nuestros principales cuidadores y esas figuras de autoridad, a quienes desde pequeños les otorgamos el poder de interpretarnos el mundo.

pregunta que me hizo alguna vez un ángel guardián (*lo llamo así porque su intervención en ese momento fue prácticamente un acto providencial*) y me ayudó en algún momento cuando me encontraba estancada, fue: Lore, en relación a esa persona que vas a ayudar, **¿Cuánto sabes sobre ese problema?**, seguramente sabes bastante más que ella, porque su saber es otro. Y claro, ahí la figura cambió, desde ahí, yo ya podía ayudarla.

Afronta miedos e inseguridades como Fonsi. “Pasito a pasito, suave suavcito” si es como lo necesitas, pero hazlo: Necesitamos perder el miedo al rechazo, a la crítica, a la desaprobación, a fallar, a “**fracasar**” si es que tal cosa existe. Es que no hay fracaso permanente. Y eso sólo sucede si nos atrevemos a hacer cosas, empieza si quieres con riesgos controlados, pero acumula pequeñas victorias que sumen y abonen a tu autoconfianza.

Y quería llegar hasta diez tips, pero he decidido que voy a quedarme en la imperfección y creeré que estas estrategias que me han ayudado en mi propio camino, ya son suficientes y de ayuda (*si realmente quieres ponerte en ello*).

Y si bien, aún cuando hoy no puedo decir que mis voces hayan sido del todo silenciadas, me recuerdo que están ahí y tienen una intención positiva, quieren evitarse problemas, etc. Y su presencia me ha permitido alcanzar mucho, gracias a ellas soy quien soy y he llegado donde estoy... Reconociendo esto, vuelvo al asiento del piloto de mi vida, les agradezco, pero también...

Sigo *pintando... sigo escribiendo, sigo facilitando, sigo coacheando, sigo dándole voz a mi curiosidad, a mi creatividad, a mi pasión y afortunadamente, han aparecido otras voces que hablan aún más fuerte y de una manera más amorosa: doy la bienvenida a la voz de mis sueños, a la voz que me recuerda... para qué hago esto, a la voz que me recuerda... todo lo que sí está, todo lo que sí soy y que eso, es suficiente.

Gracias por llegar hasta acá, hoy quise despedirme de este tema, con mi poema favorito de Marianne Williamson, estoy segura de que te emocionará tanto como a mí.

Nuestro miedo más profundo

“Nuestro miedo más profundo no es el de ser inapropiados.

Nuestro miedo más profundo es el de ser poderosos más allá de toda medida.

Es nuestra luz, no nuestra oscuridad, lo que nos asusta.

Nos preguntamos: **¿Quién soy yo para ser brillante, precioso, talentoso y fabuloso?** Más bien, la pregunta es: **¿Quién eres tú para no serlo?** Eres hijo del universo.

No hay nada iluminador en encogerte para que otras personas cerca de ti no se sientan inseguras. Nacemos para poner de manifiesto la gloria del universo que está dentro de nosotros, como lo hacen los niños. Has nacido para manifestar la gloria divina que existe en nuestro interior.

No está solamente en algunos de nosotros: **¡Está dentro de todos y cada uno!**

Y mientras dejamos lucir nuestra propia luz, inconscientemente damos permiso a otras personas para hacer lo mismo. Y al liberarnos de nuestro miedo, nuestra presencia automáticamente libera a los demás.”

-Marianne Williamson.

Feliz vida, con cariño

Williamson, M. (1992). Our deepest fear. En A return to love: Reflections on the principles of a course in miracles (p. 190). Harper Collins.



Lorena Alvear

Psicóloga, Facilitadora en Gestión Emocional
y Coach Ejecutiva.

www.ayp.com.ec

Juez o Maestro

Por: Maru Díaz

2da Parte



¿En cuál de los dos estás habitando?

En el **capítulo anterior**, el que inicia con el tema **JUEZ O MAESTRO**, escribí acerca de la gran influencia y poder que la voz interior tiene dentro de nosotros. El relato anterior describe la forma en que cohabitan dentro de nosotros ambas voces, la del juez y la del maestro.

Ahora retomaremos la perspectiva de la voz interna desde el Maestro, espero les guste y sobre todo, aporte este gran valor que se crea de las experiencias vividas para convertirse en aprendizajes y por lo tanto en la oportunidad para trascender.

