Revista

emøres®

Psicología y Educación Emocional



Las redes nos muestran "vidas perfectas", "cuerpos perfectos", todos exitosos, abundantes, felices, somos bombardeados diariamente por imágenes y mensajes que nos venden perfección en diferentes empaques.

Por: Lorena Alvear | Pág. 30

de la impostora

4

Edith Lopes | Pos

El síndrome

Es importante recordar que el éxito no se define por la ausencia de errores o la perfección absoluta, sino por el crecimiento personal y el esfuerzo constante.

Por: Patricia Martínez | Pág 54

Revista



DIRECTORIO

Luis Efraín Villa De León.

Director

Karla Yunnuen Rosillo

Creativa Editorial

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 |
|---|----|
| LA ESCRITURA TERAPÉUTICA | 5 |
| LAS 6 CS UNA PROPUESTA DE DESARROLLO HUMANO | 10 |
| AUTONOMÍA 2 DESAFÍOS DE LA EDUCACIÓN, PARTE II | 14 |
| AULAS EMOCIONALMENTE AFECTIVAS | 18 |
| EL PODER DE LAS PALABRAS | 25 |
| EL PODER DEL ERROR | 30 |
| DEL DOLOR A LA PERLA | 34 |
| ACEPTAR LO QUE ES | 39 |
| EL SUICIDIO | 43 |
| PADRES Y MADRES CON AUTOESTIMA | 49 |
| EL SÍNDROME DE LA | |

Revista

emores

Psicología y Educación Emociona

Producción original de CREO FOMENTO EDUCATIVO INTEGRAL, A.C

Edición 6

IMPOSTORA

Descárgala Gratis



54



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. Junio 2023, Edición 7, Año 1. Todas las ilustraciones y fotografías son extraidas de freepik.es



Nuestra séptima edición de la revista tiene como portada un artículo de nuestra querida Edith López quien en esta ocasión habla sobre el paso del dolor a la perla haciendo referencia al proceso natural de cómo se forma una perla y lo que ésta significa. Todos podemos convertir nuestros dolores y experiencias de dolor y sufrimiento y pérdida en auténticas perlas si sabemos gestionarlo.

Nuestra querida Lorena Alvear, la voz del Ecuador, que suele escribir desde el corazón, para esta edición preparó un artículo titulado "El poder del error". ¿A quién no le ha pasado que en algún momento de su vida ha puesto más el foco en los errores que en los aciertos? ¿A quién no le ha ocurrido darse cuenta de que teme a cometer errores? ¿Qué tendrán que ver nuestros padres y educadores en todo esto? ¿Qué habremos aprendido sobre el error que le tenemos tanto miedo?

Otro artículo que hemos traído al llamado de portada es en esta ocasión al de Patricia Martínez quién nos narra sobre el "Síndrome de la impostora". Ella nos comparte su experiencia con esta condición y explora cómo afecta a las mujeres en la búsqueda de reconocimiento y confianza en sí mismas. También comparte datos sobre investigaciones y estudios que respaldan y analizan este fenómeno con la finalidad de tener una mayor comprensión y conciencia de este complejo problema.

Como en cada edición te invito para que leas todos los artículos, porque cada uno aporta información relevante para nuestra educación emocional.

El objetivo de nuestra revista es llevar la psicología y la educación emocional de manera gratuita al mayor número de personas en el mundo.

Gracias a todos nuestras escritoras y escritores, y a ustedes por leer y compartir esta revista.

Paz y bien para todas y todos.

Luis Villa

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





www.elranchoparaiso.com.mx





Aprende a utilizar la escritura para expresar tus pensamientos y sentimientos.

Dentro o fuera de terapia la escritura es una magnífica herramienta para sanar emocionalmente.

DENTRO O FUERA DE TERAPIA LA ESCRITURA ES UNA MAGNÍFICA HERRAMIENTA PARA SANAR EMOCIONALMENTE. Escribir es una técnica de gran ayuda. Primero, porque te permite ordenar tus ideas clarificando tus pensamientos y sentimientos; puedes darles un orden cronológico y jerárquico a tus pensamientos, algo que algunas veces no suele suceder cuando hablamos. Además, al escribir puedes reflexionar al mismo tiempo que escribes e incluso mucho tiempo después de cuando lo haces.

¿En qué casos podemos aplicar esta técnica?

Es de gran utilidad para expresar nuestros sentimientos ante una pérdida. Algunas veces la muerte de un ser querido es sorpresiva y no nos da el tiempo para despedirnos como lo necesitamos. Puedes escribir una carta narrando el dolor que nos ha generado la pérdida e incluso expresar todo aquello que no pudimos hacer en vida.

Recuerdo que la muerte de mi abuela materna fue sorpresiva. Solía visitarla con regularidad, pero esa semana fue la excepción. La visitaré la próxima semana, pensé; y para eso ya no hubo tiempo. Cargué por meses el sentimiento de arrepentimiento por no haberla visto esa semana. En una carta póstuma que le escribí le expresé cuando me dolía su partida y cuánto resentimiento tenía conmigo mismo por no haberla visto en la semana de su muerte. Inspirado en el momento le dediqué también unos versos. ¿Hay alguna pérdida que aún te duela? ¿Alguien a quien necesitas escribirle? ¿Qué te gustaría expresar?

Las cartas para cerrar ciclos, no solo son para las pérdidas humanas. Como terapeuta he leído muchas cartas destinadas a la pérdida de un animal de compañía, a ex parejas o relaciones de amistad que por una razón u otra quedaron fracturadas.

Cuando el terapeuta lo sugiere, después de narrar la carta, se puede leer durante la consulta para ir haciendo intervenciones sobre aquellas afirmaciones, juicios, emociones o sentimientos que va expresando el paciente. En algunas otras ocasiones, la asignación puede consistir en escribir y compartir la carta con alguna persona muy querida a quien se puede solicitar contención como parte de la red de soporte del paciente. Solo en algunas ocasiones se le pide al paciente que escriba la carta en el mismo momento de la terapia, en la gran mayoría de las veces esta actividad se hace entre una consulta y otra.

La técnica no solo la podemos utilizar en la terapia. Un maestro puede solicitar a un alumno que escriba una carta para despedirse de sus alumnos ante un cambio de escuela o para expresar sus sentimientos sobre algo que haya ocurrido en el contexto escolar o familiar. Recuerdo durante mi trabajo social como Pedagogo haber aplicado este recurso con un alumno adolescente cuyo padre fue privado de la vida, de manera violenta. El alumno mostraba un profundo dolor por la muerte de su padre, al mismo tiempo que le dolía la forma en la que murió y no haber podido despedirse de él. Formamos un círculo sentados en el piso y compartió sus sentimientos con sus compañeros. Recuerdo haberle preguntado qué era lo que más le dolía y expresó que le dolía no haber tenido la oportunidad de despedirse y sentía al mismo tiempo un profundo temor frente al futuro. Al final de la compartida, les pedí a sus compañeros que se pusieran de pie y le dieran un abrazo de consuelo.

A continuación, enlisto otros casos en los que la escritura puede ayudarte terapéuticamente:



Escritura
espontánea:
Simplemente
para vaciar las preocupaciones que hay en
la mente y darles un orden. También para narrar
el sentir hacia una persona
o situación. La indicación es:
"Escribe todo lo que venga a tu
mente en relación a"

Hacer un reclamo: Expresar de manera asertiva el daño que ha causado la acción de otra persona. Escribir lo que ocurrió, cómo ha impactado y el pedido que se hace a la otra persona para reparar el daño.

Ofrecer disculpas. Expresar sinceramente el arrepentimiento por el daño causado. Tomar la parte responsable y ofrecer la reparación del daño o preguntar de qué manera se puede subsanar.

Expresar sentimientos: Algunas veces en el momento no tenemos las palabras para expresar lo que realmente sentimos. Así que la técnica es muy útil para narrar lo que pensamos o sentimos hacia otra persona. Hay ocasiones especiales para expresar nuestros sentimientos como el día de las madres, el día de la celebración de San Valentín, en algún cumpleaños, pero lo cierto es que siempre es un buen momento para expresar lo que sentimos.

Agradecimiento: Escribir para agradecer es una buena práctica que se ha perdido en el tiempo. Antes las personas solían enviar cartas expresando agradecimientos, pues agradecer es además de una cortesía una garantía de la relación futura entre las personas. Mos-

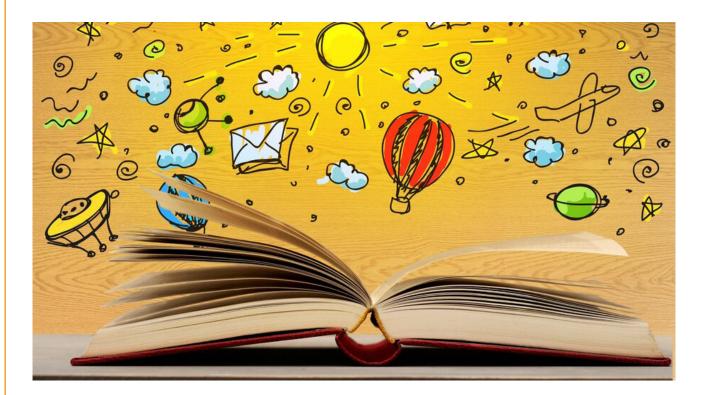
trar nuestro agradecimiento es terapéutico al escribirlo como al leerlo.
Escribir al niño que fuimos.
¿Qué tal escribir una carta al niño que fuimos? ¿Al niño de qué edad te gustaría escribirle? ¿Qué le dirías? ¿Con qué objetivo lo harías? ¿Hay algo que te gustaría que supiera sobre quién eres ahora? Si ese niño te escribiera una carta ¿Qué te diría?

Cierre de ciclos: Escribir para soltar, para dejar ir, quizás no para olvidar, pero sí para que pese menos, para que no ocupe las principales salas de memoria de nuestra vida. Cerrar ciclos significa "ya basta", "gracias", "lo que sigue". ¿Qué ciclo te gustaría cerrar? Recuerda que siempre hay algo que agradecer, algo que podemos reconocer, porque todo lo que nos pasa forma parte de la experiencia de nuestra vida y desde ese lugar todo es perfecto. Fue lo que fue y no pudo ser distinto. El pasado no se cambia, se acepta, se aprende y se cierra con agradecimiento.