En el libro del **“Juego interior”** se comenta que podemos afirmar que todos, lo sepamos o no, lo jugamos. Esto significa que mientras nos ocupamos de juegos externos (*superar obstáculos en el mundo externo para alcanzar metas externas*), al mismo tiempo nos estamos enfrentando a obstáculos internos, como el miedo, falta de seguridad en nosotros mismos, frustración, dolor y distracciones, que nos impiden expresar nuestro amplio abanico de potencialidades y disfrutar de la vida al máximo. Gallwey. T. (*El juego interior del estrés. Pág.15*).

La premisa del juego interior es conseguir el equilibrio entre la atención que prestamos a ambos juegos. Este escrito lo he enfocado, justo a esta premisa, la búsqueda del equilibrio entre esta voz que toma el juez y el otro juego que puede estar teniendo el maestro.

¿Juez o Maestro?
Tú eliges.

En el corazón de la metodología del juego interior hay tres principios:

- Ser conscientes sin juzgar
- Creer en nosotros mismos
- Siempre dar poder a la elección libre y consciente.

Desde la experiencia y paso por estos espacios que me han llevado a crecer, me gustaría añadir unos cuantos pasos más:

- Habilitar la capacidad de cuestionar al juez.
- Asumir que miro desde la verdad de mis pensamientos.
- Colocar el curita en la herida.
- Habla con humildad y reconoce tus bondades.

El juez interno va a estar ahí como una trastada de la mente buscando protegerme, y que yo sobreviva ante tal confrontación. Tiene escenarios que pudieran llegar a crear valor, claro, pero se necesita educación emocional, constante.

Ahora, retomo mi experiencia de hace unos días. Cuando comencé a hacerme cargo del tiradero que se había ocasionado por darle tanto poder a esas conversaciones internas, y que en su momento no me hice cargo de ellas, sin filtro, las dejé pasar, estaba dando paso a la voz del maestro interno. Esta presencia, que también, al igual que el juez, siempre está. Es la voz que intuye, que da luz y sonido al festín de la responsabilidad y la toma de conciencia que emana de ella.

¡Estoy aprendiendo! Me dije. Y entre lágrimas y escritos, comencé a darle espacio y escenario a mi propia voz en maestría.

Se toma responsabilidad cuando a pesar de sentirte perdido, no pierdes la esperanza de encontrarte en este camino de luz y sombras.

Cuando logramos equilibrar, esta voz interna que entra en juego, casi de forma alterna, y comprendemos que ambas cohabitan en nosotros porque están integradas y les podemos darles espacio a ambas, sin anteponer una a la otra, ya que se presentan de forma subsecuente, entonces emana del ser sabio, la capacidad para **ELEGIR**.

Solo ante el poder de la elección es que mi Juez soltará el poder, para otorgárselo al maestro, dando honor a la paz que provoca la toma de responsabilidad.

Y para finalizar con la historia, estoy tomando responsabilidad sobre los hechos, sigo avanzando, y conecté con la certidumbre al subir el volumen a la voz maestra que hoy toma el rumbo y me conduce sobre aguas tranquilas en un velero que ha alzado sus velas y dispuesto a volver a navegar después de la tormenta.

La voz del maestro nos conduce en los tránsitos de la vida misma, porque habita desde el propósito del bienestar y la felicidad.

Me gustaría despedirme con recomendaciones para ustedes, cuando esa voz del juez suba el volumen, tú puedes bajarlo, y tranquilizarlo, desde la compasión y la comprensión, saber que ha estado ahí para protegerte y que tú puedes tomar el mando cuando aparezca.

Referencias:

Gallwey, T. (2009) El juego interior del estrés. Ed. Sirio, España
 Berg, Y, (2013. 4ta edición). SATÁN. Ediciones y distribuciones DIPON. México
 Caddy, E. (1999). La voz interior. Una guía para encontrar el camino espiritual. Ed. Luciérnaga



Maru Díaz

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

En ti habitan ambos, el Juez y el Maestro, y que, para darle paso al maestro, a veces tiene que pasar primero el juez.

Ten paciencia.

Toma espacio cuando notes que el volumen está alto y que no te deja escuchar. Retírate por unos minutos, días o meses, toma el tiempo necesario.

Siempre escúchalo, intégralo y después dale las gracias por mostrar que existe otra cara de la moneda.

No creas todo lo que el juez dice, en ocasiones suele ser muy convincente.

Cuando te encuentres atrapado por sus discursos, solo di: **¡Todo está bien, estoy a cargo!**

La mayoría de las veces no sucede la trágica imaginación.

Todo llega, todo pasa y todo cambia. (Eileen Caddy)

Escribe tus propios mantras, descifra los momentos en que sube el volumen e identifica los agresores que se presentan.

Cada vez integra más al Maestro, esta voz está lista para mostrarte un maravilloso paisaje.