Duelos: La escritura es un acompañante terapéutico en el proceso de los duelos. Puedes escribir cuantas cartas sean necesarias por el tiempo que sea necesario. Puedes escribir las cosas una y otra vez porque el dolor es personal. A cada persona le duele una muerte de forma diferente y a cada persona le lleva un tiempo distinto retomar la vida ordinaria. Pero hay que cuidar que el dolor no se convierta en patológico, que no dañe nuestra salud ni las relaciones que tenemos con otras personas. Escribir nos ayuda a salir de la tristeza y poco a poco recobrar la capacidad de ver la

vida de manera

apreciativa.



Te sugiero escribir en un espacio y a una hora adecuada para tener la intimidad y el contexto idóneo. Un espacio libre de interrupciones. Puedes poner algo de música y entrar en las habitaciones de nuestra memoria para encontrar aquello que necesitamos darle salida a través de la escritura.

Una vez que escribimos podemos compartir la narrativa con nuestro terapeuta o con algún amigo o familiar en quien tengamos confianza y de quien sepamos que podemos recibir contención.

Las cartas en la mayoría de las ocasiones hay que deshacernos de ellas. Podemos quemarlas en un lugar seguro, desintegrarlas en agua, enterrarlas o cualquier otra forma viable para eliminarla. Hay otras ocasiones en las que necesitamos dejarlas con nosotros durante algún tiempo, sobre todo cuando aún no estamos listos para dejar ir de manera definitiva a una persona o alguna situación. Aquí la pregunta es: ¿Cuánto tiempo más necesitamos? Y claro, hay cartas que merecen ser entregadas, sobre todo las que están destinadas a agradecer o expresar nuestros sentimientos.

Deseo que hagas muchas cartas, para cerrar ciclos, para trabajar duelos, para expresar tus sentimientos, para decirle algo al niño o la niña que fuiste. Que te escribas al que hoy eres y al que quieres ser. Que les escribas a tus padres, a tus hijos, a tus amigos, en fin, que escribas tanto como puedas y lo necesites. Si pones en práctica esta técnica algún día, me lo cuentas.



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



Mujeres EMOCI NALMENTE **RESPONSABLES**

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

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







Considero indispensable hablar acerca de algunas características y conductas que debemos adoptar, si es que, en verdad, nos identificamos como humanos. Es poco lo que a mi juicio requerimos como especie, sin embargo, los siguientes seis comportamientos, abonan directamente a nuestro desarrollo personal.

Los he denominado las "SEIS Cs": Conciliación, Colaboración, Contención, Compasión, Comprensión y Compromiso.

Conciliación: término definido por el diccionario como "el acto de poner de acuerdo a aquellos que estaban opuestos entre sí", implica un encuentro; una unión entre agentes, personas, conceptos o visiones de mundo antagónicas y excluyentes. Es totalmente lo opuesto a la confrontación.

Conciliar, significa entablar un diálogo en un terreno común que quizá no existe y que se haya que crear; implica que, si se trata de dos formas de comunicarse diferentes, se tenga que inventar un lenguaje común a partir de ambos para poder entenderse.

En pocas palabras, se trata de generar una nueva cultura humana de síntesis planetaria a partir de diferentes ingredientes, una cultura que permita trascender los sectarismos y las divisiones artificiales generadas entre nosotros debido a un pensamiento inferior y poco elevado. Se debe conciliar a la ciencia, a la religión y al arte; a la globalización con la localización; a la tecnología con el trabajo manual; a las profesiones con los oficios; al ser humano con la naturaleza.

Contención: Mantenernos dentro de ciertos límites, moderar las pasiones e impulsos, ejercer la templanza son componentes de la contención. Aunque, no sólo se refiere a la vigilancia de los impulsos

físico/biológicos, sino fundamentalmente a refrenar y canalizar la sensación de gratificación inmediata y constante tan presente en nuestra civilización occidental. La contención es, pues, lo opuesto al hedonismo, al placer por el placer. El vacío interior no puede ser llenado con objetos y experiencias exteriores más que momentáneamente. Con frecuencia, la sensación de vacío posterior es mayor.

Contener es poseer el control sobre nuestras pasiones y emociones, y no dejar que ellas nos posean. Esto fortalece nuestra naturaleza espiritual y nos mantiene alerta y en pie. Atributos de la misma, además, son la paciencia, la tolerancia y la fortaleza espiritual. Es la disciplina interior.

Comprensión: Dice Baltasar Gracián en su obra "El Discreto", escrita hacia 1646, que la sabia elección implica una comprensión adecuada de todas las circunstancias necesarias para el acierto. La comprensión, implica una valoración de las cosas en su conjunto, no en sus componentes aislados. La complejidad actual del mundo y el entorno es tal, que esta comprensión no se logra de manera individual, sino a través del concurso colectivo.

Comprender no es entender. Lo segundo es un pálido reflejo de lo primero. Se entiende superficialmente, pero se comprende siempre lo profundo. El desarrollo de una comprensión clara conjuga, entonces, la pasión y la razón, las emociones y el intelecto. Porque se comprende con el cerebro y el corazón, con la aptitud y la actitud. En otras palabras, es necesario desarrollar la inteligencia racional y la emocional. La comprensión del mundo externo pasa por un trabajo de comprensión interna, personal. Y comprender es requisito fundamental para poder intervenir.

LA COMPLEJIDAD ACTUAL DEL MUNDO Y EL ENTORNO ES TAL, QUE ESTA COMPRENSIÓN NO SE LOGRA DE MANERA INDIVIDUAL, SINO A TRAVÉS DEL CONCURSO COLECTIVO.

La compasión: es la emoción suprema, la única que permite un sentimiento de intimidad hacia todos los seres vivos y no únicamente hacia aquellos hacia los que nos sentimos cercanos. Apunta el Dalai Lama, que mientras más desarrollemos nuestra compasión, más genuinamente ética será nuestra conducta.

Ser compasivo implica el abandono del egoísmo y la vuelta hacia el prójimo. Significa modificar al observador que mira hacia dentro para que mire hacia fuera; abandonar el enfoque único para adoptar el múltiple; compartir la pasión ajena, fundamentalmente el sufrimiento, y tomar acciones para hacerlo nuestro. Sólo así nos haremos cargo de él. Ser compasivo es actuar movidos por la preocupación (y ocupación) por los demás y su bienestar, pues sólo alcanzaremos el nuestro propio a través de procurar el de otros.

El compromiso: se establece a través de la formulación de promesas y su impecable cumplimiento. Nos prometemos a nosotros mismos como personas. Requiere un convencimiento propio, ya que sustituye al modo de mando y control externo para alcanzar objetivos. La cotidianidad del ser humano es posible gracias a una serie de compromisos mutuos, tácitos o explícitos. Por ello, la confianza es al mismo tiempo la pre-condición y el resultado del compromiso. Y la confianza reduce la incertidumbre, disuelve la complejidad y aumenta las posibilidades de acción humana.

Colaboración; ¡Ningún ser humano es una isla! La colaboración es la forma de relacionarse con la naturaleza, el modo en que todos los seres vivos encuentran su razón de ser. Dependemos, en última instancia, de las relaciones de colaboración que establecemos con los demás. La colaboración favorece el desarrollo mutuo. No hay evolución posible a nivel de especies que no descanse en la colaboración.

CONCILIAR, SIGNIFICA ENTABLAR UN DIÁLOGO EN UN TERRENO COMÚN QUE QUIZÁ NO EXISTE Y QUE SE HAYA QUE CREAR

sólo implica un deseo de hacer algo con otros, sino que constituye una necesidad biológica y social: es un acto de creación compartida.

Colaborar es estar dispuesto a abandonar puntos de vista para adoptar nuevos, ya que lo que importa en la colaboración es el logro de resultados que implican el bien común, más allá de lo individual. Lo importante es que la colaboración se dé entre diversas perspectivas y puntos de vista. Según el diccionario, colaborar es trabajar junto con otro para la consecución de una obra común. ¿Qué mejor obra que la construcción de un mundo diferente?

Cada virtud mencionada agrupada en las Seis Cs es una oportunidad que tenemos como individuos de sumar al gran colectivo. Cada elemento, considero, es clave para el desarrollo de nuestra persona. Corresponde a nosotros ponerlas en práctica y construir el mundo en el que queremos vivir.

"Un platillo gastronómico no es la suma de sus ingredientes y materias primas. Cada uno de ellos abandona su esencia para contribuir a crear un producto diferente, en donde el sabor y las propiedades de cada ingrediente por separado, son abandonadas (y trascendidas) por un fin muy distinto. Todo es superior a la suma de las partes."

Me gustaría seguir aprendiendo de ustedes. abeuchot@cencoem.org



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 Junio 2023 emores.mx Edición 7



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



Empresa Emocionalmente Responsable



M Global

2 desafíos de la educación del S. XXI

Autonomía

Parte II



"SI APRENDISTE A VOLAR, PARA QUÉ QUIERES SEGUIR CAMINANDO".

-FRIDA KAHLO-

En esta segunda entrega pretendo demostrar la importancia de la Autonomía integral, para poder desplegar las alas que nos van a permitir volar, con la liviandad necesaria para vivir desapegados, pero bien arraigados.

Lo primero que tenemos que hacer para comprender bien el concepto de Autonomía es marcar una distinción esencial que frecuentemente confundimos como sinónimos.

La RAE¹ define la Autonomía como la:

- Condición de quien, para ciertas cosas, no depende de nadie.

Es necesario subrayar la precisión de "para algunas cosas", que marca la diferencia con respecto a los que se sienten o quieren vivir como seres independientes. La persona autónoma, sabe cuándo necesita pedir ayuda o apoyarse en otros, y cuándo no. Para el independiente, pedir o necesitar ayuda es la señal de su fracaso, ya que lo identifica como un síntoma de debilidad.

Los seres humanos somos gregarios, relacionales por naturaleza, por lo que resulta ilusorio pensar en que podemos ser totalmente independientes. Nos volveríamos locos, como Tom Hanks, hablando con su pelota en la película Náufrago.

La Autonomía personal requiere desarrollarse en tres ámbitos diferentes que forman el Eje de Congruencia PEA (Pensamiento-Emoción-Acción).



1.- Autonomía de Pensamiento:

En los años sesenta del pasado siglo, el psicólogo estadounidense Joy Paul Guilford, desarrolla su teoría del Pensamiento inteligente² que, según él, consta de tres tipos de pensamiento usados de forma consecutiva: Pensamiento Analítico Pensamiento Divergente Pensamiento Convergente

Su tesis, que comparto, se basa en que no podemos ser autónomos si no sabemos pensar por nosotros mismos.

Me permito añadir que el gran gimnasio para aprender y desarrollar el pensamiento son las preguntas:

- ¿Qué está pasando?
- ¿Qué puedo hacer?
- -¿Qué decido hacer entre esas posibilidades?

Si fuimos demasiado educados en asumir las respuestas y mandatos de nuestros padres y educadores, seremos siempre seguidores de otros que pensarán y decidirán por nosotros, porque nosotros no sabremos hacerlo.



2.- Autonomía Emocional:

Nuestras emociones guían, asesoran y condicionan nuestros pensamientos. Y, como no podemos evitar tener emociones, será necesario aprender a gestionarlas eficientemente.

Las emociones no son positivas ni negativas, son todas legítimas puesto que las sentimos sin decidirlo. Pero sí pueden ser adaptativas o desadaptativas, según expandan o restrinjan nuestro universo de posibilidades de actuar de forma eficiente ante las diversas situaciones.

Una buena gestión emocional requiere, por tanto, aprender a transitar con fluidez por las emociones que son más tóxicas, y alimentar las que más alimentan nuestro Bienvivir personal y relacional. Porque, recordemos, a las emociones les pasa lo mismo que al agua, solo se pudren cuando se estancan.

Es esencial, por tanto, aprender a no vivir atrapados por emociones que condicionen negativamente nuestra forma de vivir con nosotros mismos y con los demás. Este aprendizaje es parte del Desapego del que ya hablé en el capítulo anterior.

Autonomía de Acción:



Este apartado está inherentemente ligado al resultado de una buena gestión de las dos anteriores. Se activa cuando sabemos pensar, sobre todo con un buen pensamiento divergente, para buscar siempre nuevas opciones, y sabemos reconocer y fluir por nuestro universo emocional.

Solo en ese caso, sabremos cómo actuar, diferenciando la Conducta de Reacción de la Conducta de Respuesta.

La reacción es puramente emocional, y desde ahí, hacemos lo que queremos hacer, aunque sea profundamente inadecuado. LOS SERES HUMANOS SOMOS GREGARIOS, RELACIONALES POR NATURALEZA, POR LO QUE RESULTA ILUSORIO PENSAR EN QUE PODEMOS SER TOTALMENTE INDEPENDIENTES.

Por otra parte, una conducta fría, estrictamente racional, nos lleva con demasiada frecuencia a actuar desde el Deber Ser, o el Deber Hacer, dos mandatos que también suelen resultar nefastos para vivir y bienvivir.

Sin embargo, cuando ordenamos el Eje Pensamiento-Emoción-Acción, podemos cambiar la conducta emocional reactiva, o la estrictamente racional, por una respuesta más congruente y adaptada a la circunstancia. No siempre es adecuado hacer lo que deseo, o lo que creo que tengo que hacer. Siempre es mejor elegir con libertad, lo que conviene hacer en cada momento.

Para ello, tenemos que aprender a pensar con criterio, a gestionar nuestras emociones con fluidez y a decidir nuestras acciones con sabiduría para cultivar nuestra vida interior y la calidad de nuestros vínculos con los demás.

Por eso te dejo, querido lector, solo con tres preguntas:

¿Sé pensar con criterio propio? ¿Sé fluir por mis emociones? ¿Sé elegir mis acciones con libertad e inteligencia adaptativa?

Referencias

1 Real Academia Española de la Lengua 2 1950. Creativity, American Psychologist 5 (9): 444–454.





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.



AULAS

Emocionalmente afectivas

Por: Maru Díaz

Desde el punto de vista particular del Maestro.

¿Estás procurando enseñar o facilitar en el proceso educativo dentro de tu aula? ¿Quién está en el centro de la educación en tu aula?, ¿Tú?, ¿Los objetivos de aprendizaje del plan de estudios?, ¿O tu alumno?

Considero que hablar de la educación es un tema preponderante para la vida que deseamos cultivar. En el libro de Claudio Naranjo, "Cambiar la educación para cambiar al mundo", expone la necesidad de cultivar la educación durante toda la vida y que en este

cultivo vamos sembrando semillas que de cuidarlas se convertirán en grandes frutos para la humanidad. La educación no atañe únicamente a quien la procura, sino al entorno y contexto donde habita.

Una de las grandes preocupaciones mundiales está centrada en el desarrollo social a través de la educación, son grandes los esfuerzos que cada país realiza para que sus personas puedan acceder a mejores niveles de vida, tanto en lo social, laboral, personal, y en esta labor, la presencia de profesores capacitados es una pieza clave para impulsar dicha evolución, y como diría yo, evolución desde el corazón.

Junio 2023 emores.mx Edición 7



Tengo una trayectoria a lo largo de mi vida como docente, por más de 20 años. Inicié como maestra de licenciatura porque quería seguir trabajando al mismo tiempo que hacía familia, y sí, lo he de confesar, busqué una profesión alterna que me permitiera continuar con mi vida. Considero que en esto puedo conectar con muchos colegas que en la docencia buscan un ingreso extra, a través de una actividad como la de "DAR CLASES". En realidad, no es cuestión a juzgar, todos tenemos el derecho de ir a la búsqueda de mejorar nuestra condición de vida y trabajo. El tema aquí es, el siguiente planteamiento; Ya no tenemos a los mismos alumnos que nosotros fuimos. Los alumnos que nosotros fuimos necesitaban a un profesor que tuviera todo el conocimiento, la verdad, la forma, la regla, el programa y se presentara para transmitirnos ese conocimiento. Ese alumno estaba dispuesto a memorizar cada frase o párrafo que se indicaba pues era fundamental para el examen y así poder aprobar la materia. La característica principal de ese alumno era la confianza y la esperanza que depositaba en aquel profesor o profesora, porque ellos dominaban los temas que impartían y encontraban la "estrategia" para que los alumnos aprendiéramos.

LOS ALUMNOS QUE
NOSOTROS FUIMOS
NECESITABAN A UN
PROFESOR QUE
TUVIERA TODO EL
CONOCIMIENTO,
LA VERDAD, LA
FORMA, LA REGLA,
EL PROGRAMA Y SE
PRESENTARA PARA
TRANSMITIRNOS ESE
CONOCIMIENTO.

Hoy, estamos transitando hacia un nuevo modelo de alumno, y esto implica una nueva versión del maestro. que dar clases a jóvenes entre 18 y 20 años, por dos horas, era todo un desafío. Por un lado, estaba el cumplir con el temario, pero por otro, nacía en mí,

EL ANHELO EN CADA CLASE ES CONSTRUIR CARÁCTER, ADEMÁS DE AVANZAR SOBRE EL TEMARIO A CUMPLIR.

Anteriormente, el alumno se debía al maestro, y creo, que hoy, los maestros nos debemos a la vocación de servir al conocimiento desde la perspectiva del nuevo alumno.

Me he enfocado a adquirir herramientas que me permitan seguir vigente, y sobre todo, seguir conectada de forma genuina con esta misión elegida de ser profesora, considero que estoy siendo una gran protagonista en este cambio que se empezó a gestar a inicios de los años 2000. Tal vez mucho tiempo atrás, sin embargo, lo he documentado a partir de mis inicios como maestra. Regresando un poco a la labor como profesora de hace años atrás, descubrí

la gran intención de que mis alumnos se fueran con algo más que un temario, que a los 40 minutos, ya habían perdido el interés. El anhelo en cada clase es construir carácter, además de avanzar sobre el temario a cumplir.

Entonces, comencé a documentarme, y realicé una investigación en campo, directamente en la universidad, donde aún colaboro, y así, con base en lo que ellos expresaron, comencé a diseñar las estrategias educativas anheladas. Elaboré una serie de preguntas tales como: ¿A ti qué es lo que más te gusta de un profesor? ¿Cómo aprendes mejor? y ¿Qué le pedirías a un profesor para mejorar tu aprendizaje?



Estas respuestas fueron reveladoras, de un grupo de más de 50 jóvenes entrevistados, habrían contestado casi de forma idéntica, como si se hubieran puesto de acuerdo. En general, las respuestas fueron:

Lo que más me gusta de un profesor, es que sea dinámico, creativo, y que lo que enseña sea aplicable a la vida.

Me atrapa de un profesor, verlo enamorado de su materia, que domina el tema y que sabe conectar con nuestro entorno. Lo hace agradable y se pasa rápido el tiempo.

Un buen profesor es aquél que no se la pasa hablando de su vida personal, y que se nota que no preparó clase, sino, que llega con estrategias colaborativas dinámicas y que nos llevan a aprender mejor.

Les pediría a mis profesores que se actualicen, porque a veces sí aburren sus discursos.

Les pediría a mis profesores que de verdad amen lo que hacen, porque se nota cuando un profesor solo viene como para tener un extra.

Les pediría a mis profesores que sean más cercanos y tolerantes con las situaciones que algunos tenemos, porque a veces no nos creen y no nos escuchan.

... estas son algunas de las respuestas recurrentes que construyeron en esa investigación.

Uno de los documentos en que me he basado, ha sido en el PLAN DE EDUCACIÓN NACIONAL. En el apartado de Proyecto educativo nacional, resaltó mi especial interés lo siguiente: "Poner al centro del interés de este esfuerzo a niños y jóvenes como sujetos activos del mismo proceso educativo y miembros de una generación con características y capacidades que les permiten opinar y tomar sus propias decisiones en un contexto dialógico."

Claro, este es un marco educativo sobre el cual se pone al centro de la educación a los estudiantes,

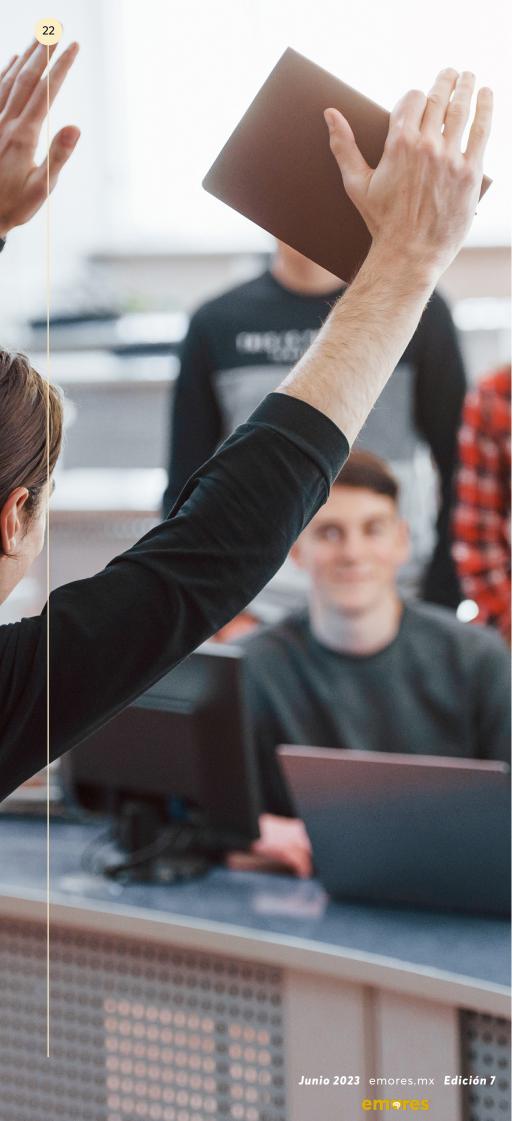


HOY, LOS PROFESORES
DEBEMOS ACEPTAR ESTA
NUEVA REALIDAD,
NO SOMOS POSEEDORES
DEL CONOCIMIENTO,
AL MENOS, NO DE TODO,
Y ES IMPORTANTE QUE
EL ALUMNO TOME EL
TIMÓN AL ACCEDER A
ÉSTE.

y aquí hago referencia a cuando Carl Rogers, de la corriente de la psicología humanista, centraba a la persona como protagonista de la terapia. Aquí, se centra al alumno como protagonista del aprendizaje.