Muchas gracias, siempre desde el corazón

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





2 desafíos de la Educación del S. XXI

El Desapego

1era parte

Por: Rafael Calbet

Para poder volar se requieren alas, y que estén ligeras de peso. Por eso, en el curso de los dos próximos artículos pretendo demostrar la relevancia del Desapego y la Autonomía como las dos claves fundamentales de la Educación del presente siglo.

El desapego no significa que no debas ser dueño de nada. Pero sí que nada debe ser dueño tuyo.

- Ali Ibn Abi Talib.

Es bien sabido que el apego emocional es un aspecto fundamental del desarrollo infantil, sobre todo en el transcurso del primer año de vida. Fue el psicoanalista, Rene Spitz, quien en 1945, describe por primera vez lo que llama: *Depresión Anaclítica, o Síndrome de Hospitalismo*.*

Surge a partir de un alejamiento total y repentino del niño después de haber tenido un nacimiento normal. Esto produce un severo retraso psicomotriz en el niño, impidiendo o dificultando gravemente la capacidad para entablar contactos afectivos profundos a lo largo de su vida,

pudiendo llegar incluso a la muerte en algunos casos.

Debido a las investigaciones de Spitz, la concepción de la atención hospitalaria de neonatos en los países desarrollados cambió radicalmente.

Todo ello demuestra que el amor, el afecto físico y emocional, será siempre el aspecto más fundamental de una buena educación. Pero pretendo demostrar en este artículo la imperiosa necesidad de ir transformando, en la educación posterior, ese apego esencial de los primeros meses en un saludable desapego.

Aceptemos el hecho de que el gran objetivo de la educación es enseñar a las personas a tener un buen bagaje emocional y cognitivo que les permita vivir y ser felices: Prepararles para la vida. Para que eso suceda, debemos ir cambiando el concepto de apego por otro similar, pero muy diferente: el arraigo. Etimológicamente, apego viene de **“estar pegado”**, arraigo viene de **“raíz”**. Y como dijo Saint Exupéry en El Principito:

Lo esencial es invisible a los ojos.

Las raíces emocionales, nos van a permitir seguir fuertemente vinculados a nuestros seres queridos, pero sin necesidad de estar siempre cerca, o pegados a ellos.

La reciente experiencia del confinamiento mundial debido al Covid mostró cruelmente la diferencia entre quienes necesitan permanente el contacto con otros, y quienes lo disfrutaban cuando lo tienen, pero pueden sentir cercanía emocional a pesar de la distancia física.

El verdadero amor es libertad, generosidad. Y por encima de todo, aceptación.

Pero el apego que ata, que esclaviza, que no nos libera, no se limita a nuestros vínculos emocionales con otras personas. Vivimos demasiado apegados a lugares, a pertenencias, a creencias que, con demasiada frecuencia nos impiden crecer, avanzar, aprender a diferenciar lo que sigue teniendo valor en nuestras vidas, de lo que ya no nos aporta un aprendizaje para lo que vengo llamando el Bien-vivir.

Tardamos a veces mucho tiempo en darnos cuenta de que vivir demasiado apegados nos genera sufrimiento innecesario y dependencias tóxicas, mientras que vivir poderosamente arraigados nos produce una maravillosa sensación de libertad y liviandad, que siempre serán las mejores compañeras de viaje.

Algunas razones para fomentar el apego son:



Identificar Amor con apego

Vivir con temor a perder

Vivir bajo el mandato de perfección



Vivir esclavos del “**deber ser**” o “**deber hacer**”

Identificar Amor con la necesidad de mantener permanentes pruebas de amor tangibles.

Porque el amor no es nada de eso. El verdadero amor es libertad, generosidad. Y por encima de todo, aceptación. La Madre Teresa nos recuerda: “**Ámame cuando menos lo merezco, porque es cuando más lo necesito**”.

Por todo ello hoy te dejo con varias preguntas que espero que te hagas:



¿Qué apego de hoy siento que ya me oprime, me esclaviza, me impide volar hacia dónde quiero?



¿Qué temo perder si suelto algún apego que me pesa?



¿Qué causas o razones identifico para seguir manteniendo apegos tóxicos?



¿Qué puedo y quiero hacer para cambiar apegos por arraigos?



¿Qué decido hacer hoy al respecto?

¡Te deseo una buena vida con arraigos poderosos y ligereza de apegos!

Referencias: Laplanche, Jean: Diccionario de Psicoanálisis.



Rafael Calbet

Psicólogo, Coach y Escritor.

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

ENFADO

Seductor

Por: Olga Cañizares

“El enfado es la más seductora de las emociones negativas porque el monólogo interno que lo alienta proporciona argumentos convincentes para justificar el hecho de poder descargarlo sobre alguien”.

-D. GOLEMAN

Sentimos enfado cuando se vulneran nuestros derechos o necesidades.

Nos induce hacia el ataque o la defensa, para hacernos respetar. Ofrece un remanente de energía que está destinado a aumentar nuestros recursos para resolver el problema que lo produjo. Cuantas más vueltas demos a los motivos que activaron nuestro enfado, más justificaciones vamos a encontrar.

Es fácil enganchar en un bucle de pensamientos que alimenten su leña provocando más fuego, provocando un último coletazo en forma de ira: la última consecuencia del enfado a la que no deberíamos llegar.





Es fácil enganchar en un bucle de pensamientos que alimenten su leña provocando más fuego, provocando un último coletazo en forma de ira.

La Dra. Diane Tice¹, dice que el enfado es la más seductora de las emociones. Cuando aparece el enfado, aparece también un diálogo interno que se retroalimenta con argumentos seductores que tratan de persuadirnos para justificar que podemos seguir enfadados y vaciarlo sobre los demás. Su persistencia hace que cuanto más alimentemos nuestro diálogo, más argumentos encontraremos para que siga con nosotros.

¿Por qué se activa el enfado? No vamos a descubrir nada que no sepamos:

Nos sentimos amenazados, o física o psicológicamente. Han sobrepasado nuestros límites.

También puede ser que nos sintamos tratados de forma injusta,
O simplemente que tengamos la sensación de que nos han puesto un obstáculo que no nos permite conseguir lo que queremos.

¿Te reconoces en alguno de estos argumentos?

Sin embargo, el enfado resulta **energetizante**.

Por mucho que el enfado señale el problema, darle rienda suelta NO proporciona la solución. Expresar el enfado lleva a ciclos que se intensifican en una escalada de ataque y contraataque, o de ataque y defensa que impide la escucha y la colaboración.

Como todas las emociones, el enfado nos aporta información sobre nosotros, por eso es importante que lo vivamos de forma consciente y extraigamos la información que nos trae:

- Nuestros límites.
- Nuestros tipos de pensamientos.
- Las situaciones que nos hacen sentirnos invadidos.
- Nuestra capacidad de ser asertivos.

Toda esta información nos permite conocernos mejor. Nos da la posibilidad de regular y gestionar nuestra emoción para ponerla a nuestro servicio.

Y cómo es su proceso, como aparece:

Secuencia de provocaciones.

Cada provocación genera una percepción y una descarga.

Sin que se haya procesado la primera descarga de energía, llega la segunda. El enfado se construye sobre el enfado mismo.

La temperatura de nuestro cerebro emocional aumenta.

Es fácil que aparezca la IRA en forma de carga emocional.



Uno de los objetivos del enfado es informar a otras personas de tu estado. Se requiere mucha habilidad interpersonal para gestionarlo con eficacia.

Esta habilidad también implica ser capaz de manejar las reacciones que las personas tienen ante tu expresión. Para poder enfadarte tienes que sentirte lo suficientemente fuerte como para permitirte ser débil y sentir el suficiente apoyo de la otra persona.

Te propongo que **“tomes conciencia”** y después elijas:

Presta la máxima atención a los pensamientos que se están produciendo antes de la primera descarga.

Cuenta hasta diez.

Si has estallado por primera vez, también cuenta hasta diez para que no haya una segunda.

Pregúntate: ¿Es esto tan serio para dejarme invadir por el enfado? ¿Qué me va a aportar? ¿Puedo gestionar la respuesta que tendrá el otro/a?

Concéntrate en tu respiración por lo menos 15 minutos.

Después, decide.

Para finalizar, os recuerdo la sabia reflexión de Aristóteles: *“Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo”*.

Disponible en
amazon



Olga Canizares

Experta en Inteligencia Emocional.

www.olgacanizares.es

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



La Infidelidad

¿Por qué nos duele tanto una infidelidad?

Por: Lola De Miguel



A woman with long dark hair, wearing a white textured sweater, is shown in profile from the waist up, looking towards the left. The background is a warm, orange-toned wall with a subtle pattern.

¿Soportarías una infidelidad de tu pareja? Es una pregunta que en algún momento nos hemos planteado casi todos cuando estamos en una relación.

¿Por qué nos duele tanto una infidelidad?