Han sido grandes posturas para mejorar la educación y con esto mejor las condiciones de vida y trabajo de las personas.

En el libro de "El Desafío del Maestro del siglo XXI", pag. 77. Describe el perfil del docente que será necesario implementar desde ya, para lograr un alumno mayormente conectado en su desarrollo personal, y esto describe una práctica desde ser orientador, facilitador, agente del aprendizaje y del conocimiento. Ante este perfil deseado, me surgían diferentes preguntas: ¿Cómo hacer de una práctica tradicional, una práctica dinámica y centrada en el estudiante? Y aquí la primera de las grandes cualidades: LA HUMILDAD, Se requiere de este gran valor para comprender que los



EL PROFESOR
EMOCIONALMENTE
AFECTIVO, RECONOCE
LO QUE SUS
ESTUDIANTES SIENTEN,
CUANDO SE ENFRENTAN
A UN MUNDO
ALTAMENTE EXISTENTE,

niños y jóvenes tienen acceso inmediato a casi todo el conocimiento, variado, diverso y a la vez complejo, por la cantidad de variantes que pueden determinarlo como erróneo. Hoy, los profesores debemos aceptar esta nueva realidad, no somos poseedores del conocimiento, al menos, no de todo, y es importante que el alumno tome el timón al acceder a éste.

Nuestra labor está en facilitar los medios para que acceda a él, sin embargo, hay otro ingrediente mucho más poderoso: EL AMOR. Cuando un profesor ama lo que hace, hoy, no es transmitir el conocimiento, sino, actualizar los propios, y mantenerse a la vanguardia, para contribuir a que los alumnos generen pensamientos críticos, y acompañarlos a transitar por este proceso de cambio, impulsar su creatividad para que despierten a la motivación que provoca el asombro de generar nuevas formas de pensamiento.

El amor de un profesor, por los nuevos descubrimientos que tiene la ciencia acerca de la afectividad que el alumno espera, ante el reconocimiento, y el logro, y la práctica de valores como el respeto y cercanía.

Actualmente, hay una gran tendencia hacia la educación en ambientes virtuales, y podríamos afirmar que las pantallas son frías y no es lo mismo que presencial. Esto también es una creencia de temor.

La **GAMIFICACIÓN** en aulas, los maestros se enfrentarán a los cambios que marca la tecnología y no menos importante, aprender a cultivar ese amor, ahora por las aulas virtuales, en las cuales, los alumnos se sienten identificados, aún más, que el propio docente. Hoy es lo que toca, aprender a adaptar nuestra vocación, y profesión, hacia la misión elegida de la educación, pero forta-

lecida por la pasión, no de enseñar, sino de aprender, junto al manejo de tecnología divertida, que apoye a que en poco tiempo, se anclen los conceptos de forma significativa.

El profesor emocionalmente afectivo, reconoce lo que sus estudiantes sienten, cuando se enfrentan a un mundo altamen-

te existente, pensamientos de no soy suficientemente bueno para, o algo así como, hay muchos mejores que yo, además de lo que socialmente se dice que, tal vez, con pocas probabilidades de insertarse efectivamente al mundo laboral.

Un maestro debe enfocarse en crear esperanza de un mundo mejor, abrazando cada momento para traer una dinámica que combine el ser humano con el ser capaz. Este profesor siembra confianza, y pregunta: ¿Cómo se sienten?

El profesor emociona a los alumnos cuando investiga, y se involucra con un mundo real, porque conoce los contextos de sus estudiantes, y fomenta su práctica en aprendizajes cada vez más significativos. Utiliza la vibración de las neuronas para

anclar conocimientos y aprendizajes para toda la vida. Y lo hace respetando el ritmo y canal por el cual cada uno puede hacerlo. Este profesor ha cambiado las etiquetas por los reconocimientos.

Hoy el profesor emocionalmente afectivo, logra introyectar en cada alumno aspiraciones desde su propia posibilidad, por medio de ampliar esos horizontes y utilizar las herramientas naturales en nuestra plasticidad cerebral y en los afanes de los corazones.

UN MAESTRO DEBE ENFOCARSE EN CREAR ESPERANZA DE UN MUNDO MEJOR, ABRAZANDO CADA MOMENTO PARA TRAER UNA DINÁMICA QUE COMBINE EL SER HUMANO CON EL SER CAPAZ.

Una de mis maestras en la formación como docente en neurociencias, Laura Lewin, nos invita a reflexionar sobre el manejo eficaz del aula, base sobre la cual se construye una enseñanza de calidad, donde el objetivo es que las aulas sean un lugar ideal para que tanto alumnos como docentes se sientan cómodos, seguros y alegres. Te invito a ver el siguiente video "La educación se puede transformar. Hay que creerlo para hacerlo posible".

Con gran placer por compartir, deseo de corazón que se siga abrazando esta práctica que toda persona seguirá buscando. ¡La docencia!

Con amor,



Maru Díaz Facilitadora de Aprendizaje. Gestora Emocional. Contacto: <u>Facebook.com/mariaedugenia.diazesparza</u>



- 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



El pöder de las palabras Por: Olga Cañizares

...EL LENGUAJE CUBRIÓ LA NECESIDAD DEL HOMBRE DE RELACIONARSE Y COMUNICARSE CON LOS DEMÁS.

Cuando leí el libro "El poder de la palabra" de Robert Dilts (2003), me fascinó el título que da uno de sus apartados en el capítulo 1 (La magia del lenguaje) y lo que en él expresa. Cito textualmente su reflexión: «El lenguaje constituye uno de los componentes fundamentales a partir de los cuales construimos nuestros modelos mentales del mundo, y puede ejercer una tremenda influencia sobre el modo en que percibimos la realidad y respondemos ante ella. El lenguaje verbal constituye una característica exclusiva de la especie humana, siendo considerado como uno de los principales factores que nos distinguen de las demás criaturas» (Dilts, 2003, p.23).¹

¿Cómo es posible que los seres humanos hayan desarrollado esta capacidad especial para el lenguaje? Esta es una pregunta que puede ser respondida al menos de dos maneras: de una manera estructural y de una manera histórica. [...] Cuando la contestamos de una manera estructural, debemos examinar las condiciones biológicas que nos permiten operar en el lenguaje. Esto nos conduce a examinar la estructura de nuestro sistema nervioso y de nuestros órganos vocales y auditivos» (Dilts, 2003, p.54).

Hagamos entonces ese análisis:

Desde el punto de vista histórico, lingüistas y sus teorías interpretan que el cambio sucedió posiblemente en África Oriental y de una única fuente de la que fueron evolucionando el resto de las lenguas.

Otros teorizan sobre cómo el lenguaje proviene de un sistema de gestos, en que se mezclaban sonidos vocales, pero que no consiguen explicar cómo apareció el lenguaje desde los gestos. También hay teorías que hablan de la evolución de las vocalizaciones instintivas de nuestros antepasados los simios y luego las teorías que postulan por el aumento de la capacidad craneal y de la inteligencia, acompañados de un avance cultural.

Lo que sí sabemos, es que el lenguaje cubrió la necesidad del hombre de relacionarse y comunicarse con los demás. Somos seres sociales, nuestra mente y nuestro cuerpo está preparado para relacionarse con otros y el lenguaje es uno de esos recursos que somos capaces de generar para conseguir nuestros objetivos relacionales.

«El lenguaje nos sirve como medio tanto para representar o crear modelos de nuestra experiencia, como para comunicarnos acerca de los mismos» (Dilts, 2003).

Aristóteles decía que las palabras habladas son los símbolos de la experiencia mental, mientras que las palabras escritas lo son de las palabras habladas. Del mismo modo que no todos los hombres tienen la misma escritura, tampoco tienen los mismos sonidos hablados.

De esta afirmación, deducimos que las palabras son capaces de revelar y forjar las expresiones mentales. Esto las convierte en instrumentos muy poderosos para el pensamiento y para los procesos mentales conscientes e inconscientes.

Por todo esto, el lenguaje significa una pieza fundamental de nuestra experiencia mental y un fenómeno por medio del cual comunicamos dicha experiencia.

¿Has pensado el efecto que producen las cosas que dices? Nuestras palabras son un marco que

encuadra nuestra realidad. Hablar sin observar qué y cómo decimos las cosas, es una de las razones fundamentales de conflictos, rupturas y desavenencias. Bueno, también de motivaciones, caricias y logros.

Las palabras generan realidades, hasta el punto de que pueden cambiar las que tenemos. Proporcionan a los demás y en algunos casos a nosotros mismos, nuestras experiencias subjetivas de la realidad. Muchas veces, usar unas u otras palabras, va a cambiar el sentido de lo que queremos decir.

Observa cómo puede cambiar la realidad que percibimos

en función de una sola palabra. Si usas la palabra "**pero**" en una frase, estarás anulando el impacto de la primera parte de la frase, mira:

Juan es una buena persona pero en muchas ocasiones tiene reacciones agresivas.

El "pero" ha borrado la primera afirmación de que Juan es buena persona, nos obliga a poner el foco en lo que sigue después del "pero".. tiene reacciones agresivas. Esta parte de la frase toma más fuerza que la anterior. Consideramos por tanto que la palabra «pero» es un borrador universal. Y así podríamos hacer con varias palabras como "y", "aunque", "no"...

Observa tus conversaciones y las de los demás. Elige adecuadamente las palabras que quieres



MUCHAS VECES,
USAR UNAS U OTRAS
PALABRAS, VA A
CAMBIAR EL SENTIDO
DE LO QUE
QUEREMOS DECIR.

utilizar para transmitir lo que realmente quieres.

Fíjate en otro ejemplo. Expresar nuestros deseos/metas en negativo tiene un efecto muy diferente a hacerlo en positivo, observa:

"No quiero volver a dejar los informes sin terminar" "Quiero organizarme para acabar siempre los informes"

¿Cuál te hace sentir más acción, más compromiso, más eficiencia? Haz la prueba. Cambia tus frases negativas en positivas y observa el efecto que hacen en tu realidad y en tu motivación para conseguir lo que quieres.

Como ves, el lengua-

je modifica e interviene en nuestra percepción de nosotros, del otro y del mundo. Hagamos entonces una reflexión previa antes de usar el poder de la palabra:

Tres encuadres esenciales para darle utilidad al lenguaje:

¿Para qué hablas? ¿Desde dónde hablas? ¿Qué quieres conseguir con lo que dices?

Antes de hablar, hazlo de una forma consciente buscando dentro de ti respuestas a estas preguntas. Cuando las tengas, cuando te sientas en el para qué, el cómo y el qué adecuado, tus palabras tendrán el efecto que quieres que tengan y te llevarán a conseguir lo que quieras conseguir.

| Hablo para | | Hablo desde | | Quiero conseguir | |
|------------|-------------------------------------|-------------|--------------------|------------------|---|
| • | Generar amor, humor, buen rollo. | ١ | La conciencia. | | Caer bien y no cuidarme a mí mismo. |
| | | • | El amor. | • | |
| • | Hablar de mí, dejar clara mi | ١ | La libertad. | | |
| | posición. | | La ternura. | | Que el otro lidere y dejarme llevar. |
| • | Dar pena. | ١ | La conexión. | | |
| • | Generar unión. | ١ | La autoridad. | • | Un diálogo comprometido. |
| • | Generar confusión. | ١ | El temor. | Þ | Solo buen rollo. |
| • | Agradecer. | ١ | El rencor. | • | Ganar. |
| • | Evitar confrontación. | ١ | La competitividad. | • | Compartir. |
| • | Etc. | ١ | Etc. | • | Etc. |

Por último, te dejamos algunas consideraciones sobre el lenguaje:

Toda información que percibimos del mundo pasa a través de los cinco sentidos.

Las personas tenemos dos niveles de comunicación: consciente e inconsciente.

Una persona no puede, no comunicarse.

Todo comportamiento se orienta a la adaptación.

Evitar interpretaciones.

El mapa no es el territorio.

No existen fracasos en la comunicación, solo se producen resultados.

Las personas tienen todos los recursos necesarios para hacer cualquier cambio que deseen.

El valor de tu comunicación se encuentra en los resultados que obtienes.

Si lo que has hecho hasta ahora no funciona, haz otra cosa.

La flexibilidad es clave para avanzar.

Las personas hacen lo que hacen lo mejor que saben hacerlo.

Y algunas reglas para una comunicación eficaz que nos propone F Luntz

Usar palabras fáciles.
Usar frases cortas.
Credibilidad.
Coherencia.
Novedad.
Tono.
Visualización.
Pasión.
Usar preguntas.
Crear un contexto útil.

Y ahora ¿Qué palabras vas a usar?

Referencias:

1 Dr. Frank Luntz. Nombrado "mejor especialista en sondeos de opinión en EEUU por el Boston Globe . Ha publicado el libro "La palabra es poder" que da respaldo a nuestro artículo.



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



Junio 2023 emores.mx Edición 7



CERTIFÍCATE EN



EDUCACIÓN EMOCIONAL

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





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

El poder del error Abrasando las hequibocasiones

Por: Lorena Alvear

¡Ajá! ¿A que te tembló el párpado con sólo leer el titular?, ¿A que te mueres de ganas de dejar la precisión sobre la correcta escritura de las palabras "abrazar" (porque no está relacionada con brasas) y "equivocación"?

La verdad no te culpo, también me declaro obsesiva con la ortografía, pero más allá de eso, ¿Te has dado cuenta de cómo tenemos el ojo súper calibrado y entrenado para detectar el error, la falta? ¡Ah! y mientras sea del otro, mucho mejor y hasta nos corre el suspiro de alivio del "menos mal no soy yo" ¿cierto? Pero, ¡ah, caray! Cuando se trata de los propios, como que ya no es tan agradable ¿verdad?

Y es que, desde que somos pequeños, cuando en los exámenes nos marcaban con rojo y una X gigante los errores, o luego cuando llegábamos a casa, con un ocho o un nueve, y la pregunta era: "¿Y por qué no diez, en qué te equivocaste?" vamos aprendiendo que equivocarse está mal.

Dependiendo del calibre de la equivocación, y las consecuencias/castigos asociados, también aprendemos entre otras cosas: a "culpar a otros", a negar los errores, a esconderlos o mirar para otro lado, en fin... muy poco queremos saber de ellos. Y luego al mirar hacia afuera, nos encontramos con un mundo donde se nos sigue vendiendo esta idea de "perfección". Las redes nos muestran "vidas perfectas", "cuerpos perfectos", todos exitosos, abundantes, felices, somos bombardeados diariamente por imágenes

y mensajes que nos venden perfección en diferentes empaques. Se refuerza así esta idea de que el error, lo imperfecto, es algo que hay que evitar, algo negativo, que hay que hacer desaparecer y mientras más rápido nos deshacemos de él o lo dejemos atrás, ¡mejor!

Pero recuerdo que alguna vez escuché que los errores son el pariente feo del éxito.

Acudo al significado de la
palabra Error o
Equivocación:
"Acción y efecto de equivocar
o equivocarse.
Cosa hecha con
desacierto". Y ya,
pues resulta que
el error es eso: un
resultado que no
salió como queríamos. NADA MÁS.



Pero parece que en alguna parte del camino, nos olvidamos de que el error es parte del proceso de aprendizaje. Yendo más allá, en algún momento inclusive, a los errores que cometemos, empezamos a catalogarlos con palabras como "Fracaso" o "Derrota", palabras que sentimos como un peso lapidario. Peor aún, un día ya no sólo resulta que cometimos un error, sino que pasamos a ser "fracasados". Pero ¿Te imaginas al niño que está aprendiendo a caminar, después de la séptima caída se dijera a sí mismo?: "Como que esto de caminar no se hizo para mí. No se me da", y dejaaá de intentarlo. Absurdo, ¿no?

Sobre este tema, hoy traigo una cita que me pareció genial al respecto y nos la proporciona el genio del baloncesto Michael Jordan:

"He fallado más de 9.000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 juegos. 26 veces han confiado en mí para hacer el tiro que ganaba el juego y lo he fallado. He fallado una y otra y otra vez en mi vida. Pero nunca me he dado por vencido. Y es por eso que he tenido éxito en la vida."

Entonces, ¿Cómo es que los errores me pueden llevar al éxito? Pues como todo, va a depender de mí, en el sentido de que me decida a hacerme cargo de ese error, a no dejarlo pasar por más incómodo que me resulte y me abra al aprendizaje que tiene para mí.

¿Y qué tipo de información me aporta un error? Por ejemplo:

Me permite darme cuenta de una manera que no funciona para resolver o conseguir algo. Sabías que Thomas Alva Edison, llegó a declarar: "No he fracasado, sólo descubrí 999 maneras de cómo no hacer una bombilla." Sí, como lo lees, 999.

Me ayuda a entenderme a mí misma: mis motivaciones, miedos, valores, heridas no resueltas, necesidades NOS OLVIDAMOS DE QUE EL ERROR ES PARTE DEL PROCESO DE APRENDIZAJE. no atendidas, puntos de vista o perspectivas, entre otras cosas.

Me permite darme cuenta de algo que pensé que quería para mí y resulta que no era así... Pero antes no lo sabía.

Si no cometemos errores, a lo mejor es signo de que no nos estamos esforzando lo suficiente o el **"desafío"** no es tanto, realmente no nos pone a prueba.

Me da información sobre algo que necesito aprender o mejorar.

Me dice que estoy caminando y que lo intento.

Es por ello, que hace algún tiempo tomé la decisión de que cada vez que me encuentre en un sitio donde no quiero estar, como producto de un error cometido, siempre, siempre, siempre, mi mantra (un poco largo) es: "Ya que forzosamente estoy en este lugar en el que no me gusta estar, nada me va a impedir sacarle todo el jugo posible y el máximo provecho. Flojita y cooperando, abrazaré mi error, y el aprendizaje que tiene para mí".

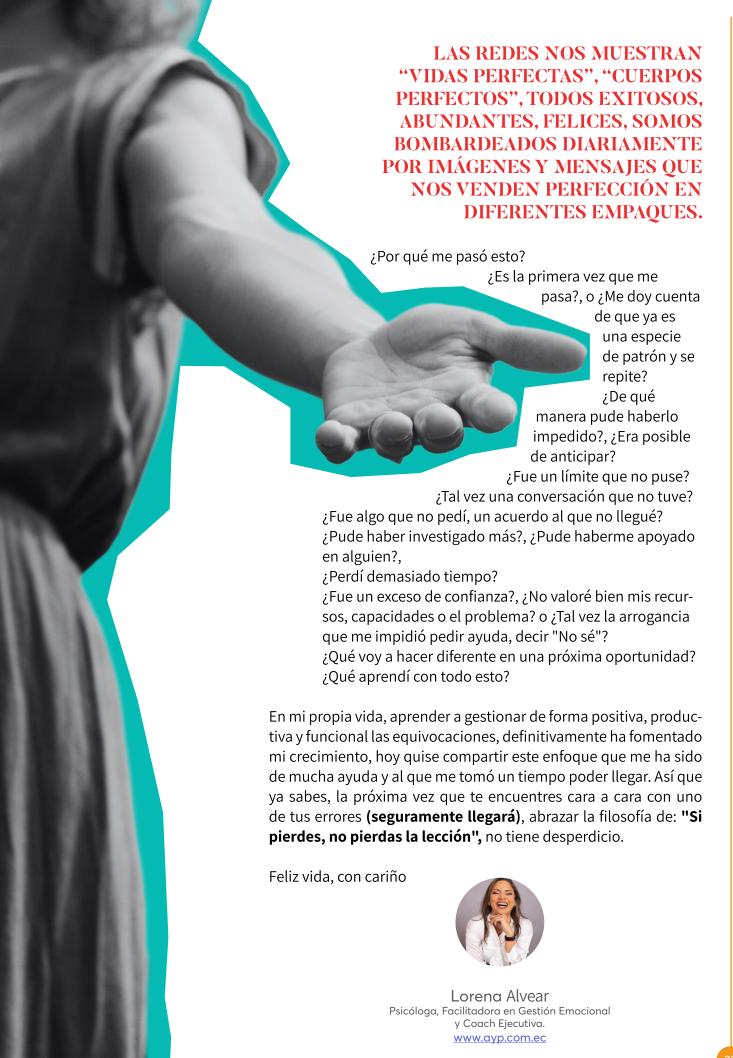
¿Cómo hacemos este trabajo? Pues como en el perreo: "Yendo hasta abajo" con el perdón de los rockeros y todos aquellos que consideran que el reguetón no es música, pero es que para mí es la fórmula para desmenuzar y extraer la sabiduría que puede contener un error.