Todo el mundo quiere amar y ser amado. La infidelidad saca a la luz que no eres único, que todo ser humano es sustituible. Causa dolor y rompe todas las expectativas de la pareja. Lo que define la infidelidad no es el sexo exclusivamente, es el engaño que se produce cuando se descubre. Lo que se daña es la confianza y ésta necesita mucho tiempo para que se pueda recuperar. No se repara de un día para otro, se necesita esfuerzo, constancia y voluntad, además del paso del tiempo.

Los valores

La pareja está formada por dos personas que crea un «**nosotros**». En las relaciones de pareja, los valores van cambiando a lo largo del tiempo. De la misma manera que crecemos y maduramos como personas individuales, también ese «**nosotros**» va creciendo, evolucionando y cambiando a lo largo del tiempo.

Es necesario pararse y replantearse cuáles son los valores de la pareja en el momento presente, y asegurarse de que las dos partes de la pareja compartan los mismos valores.

De lo contrario, cuando no hay una revisión, uno de los miembros de la pareja o los dos se van a sentir mal. Esto es una de las causas que genera que se pueda buscar a través de la infidelidad, personas que compartan los mismos valores.

¿Qué tipo de pareja tienes?

Cada pareja es un mundo y establece sus códigos, límites, valores y pactos. Estos códigos pueden cambiar cuando cambiamos de pareja, o dentro de la misma pareja en el transcurso del tiempo. Al día de hoy, existen multitud de formas de emparejarse, dependiendo de la preferencia de cada uno y de los acuerdos a los que se llegan.

Lo que define la infidelidad no es el sexo exclusivamente, es el engaño que se produce cuando se descubre.



Existen diferentes tipos de pareja en cuanto al tema de la infidelidad:

Abiertas: Donde ambas partes pactan que está permitido establecer relaciones con otras personas fuera de la relación de pareja. No hay pacto de fidelidad sexual.

Prefiero no saberlo: «*Si ocurre algo, no me lo cuentes, prefiero no saberlo*». En este caso, si la infidelidad llega a suceder, prefieren no enterarse y que su pareja no se lo cuente. Saben que el conocimiento de este hecho, les va a causar daño, dolor y pérdida de confianza. Normalmente hay un compromiso de fidelidad, pero saben que la infidelidad es algo que puede ocurrir. «*Ojos que no ven, corazón que no siente*» sería el lema.

Compromiso de fidelidad: La pareja se siente cómoda con la monogamia y así lo pactan. No está permitida la infidelidad, y si ocurre se suele esconder. El código de estas parejas es: «*Si me eres infiel y lo descubro, te dejo*». Ante una infidelidad, se rompe la pareja o existe un perdón.

Tipos de infidelidad

Cuando en la pareja hay un compromiso de fidelidad, la infidelidad se puede manifestar de diferentes maneras:

Emocional: Esta infidelidad no necesariamente incluye sexo. Puede haberlo o no. Está basada en el hecho de sentir algo por otra persona. Es lo que llamaríamos también «Amor romántico» Cuando sale a la luz se vive como una deslealtad y traición. Al no ser tan explícita, es más difícil de descubrir. Estadísticamente es más propia de las mujeres que de los hombres.

Sexual o física: Implica la consumación del acto sexual. Puede que la persona no se implique a nivel emocional, y que no sienta absolutamente nada por la otra persona. Estadísticamente es más frecuente en hombres que en mujeres.

Continuada: Es una costumbre por parte de un miembro de la pareja o de ambos. El infiel tiene en mente engañar a su pareja, y conscientemente busca el poder tener relaciones con otras



personas. Es deliberada y planificada. La persona que es infiel tiene que mantener el secreto de su infidelidad y esto es lo realmente difícil porque va a tener que estar alerta para no meter la pata en ningún momento. Esto consume mucha energía.

Temporal o casual: Puede ser fruto de una situación esporádica. No existe una intención inicial de ser infiel, sino que surge de manera espontánea y repentina en un momento determinado. Puede aparecer el arrepentimiento como consecuencia de esta infidelidad.

CAUSAS

Algunas de las posibles causas de que una persona sea infiel a su pareja, cuando ambos han pactado un compromiso de fidelidad son:

Justificar la ruptura:

Es decir, romper su relación. El infiel a veces consciente o inconscientemente busca ser descubierto y de esta manera puede justificar la ruptura de la relación que no le llenaba.

Evitar el conflicto:

Tal vez se ha metido en un lío a través de la infidelidad y que no sabe cómo salir, o no sabe cómo poner fin a su relación de pareja, que no le satisface.

Búsqueda de lo que falta en su relación:

Siente que su relación no le llena plenamente y piensa que la infidelidad le va a complementar, proporcionándole lo que le falta, pudiendo así mantener su relación de pareja.

Salvar su relación:

Algunas personas infieles en lugar de guardar el secreto deciden hacer la confesión en un intento de volver a salvar la relación.

Evitar la soledad:

Estas personas dejarán una relación por otra, ya que la soledad les aterroriza. A través de la infidelidad, se aseguran tener otra relación en puerta, antes de dejar a su anterior pareja.

Buscan algo nuevo y excitante:

Quiere salir de la rutina de su relación y busca un placer sexual, admiración y estimulación.

La felicidad en una relación depende de la medida en lo que se toma y lo que se da. Cuanto mayor sea el intercambio más profunda es la felicidad.

La persona que cometió la infidelidad paga un precio menor, del dolor que causó, entonces se equilibra la relación.



Búsqueda de validación:

Son personas con muy baja autoestima, lo sepan o no, y buscan constantemente el halago y el reconocimiento exterior para así sentirse importantes.

Miedo a la intimidad:

El infiel, aunque no lo sepa puede tener inconscientemente un miedo a la intimidad, y es una forma de no comprometerse a nivel profundo con nadie.

La ausencia de vida sexual:

Lo que diferencia la relación de pareja de otras relaciones de amistad o paterno filial, es la sexualidad. Esta crea en la pareja, un compromiso, vínculo, intimidad y confianza física. Es potencial de dar vida, crea concordancia con el flujo de la existencia. Después de la consumación del amor, no estarán libres aunque lo quieran, y es por esto que la separación es dolorosa.

En algunas parejas, en un miembro, o en ambos, desaparece el deseo sexual a lo largo del tiempo debido a la rutina. Para poder mantener la relación, se busca sexo fuera con otra persona. La infidelidad sexual complementa lo que le falta.

Vivir fantasías sexuales ocultas.

Mantienen relaciones de pareja tradicionales y socialmente aceptables. A través de la infidelidad vienen una homosexualidad encubierta, tríos, intercambio de parejas, sadomasoquismo, sumisión, dominación, etc.

La relación de pareja, se basa desde el punto de vista sistémico en varios

principios, cuya alteración o lealtad a ellos, puede ser una de las causas de la infidelidad. Conocerlos y aplicarlos mejorarán tu calidad de vida.

Lealtades familiares transgeneracionales o intergeneracionales:

Las lealtades son programas inconscientes que heredamos y que nos están influyendo a lo largo de nuestra vida hasta que logramos hacerlos conscientes.

Lealtad Intergeneracional:

Es la que viene directamente de los padres, y son los programas inconscientes más potentes que rigen nuestra vida. A veces, estas lealtades invisibles sobrepasan los límites de lo verosímil, sin embargo, existen y hacen que repitamos patrones de generación en generación.

Como tú te hayas relacionado con tus padres, y como ellos se relacionaron entre sí, va a hacer que manifiestes los mismos patrones que ellos, incluyendo el de infidelidad y esto actúan como modelos internos inconscientes que te guiarán. Repetirás consciente o inconscientemente, aquello que intentas evitar.

Lealtad Transgeneracional: Existe una memoria familiar que hace que una persona puede ser leal, aunque conscientemente no lo sepa, a su abuelo, bisabuelo o antepasado infiel, repitiendo este patrón. Sentirá una energía que le arrastra a repetir ese mismo comportamiento en su relación. Esta información está en el inconsciente familiar.

A veces, el desequilibrio entre el dar y recibir, se rompe porque uno de los dos miembros de la pareja, da demás y el otro se siente en deuda, incapaz de devolver lo que recibe y acaba siendo infiel.



El flujo del amor

La felicidad en una relación depende de la medida en lo que se toma y lo que se da. Cuanto mayor sea el intercambio más profunda es la felicidad.

En las relaciones de pareja, cuando alguien da amor, necesita que su pareja también le devuelva un poco más de amor del que le dio, y así se establece un flujo del amor que va creciendo en el tiempo.

Este intercambio no siempre es así. Hay diferentes intercambios que se establecen en las parejas:

Intercambio de AMOR POSITIVO:

Nutre, da confianza y nos reafirma. El vínculo se establece de una manera fácil, fluye sin demasiado esfuerzo. Aparece un sentimiento natural y espontáneo de confianza. Se trata de dos naturalezas no demasiado incompatibles. Facilita el encuentro con uno mismo, y es un amor consciente. El intercambio aporta energía y vitalidad. Se desea la felicidad del otro y no solamente la propia. Damos y recibimos algo bueno que nos alegra, nos expande y llena nuestro corazón. Ocurre en el Buen Amor.