Bien, entonces: supongamos que estamos ahí, frente a frente con un error cometido, en ese lugar tan incómodo como ya sabemos que puede ser.

Como ya no puedo cambiar lo que sucedió, necesito:

1. Aceptarlo, abrazarlo (sólo no te encariñes demasiado), es reconocerlo y asumir responsabilidad por él: **"Este error es mío".**

- 2. Perdonarme y reconciliarme conmigo mismo, ya que probablemente hice las cosas lo mejor que pude y si hubiese sabido hacerlo mejor, pues lo hubiese hecho diferente.
- 3. Reparar si es que lo necesito, ¿hay alguien a quien quisiera ofrecerle una disculpa?
- 4. Darme a la tarea de investigarlo, apropiarme de ello, para extraer el mayor aprendizaje posible, en este momento, las preguntas serán mis mejores aliadas, en ese proceso de "ir hasta abajo": Acá hay algunas que te pueden servir:



Del dolor a la perla

El Poder del Perdón y la Transformación Personal

Por: Edith López

En la inmensidad del océano de la vida, cada mujer lleva consigo una historia de experiencias, alegrías y dolores. En ocasiones, estas experiencias pueden causar heridas profundas que nos marcan y nos desafían. Sin embargo, al igual que el delicado proceso de formación de una perla en el corazón de una ostra, cada mujer tiene el potencial de convertir su dolor en una joya de valor incalculable: ¡Una perla preciosa que emana luz y sabiduría!

Desde la infancia fuimos construyendo nuestra percepción, proceso que sigue vigente. Nuestros sentidos, experiencias, familia, personas que nos rodean y nuestro desarrollo mental se combinan para dar forma a cómo vemos y entendemos el mundo que nos rodea. ¡Son como unas gafas con las que observamos y vivimos la vida!

"Podemos
conquistar nuestra
libertad al comprender
los vínculos complejos que
existen en nuestra familia y
romper con la repetición de la
historia".

El proceso de formación de la Perla:

La formación de una perla es un proceso complejo y lleno de paciencia. Todo comienza cuando un grano de arena o una irritación penetra en el interior de una ostra. En lugar de luchar contra esta circunstancia adversa, la ostra abraza el desafío y responde secretando capas y capas de nácar, una sustancia brillante y protectora. Lo mejor que ella puede dar de su interior. Con el tiempo, estas capas se solidifican y dan lugar a una hermosa perla.

El valor del Perdón:

De manera similar, cada mujer tiene la capacidad de abrazar las circunstancias de su vida, incluyendo las heridas emocionales, y convertirlas en algo valioso. Aquí es donde entra en juego el poder del perdón. El perdón no implica negar el dolor o justificar las acciones de quienes sentimos que nos han lastimado, sino liberarnos de la carga emocional que nos retiene prisioneras.

"Al salir por la puerta hacia mi libertad supe que, si no dejaba atrás toda la Ira, el odio y el resentimiento, seguiría siendo un prisionero". -Nelson Mandela

Perdonar es un acto de amor propio y autoliberación. Es un proceso que nos permite soltar las ataduras del pasado y las experiencias de dolor para abrir espacio en nuestro corazón para sanar y crecer. Al perdonar, nos convertimos en dueños de nuestra propia historia y tomamos responsabilidad por cómo nos afecta y nos hacemos cargo de nuestro propio bienestar y futuro.

El perdón según la perspectiva del "Curso de Milagros", es un poderoso cambio en nuestra percepción. A través de este cambio, se nos brinda la oportunidad de liberar l o s bloqueos emocionales y mentales que nos impiden experimentar la presencia y el poder del amor.

Transformación personal:

"Cuando abrazamos el perdón, desbloqueamos el poder transformador que reside en nuestro interior, permitiendo que florezcan nuevas oportunidades y experiencias en nuestras vidas".

La transformación personal ocurre cuando decidimos convertir nuestras heridas en perlas. Este proceso no tiene una línea de tiempo establecida, ya que cada mujer necesita su propio ritmo para sanar y encontrar la paz interior.

El proceso de formación de una perla natural puede llevar varios años, incluso décadas. La mayoría de las perlas disponibles en el mercado hoy en día son perlas cultivadas.





una de estas perlas oscila entre uno y siete años pero puede variar según el tipo de ostra, las condiciones ambientales de cultivo y el tamaño de la perla.

Al abrazar las lecciones que nos brindan las experiencias dolorosas, generar la actitud y el entorno apropiado nos permitirá cultivar la resiliencia, el amor propio y la sabiduría.

Así como una perla es pulida por el movimiento constante del océano, nosotras también nos pulimos a través del cambio de mirada, hacia una de mayor delicadeza, con movimientos sutiles de compasión y amor hacia nosotras mismas, nuestras vivencias y aprendizajes. Cada capa de nácar que añadimos a nuestro dolor transformado en nuestra perla interior de gran valor nos fortalece y resalta nuestro valor como seres humanos.

la elección de convertirse en una perla preciosa o dejar que el dolor la consuma y se convierta en arena para herir a otros. Al elegir el perdón y la transformación personal, nos convertimos en faros de luz para nosotras mismas y para aquellos que nos rodean.

¿Cómo pulir tu perla?

- Permítete sentir y reconocer las emociones que surgen a raíz de la herida emocional. No reprimas ni evites el dolor, ya que es una parte natural del proceso de sanación.
- Encuentra formas saludables de expresar tus emociones, como hablar con un amigo de confianza, escribir en un diario, practicar actividades creativas o buscar el apoyo de un profesional de la salud mental.

Dedica tiempo y atención a cuidar de ti misma. Esto puede incluir actividades como el ejercicio regular, una alimentación saludable, descanso adecuado, practicar técnicas de relajación y buscar actividades que te brinden alegría y bienestar.

Practica el perdón hacia la persona o situación que te causó dolor emocional. Esto no significa justificar u olvidar lo ocurrido, sino liberarte del resentimiento y el peso emocional que llevas contigo.

EL PERDÓN NO IMPLICA
NEGAR EL DOLOR O
JUSTIFICAR LAS ACCIONES DE
QUIENES SENTIMOS QUE NOS
HAN LASTIMADO, SINO
LIBERARNOS DE LA CARGA
EMOCIONAL QUE NOS
RETIENE PRISIONERAS.

Sé compasivo contigo y permítete pasar por el proceso de recuperación sin juzgarte. Avanza a tu propio ritmo.

AL PERDONAR, NOS CONVERTIMOS EN DUEÑOS DE NUESTRA PROPIA HISTORIA Y TOMAMOS RESPONSABILIDAD POR CÓMO NOS AFECTA Y NOS HACEMOS CARGO DE NUESTRO PROPIO BIENESTAR Y FUTURO.

Busca apoyo profesional; si persiste el dolor o te afecta significativamente tu vida diaria.

Nuestras perlas pulidas irradian amor, compasión y empatía, inspirando a otros a emprender su propio camino de crecimiento. La perla es un recordatorio poderoso de que todas las mujeres llevamos dentro la capacidad de convertir nuestras heridas en tesoros. Sé que tú también puedes y si lo eliges, ¡Yo quiero acompañarte!

CADA MUJER
TIENE LA ELECCIÓN
DE CONVERTIRSE EN
UNA PERLA PRECIOSA O
DEJAR QUE EL DOLOR LA
CONSUMA Y SE
CONVIERTA EN ARENA
PARA HERIR A OTROS.

Referencias:

Hashimi, Nadia. La perla que rompió la concha Chopra, Deepak. Las siete leyes espirituales del éxito. Lopez, Edith. Open Your Book

> Edith López Soul Path Coach

Autora best seller de Open your book. Creadora de Open Your Box. Máster en Educación Emocional y Bienestar. Máster en Psicología

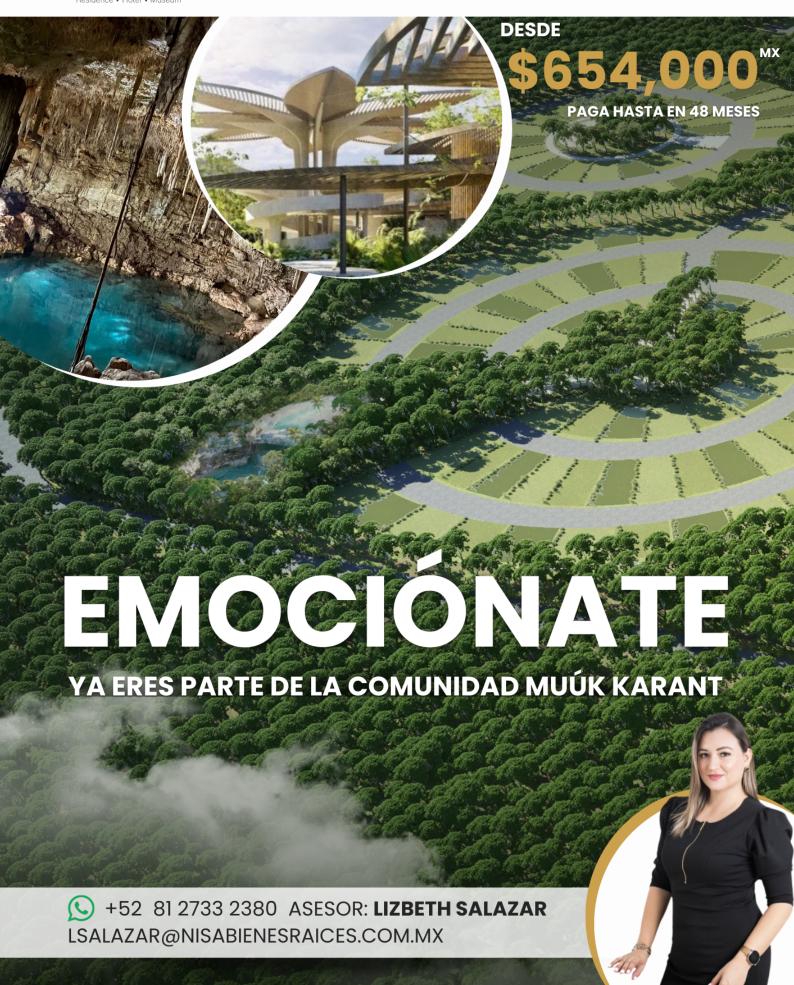
www.edithlopez.com





TERRENOS RESIDENCIALES Y ECOTURISTICOS VALLADOLID MÉXICO | JUNTO AL NUEAVO PARQUE

RESERVA DE XIBALBÁ DE XCARET



Aceptar lo que es



CREES QUE
ACEPTARÍAS UN
DIAGNÓSTICO COMO CÁNCER?
¿QUÉ EMOCIONES CREES QUE
ESTARÍAN MÁS PRESENTES EN TI?