Intercambio de AMOR NEGATIVO:

Nos lleva a un desgaste emocional, al esfuerzo y al sacrificio. Es debido a que, aunque las personas se quieren, no saben gestionar bien el amor en la dirección del bienestar. Prevalece el dolor y el sufrimiento. Supone un gasto grande de energía y esfuerzo.

Es un amor ciego. El intercambio se hace desde el malestar y el maltrato. Crea vínculos muy profundos entre las personas, y aunque éstas son infelices y desearían separarse, el vínculo es muy fuerte. Por desgracia no pueden enfrentarse al terror de la soledad. Damos o recibimos algo que daña o nos daña y tensa nuestro cuerpo. Se da en el Mal Amor.

El infiel rompe el principio del buen amor y desequilibra la relación. Hay que restablecer el daño devolviendo a la persona que ha sido engañada, lo mismo, pero con menos del dolor recibido. Si hay una infidelidad y tú devuelves lo mismo, otra infidelidad, eso dañaría el amor y no sería una forma de repararla.

La persona que cometió la infidelidad paga un precio menor, del dolor que causó, entonces se equilibra la relación. Así se siente más libre, no tiene que estar constantemente justificándose. Se refuerza el vínculo del amor.

La persona a la que le han sido infiel, a veces se siente la víctima, sintiendo una superioridad moral sobre el infiel, que a su vez siente que está por debajo y en deuda con la víctima. Esto es muy peligroso, ya que la persona que se siente víctima de una infidelidad, puede estar en constante reclamación y reproche, recordado constantemente este hecho. De esta forma es muy posible que nunca se repare la relación. La víctima ejerce así un control moral sobre el infiel.

A veces, el desequilibrio entre el dar y recibir, se rompe porque uno de los dos miembros de la pareja, da demás y el otro se siente en deu-

da, incapaz de devolver lo que recibe y acaba siendo infiel.

Algunas Soluciones

Ambas partes deben de asumir su responsabilidad.

Salir del rol de víctima. Una persona con el rol de víctima, atraerá a su vida un verdugo que le cause un daño.

Establecer una comunicación sincera entre ambos.

Hacer una revisión de la pareja. Poner todo sobre la mesa.

Clarificar y unir los valores en común.

Sanar los traumas. Buscar en nuestro niño interior cuál es su dolor y liberarlo.

Restablecer la sexualidad perdida.

Renunciar a estar continuamente hablando de la infidelidad.

Si te han sido infiel, acuérdate de que reprochar no es el camino.

Investigar el árbol genealógico para trascender las lealtades y sanar la relación con los padres.

Pedir ayuda.

Libros:
Seguir sin ti de Jorge Bucay y Silvia Salinas
Amarse con los ojos abiertos de Jorge Bucay y Silvia Salinas
El buen amor en la pareja de Joan Garriga
Lograr el amor en la pareja de Berth Hellinger
La felicidad dual de Berth Hellinger



Lola De Miguel
Psicóloga y Escritora.

www.lolademiguelcampos.com



Para que tu hijo sea feliz

favorece sus relaciones sociales



Por: Leticia Garcés Larrea

La clave de la felicidad está en la relaciones sociales

Tendemos a olvidar que la felicidad no viene como resultado de obtener algo que no tenemos, sino más bien de reconocer y apreciar lo que tenemos.

-Frederick Keonig

Resulta difícil de creer, pero desde 1938 se está realizando un estudio sobre la felicidad en la Universidad de Harvard. Sus principales investigadores, el Dr. Robert Waldinger y el Dr. Marc Schulz, querían encontrar las claves de la felicidad y responder a la pregunta: **¿Qué se puede hacer para tener una vida más feliz?** Han realizado el estudio científico más longevo que se conoce, durante más de 85 años han investigado a más de 700 jóvenes con entrevistas, análisis y siguiendo su desarrollo personal y profesional, **¿No resulta inquietante? ¿Habrá descubierto algo interesante que podamos aplicar en la educación familiar?**



Lo cierto, ¡Es que sí! Después de tantos años han llegado a la conclusión de que las relaciones cálidas, nos permiten tener una vida más plena y feliz. Si esto es así, hay que reconocer que, el desarrollo de las competencias emocionales es vital para ello y por lo tanto, nos encontramos ante un reto personal, **¿Cómo mejorar en nosotros lo que necesitamos enseñar a nuestros descendientes?**

Para mostrar lo que han descubierto sobre cómo lograr que seamos más felices, han escrito el libro “**¿Qué nos hace felices?**” Los autores lo explican así de sencillo: “**La salud y el éxito profesional influyen, por supuesto, pero nada es tan importante para alcanzar una vida larga, plena y satisfactoria como lo son las relaciones personales**”.