"NO ME LLAMES VALIENTE Y TRÁEME CRO-QUETAS" Es el título del último proyecto literario en el que he participado junto a otras ocho mujeres que han tenido como yo, cáncer de mama y/o ovario. Un libro solidario autopublicado en Amazon, cuyos beneficios van destinados íntegramente a la Asociación Española de Cáncer de Mama Metastásico. Un libro cuyo objetivo es ayudar a otras mujeres, familiares y profesionales de la salud a vivir y acompañar en este proceso vital.

En este artículo quiero compartir un fragmento del libro en el que hablo de las emociones: Aceptar lo que es Profesionalmente me dedico desde hace 13 años a enseñar competencias de la Inteligencia Emocional, formo a facilitadores de EFT (*Técnicas de Liberación Emocional*) y estoy especializada en el trabajo emocional dentro de los procesos de coaching. Pasar por la experiencia de tener un cáncer es sin duda un viaje para el que ni siquiera los profesionales estamos preparados.

Quién me iba a decir, mientras hacía el postgrado en inteligencia emocional, que los aprendizajes más difíciles y profundos los haría a través de la enfermedad.

No nos enseñan a abordar retos como este. No nos enseñan a relacionarnos con la posibilidad de morir. Tampoco nos enseñan a acompañar a otros cuando tienen miedo, dolor, cáncer. Si hoy tuviera que resumir en una palabra lo que he aprendido, lo que al final te libera incluso del dolor, y lo que te puede ayudar a transitar esta experiencia vital es la ACEPTACIÓN.

Aceptar cuanto antes lo que te pasa es lo que te permite salir del victimismo y adoptar una actitud proactiva y responsable.

Escuchar **"tienes cáncer"** va acompañado de la emoción básica **"sorpresa".** Nadie se lo espera, no estamos preparados para un diagnóstico así. Te congelas, es como si el propio miedo fuera frío y doliera.

Una vez que lo sientes, el miedo se queda. Es como una espada de Damocles que siempre llevas. Yo diría que en el fondo todas nos hemos acostumbrado a vivir con ella. Y aceptar que tenemos miedo y que no somos valientes, te libera de tu propia autoexigencia y también de la presión social que, disfrazada de rosa, en vez de ayudar, aprieta.

Pero fíjate que aunque parezca mentira, creo que el enfado, la rabia y la tristeza, son emociones que acompañan el proceso casi con más presencia que el miedo. En mi caso me culpé. A pesar de que el cáncer de mama es multifactorial, yo me echaba en cara los años de estrés que había soportado cuando trabajaba en televisión, el haber fumado desde los 16 años, el no haber hecho deporte, el haber llevado una alimentación poco saludable... y esto es bastante habitual: sentir que la enfermedad es una especie de castigo y que la culpable eres tú. Así que el primer paso fue reconocer que me estaba culpando; después aceptar que el propio miedo me llevaba a buscar una justificación y así, en ese discurso victimista y de queja, retrasaba mirar de frente y afrontar la situación.

Me enfadó mucho el trato médico que recibí de la persona que me comunicó el diagnóstico. Me enfadaba lo violento de algunos procedimientos que sentía como una agresión directa a mi cuerpo. Me enfadaba tener que ponerme una inyección cada 28 días que supondría para mí una "castración"



química" y que me producía unos dolores musculares y articulares insoportables. Lo que no sabía era que el enfado y el dolor también pasarían gracias a la aceptación: hasta que internamente no acepté el tratamiento y puse foco en lo que yo podía hacer para llevarlo mejor, el cuerpo y el alma seguían doliendo.

Y cuando ya te crees que lo has sentido todo, llega

una profunda tristeza, la conciencia de haber perdido una parte de tu ser. Solo tú sabes que ya no te reconoces, que tu cuerpo es otro, que tus valores fundamentales son otros. Sabes que muchas de las personas a las que quieres ya no te ven: ven a la persona que eras antes del cáncer. Proyectan o esperan de ti lo que antes ACEPTAR CUANTO les dabas y ellos cono-ANTES LO QU<mark>E TE PASA ES</mark> cían. Pero no te recono-LO QUE TE PERMITE SALIR DEL ces, y esta sensación de VICTIMISMO Y ADOPTAR UNA pérdida produce una in-**ACTITUD PROACTIVA Y** mensa tristeza que, una RESPONSABLE. vez más, permanece hasta que te aceptas, hasta que aceptas que el cáncer te ha cambiado para siempre, que ya no eres la persona que eras. Aceptas que probablemente en muchos aspectos has perdido algunas cosas y ganado otras. Por ejemplo: ahora soy menos sexual, pero más agradecida, vivo mucho más consciente del presente, disfruto más las pequeñas cosas, tengo más compasión conmigo misma y, lo más importante, lo que me ha reconciliado conmigo y con la vida, "ACEPTO quien soy hoy".

Como ves, no es fácil gestionar nuestras emociones y tampoco acompañar a otros que están atravesando este o cualquier proceso de enfermedad, así que te dejo algunas recomendaciones que creo que te pueden ayudar.

RECOMENDACIONES

Cuenta con que los tratamientos hormonales te van a desestabilizar emocionalmente. No eres la única a la que le pasa.

La sensibilidad que producen estos tratamientos hace que estemos más susceptibles. No eres tú; forma parte del proceso. Si eres acompañante ten paciencia.

Expresa y comparte tus emociones con las personas que te escuchen de verdad. Verbaliza los miedos, llora y disfruta también las alegrías.

Utiliza todo lo que a ti te ayuda a regular tus emociones: música, caminar, deporte, etc. Si leíste mi artículo anterior en el que hablaba del Tapping, estoy segura de que te puede ayudar un montón.

Si eres familiar, pregunta, pregunta y pregunta. No des por hecho lo que crees que el otro está necesitando o le conviene más. Las mejores preguntas que puedes hacer son: ¿Qué necesitas? ¿Cómo te puedo ayudar?

Pide cosas concretas; la gente no es adivina. Ejemplo: que te recojan a los niños del colegio, que te lleven a la quimio, que te traigan croquetas.

Para finalizar, piensa que de todos somos capaces de sacar algo positivo, yo he aprendido que "puedo ser en cada momento lo que me dé la gana de ser". ¡Hoy soy perfectamente imperfecta y responsablemente irresponsable! Soy mucho más agradecida y he aprendido que cuando llega un giro de guión brusco, injusto y que no te esperabas, siempre podremos elegir cómo vivirlo y como no somos valientes ni perfectas, pedir que nos traigan, aunque tengan gluten y engorden, croquetas.









Elena Mendoza

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

Etiquetas que resalten desde el **primer** momento







Por: Lola De Miguel

Nadie está preparado para recibir la noticia de que un ser querido, o alguien que conoció en el pasado, se ha quitado la vida. El duelo de un familiar o de alguien cercano es duro, pero cuando la causa de la muerte es un suicidio, es mucho más duro todavía de superar para las personas cercanas.

Es importante recordar que el suicidio es un tema muy complejo y delicado, y que puede haber muchas razones por las que alguien puede considerar tomar esa decisión. El suicidio se convierte en un tabú, algo de lo que no se habla, a pesar de ser una de las primeras causas de mortalidad. Una de las principales razones por las que no se habla del suicidio es porque se considera un fracaso, a todos los niveles, a nivel familiar, social y espiritual o religioso. Un fracaso que no queremos mirar, porque moviliza sentimientos difíciles de afrontar (dolor, rabia, culpa, vergüenza, etc.) y sobre todo, porque nos pone frente a nuestros miedos más primitivos (miedo a la muerte, a lo desconocido, al castigo divino).

¿POR QUÉ SE SUICIDAN LAS PERSONAS?

No existe un único perfil de la persona que intenta quitarse la vida y por tanto, no es fácil predecir una conducta suicida. Quitarse la vida no es algo que suceda de un día para otro. El suicidio aparece como un impulso de huída ante el dolor insoportable en el que viven las personas, ya que con frecuencia están tratando de alejarse de una situación de la vida que les parece imposible de manejar. En el suicidio están buscando alivio y poner fin a ese sufrimiento que viven en su día a día, y que además se acentúa porque se sienten como una carga para los demás.

CAUSAS DEL SUICIDIO

Son muchos los motivos por los que una persona decide quitarse la vida. El suicidio no es un evento aislado, no hay una sola causa. Es algo multifactorial. La psicología ha señalado el papel de la herencia y el ambiente en la aparición de ciertos trastornos. Por eso es importante identificar los factores de riesgo que están asociados a la conducta suicida, tanto a nivel individual como a nivel ambiental, tales como problemas económicos, soledad, la culpa, frustración, trastornos psicológicos, adicciones, rechazo, una infancia difícil, dificultades para conectar con los demás, problemas de pareja, baja autoestima, enfermedad, fracaso profesional, un estado depresivo prolongado y un largo etcétera.

También desde la psicología sistémica, las causas del suicidio pueden deberse a una lealtad familiar o una compensación. Es finalmente la desesperación más absoluta la que hará que la persona vea el suicidio como su única salida.

SUICIDIO COMO TABÚ

Las consecuencias de un suicidio para la familia, son muy devastadoras en todos los aspectos y provocan serios trastornos en la vida de los sobrevivientes, introduciéndoles en un duelo, que suele ser muy traumatizante y prolongado, ya que se mantiene como un tabú, un secreto del que no se puede hablar en muchos casos.

Existen diferentes aspectos por los que el suicido se acaba convirtiendo en un tabú.