Teniendo en cuenta que según la ciencia sabemos que la clave de la felicidad es tener relaciones sociales positivas, me gustaría exponer cómo podemos educar desde la Parentalidad Positiva para favorecer precisamente un apego seguro, unos vínculos afectivos y sólidos y unas relaciones paternofiliales positivas, entendiendo que todas las experiencias que vivamos con nuestros hijos e hijas durante la infancia y adolescencia pueden promover una vida mucho más saludable.

David Bueno, un biólogo y experto en neurociencia, dice que las personas que durante su temprana niñez han vivido en ambientes familiares y sociales de tensión, estrés y agresividad, tienden a ser más impulsivas y no les permite gestionar tan bien su propio estrés; en comparación con personas que se hayan desarrollado en esa etapa de su vida en un ambiente más estable y acogedor. **Haber crecido en un ambiente proclive a la violencia y al miedo predispone a responder con emociones agresivas y de huida, con mucha más impulsividad. En cambio, haberlo hecho en un ambiente de mayor estabilidad emocional predispone a una mayor flexibilidad, confianza en los demás y en uno mismo.**

Tal y como vemos, crecer en ambientes afectivos, seguros y con familias estables nos permite desarrollar relaciones más positivas y por lo tanto nos permite desarrollar nuestro bienestar emocional



*Las relaciones
cálidas, nos
permiten tener
una vida más
plena y feliz.*

que es mucho más importante que sentirnos únicamente felices. Otro dato interesante que os quiero aportar, es que según Enrique G. Fernández Abascal, nuestros estados afectivos dependen en gran parte de nosotros y no tanto de nuestras circunstancias, el 40% depende de nuestra voluntad, el 10% de las circunstancias y el 50% depende de la personalidad, es decir, de nuestra maleta genética. Por lo tanto, no estamos determinados y tenemos una gran capacidad para cambiar, mejorar y aumentar nuestra resiliencia personal.

Teniendo en cuenta todos los datos aportados hasta el momento, os quiero hacer unas recomendaciones educativas para favorecer desde el hogar y la escuela, las competencias emocionales que sabemos que favorecerán las relaciones positivas de nuestros hijos y por lo tanto, les harán autores de su propio bienestar emocional:

Favorece el autoconocimiento: para ello, puedes hablar con tus hijos de sus talentos, virtudes, nombrando aquello en lo que son más habilidosos y les gusta hacer, facilitando que desarrollen sus cualidades innatas y que descubran sus fortalezas. Cuando mejor se conocen, más pueden aportar a una relación.

Potencia la automotivación: es importante que los niños y las niñas sepan que son responsables en parte de cómo se sienten, que las emociones tienen una función y que sentir las es legítimo y saludable.

Estar triste puede ser una forma de superar un duelo, se puede aprender a integrar ese duelo y sobrellevar la añoranza, la educación emocional te ofrece herramientas para ello. Los niños pueden aprender a identificar lo que sienten, regular sus emociones y adaptarse a los diferentes cambios y contextos.

Desarrolla la autoestima: es más fácil tener relaciones saludables con otras personas si previamente has aprendido a cuidarte, quererte, pensar bien de ti, ser amable contigo, tratarte y hablarte bien y sobre todo, priorizar tu bienestar emocional. Cuando los niños son amados y bien tratados, es más fácil para ellos desarrollar una sana autoestima.

Para terminar, quiero decirte que la maternidad opaternidad pueden despertar el daño que pudiste sufrir en tu infancia, si te alteras con facilidad, te enfadas con frecuencia o te irritas habitualmente; no eres así, no es tu forma de ser, has aprendido a protegerte del dolor y puedes aprender herramientas de gestión emocional para que tus hijos aprendan de ti lo que necesitan para vivir.



Leticia Garcés

Pedagoga. Escritora.

Máster en Educación Emocional y Bienestar.

www.padresformados.es

CERTIFICAMOS

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



Empresa Emocionalmente Responsable



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



Licenciatura en
Psicología

Modalidad Ejecutiva

Formamos
Profesionales
en el ámbito de la
Psicología

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**



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

Nivel Diplomado

EDUCACIÓN EMOCIONAL ¡CERTIFÍCATE!

@seremujeres

**HOMBRES
EMOCIONALMENTE
RESPONSABLES**

**Resignificar
y sanar el pasado**

**CERTIFÍCATE COMO
COACH HUMANISTA**

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

CREO[®]
Educación Integral



Solicita información de próximos entrenamientos

+52 81 2627 7450