Aspectos familiares:

A menudo, por suerte cada vez menos, las propias familias intentan esconder el suicidio. La razón principal es el temor a la mirada de la sociedad, agravado por el gran sentimiento de culpabilidad que padecen. Se sienten culpables de no haber visto las señales de alarma, de no haber sabido proteger al ser querido, y de no haber podido evitar la tragedia. Algunas familias creen que el entorno también les hace responsables, por eso, y en algunos casos, algunos prefieren evitarlo, aislarse y no hablar del tema. Todo el silencio que hay entorno al suicidio es lo que hace que sea un estigma, que se mire como si fuera algo vergonzoso, una maldición que les toca solo a algunos. Si la familia no tiene el valor de hablarlo, vivirá en un eterno "aquí no ha pasado nada", "en un duelo congelado" lo cual es mucho más doloroso que la aceptación de la realidad.

Aspectos religiosos:

Según nuestra cultura cristiana, quitarse la vida es un pecado, condenado con el castigo divino. Antiguamente los suicidas no podían ser enterrados en tierra santa, esto provocaba que familias con ideas religiosas evitasen mencionar esta muerte





pueden estar alertando del riesgo de suicidio, no son fáciles de ver, ya que en muchos casos la persona intenta disimularlas al máximo, además incluso para los profesionales son difíciles de detectar.

¿Algo que hice o dije podría haber tenido algo que ver?

Aparece así la culpa y los remordimientos por algo que pudo ocurrir con esa persona como un enfado o una discusión. Debes recordar que nadie se suicida por un simple hecho, que la decisión del suicidio es debido a muchas causas, de lo contrario muchas personas ya se habrían suicidado.

¿Qué le digo a la gente de la causa de la muerte?

Para muchas personas es difícil hablar abiertamente sobre el suicidio, pero tra-

tar de esconderlo es peor a largo plazo, ya que se convierte en un secreto y acabará consumiendo mucha energía por la necesidad permanen-

EL SUICIDIO SE CONVIERTE EN UN TABÚ, ALGO DE LO QUE NO SE HABLA, A PESAR DE SER UNA DE LAS PRIMERAS CAUSAS DE MORTALIDAD.

te de estar alerta para que nadie se entere. Tampoco es necesario dar explicaciones a todo el mundo, pero no es bueno mantener la sensación de tener que esconderlo.

¿QUÉ HACER DESPUÉS DE UN SUICIDIO?

Aceptar la pérdida.

Negarlo te impedirá cerrar el duelo. Afrontar el dolor que sientes te ayuda a encontrar la paz y la recuperación, para poder superarlo.

Deja de buscar culpables.

Nadie es culpable de lo que ha sucedido, ni tú, ni ninguna otra persona. No caigas en el error de hacer juicios sobre nadie.

Exprésate y desahógate.

Piensa que puedes necesitar apoyo y hablar con otros miembros de la familia o con amigos. Decir lo que sientes te ayudará a sentirte mejor y liberarte de cargas.

Concédete un tiempo.

Un duelo siempre tiene su proceso y un tiempo. El duelo no resuelto puede convertirse en un duelo encriptado, en el cual las emociones dolorosas duran tanto y son tan intensas que te resulta difícil continuar con tu propia vida.

Trabaja con tus emociones.

Tiene que darse tiempo para entender y aceptar emociones y sentimientos. Intentar evitar estos sentimientos hace que la situación no termine de superarse.

Acepta el dolor de la pérdida.

Ese dolor significa que la persona que se ha ido era muy importante para ti. Intentar evitarlo, es negar ese amor.

Pide ayuda a un profesional especializado.

El hacerlo no es

ningún síntoma de debilidad. Todos los seres humanos en un momento de nuestras vidas necesitamos ayuda, forma parte de nuestra condición humana.

Reconstruye tu vida.

Haz que tu día a día vuelva a la normalidad, volviendo al trabajo y haciendo poco a poco las actividades de antes.

SANAR LA HERIDA DE UN SUICIDIO

La finalidad es poder cerrar el duelo, y para eso es necesario poder despedirse del familiar o amigo que se suicidó, ya que en los casos de suicidio nunca ha sido posible realizarlo. Esto unido a que es un secreto y también se convierte en un duelo encriptado con las dolorosas consecuencias para

la persona y por otro lado, es para que el suicida pueda descansar en paz, al tener el reconocimiento y cariño familiar.

Puedes visualizar a la persona que se suicidó y te imaginas cómo la ves. Es importante que te dejes sentir y que las emociones fluyan.

Conéctate mentalmente con esa persona y permite que fluyan las emociones y sentimientos que podría haber tenido la persona que se suicidó, tal vez te conectes con el dolor que ha padecido, o aparecen sensaciones de tristeza, desasosiego, malestar, incluso de una sensación pasajera de locura. zado la paz que tanto anhelabas".

"Ahora sé aunque me duela, que en ti había mucho dolor y aunque hubiese preferido que te quedases conmigo, ahora te dejo ir y siempre en mi corazón tendrás un lugar". De esta forma, sueltas al ser querido y continuas con el proceso de aceptación.

Ahora ya puedo expresar mi dolor y amor. Te dejo ir. Visualiza que le das un abrazo muy fuerte a esta persona.

Honrar la forma y manera de morir de esa persona, sin juzgarla; sintiendo compasión por su dolor, te libera.

EL SUICIDIO APARECE COMO UN IMPULSO DE HUÍDA ANTE EL DOLOR INSOPORTABLE EN EL QUE VIVEN LAS PERSONAS,

Una vez hecho esto, volviendo a ser tú, visualiza que miras a la persona que se suicidó y en voz alta o internamente repites las siguientes frases curativas:

«Honro y respeto la forma y manera en que decidiste terminar tu vida, yo aunque te eche de menos voy a seguir con mi vida. Solo espero que tú hayas alcanSi quieres también puedes escribir una carta de despedida a esa persona, vaciando todas tus emociones y sentimientos, para poder expresarle todo el amor que sentías. Cuando la termines puedes quemarla o enterrarla, sintiendo que tus palabras de amor, le llega a la persona.

Referencias/Libros:

Suicidio. Édouard Levé Mi suicidio. Henri Roorda Lo que no tiene nombre. Piedad Bonnet El Dios Salvaje: Ensayo sobre el suicidio. Al Alvarez La niña amarilla: El libro de relatos suicidas desde el amor. María De Quesada Esa visible oscuridad. William Styron







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.

Padres y madres con autoestima: hijos e hijas con bienestar emocional

"SI TIENES UNA BUENA RELACIÓN CONTIGO MISMO, TUS HIJOS APRENDERÁN A QUERERSE BIEN".

Por: Leticia Garcés



"La autoestima baja es como conducir por la vida con el freno de mano puesto".

-Maxwell Maltz

La autoestima es algo que todas las personas deseamos tener pero que pocos hemos aprendido a cuidar en nuestra infancia ya que está muy ligada al trato recibido desde la cuna. Educar no sería tan difícil si muchos adultos no necesitasen sanar algunas heridas formadas en su infancia, porque para educar a un hijo emocionalmente sano y fuerte, necesitamos haber desarrollado nuestra resiliencia, esa capacidad de no dejarnos romper por el dolor y que nos permite salir fortalecidos de las adversidades. La autoestima que es mucho más que quererse a uno mismo, no es algo que se trabaje directamente, sino el resultado de unas acciones y actitudes de autocuidado concretas. Cuanto mejor te conoces y mejor relación tienes contigo y con los demás, mejores decisiones tomas y mejor aceptas las derrotas que no tienen por qué ser fracasos personales.

Seguro que alguna vez has observado cómo un niño se cae al suelo y si no se hace daño no llora, pero cuando su madre acude a ver cómo se encuentra con cara de preocupación, es cuando empieza a llorar. ¿Llora para llamar la atención? No lo creo. Llora más bien porque en la cara de su madre ha interpretado que posiblemente le haya pasado algo malo y a través del llanto expresa el malestar que cree tener. Con la autoestima

pasa algo parecido. Cuando nuestros hijos e hijas nos observan que, aunque estemos preocupados, la tristeza no nos impide seguir con nuestras actividades diarias; que aunque estemos frustrados, el enfado no nos impide comunicarnos asertivamente; o aunque nos sintamos inseguros, el miedo no nos impide pedir ayuda; nuestros hijos entienden que estamos bien, aunque nos sintamos mal y que por lo tanto ellos están seguros con nosotros.

Los padres que son conscientes de que su propia autoestima es el espejo donde sus hijos se miran para saber si pueden estar tranquilos, confiados y seguros, llevarán acciones de autocuidado, tomarán decisiones donde el amor y el respeto estén incluidos y vivirán los problemas como retos que fortalezcan su personalidad cambiable gracias por supuesto, al cerebro cambiante que todos tenemos. Si quieres que tus hijos sean felices, enséñales cómo cuidas de tu autoestima, es un escudo de por vida.

A continuación, describo algunos comportamientos destacables en personas que cuidan su autoestima para que sus hijos aprendan por medio del ejemplo, a cuidar también de la suya propia.

Hablan bien de sí mismos cuando se equivocan. El amor siempre lo ponen por delante del error y jamás saldrán de su boca frases como, "¡Qué torpe soy, no

EDUCAR NO
SERÍA TAN
DIFÍCIL SI
MUCHOS
ADULTOS NO
NECESITASEN
SANAR
ALGUNAS HERIDAS
FORMADAS EN
SU INFANCIA



Junio 2023 emores.mx Edición 7

emores

LOS PADRES QUE SON CONSCIENTES DE QUE SU PROPIA AUTOESTIMA ES EL ESPEJO DONDE SUS HIJOS SE MIRAN PARA SABER SI PUEDEN ESTAR TRANQUILOS, CONFIADOS Y SEGUROS, LLEVARÁN ACCIONES DE AUTOCUIDADO, TOMARÁN DECISIONES DONDE EL AMOR Y EL RESPETO ESTÉN INCLUIDOS

valgo para nada!". Más bien se dedicarán a describir lo sucedido con una mirada amable, buscando soluciones y poniendo remedio, "¡Vaya, se me ha resbalado de las manos, voy a secarme bien!".

No critican a sus parejas delante de los hijos, ni detrás tampoco. Entienden que trabajan en equipo y que ayudarse es importante, priorizan coordinarse, ponerse de acuerdo y ofrecer su ayuda cuando es necesario. "Veo que te está costando entenderte con María, ¿Me quedo un rato con ella mientras tú consigues recuperar el ánimo?"

Piden ayuda cuando creen que sus recursos son insuficientes. Pedir ayuda es un claro acto de amor hacia los demás, porque cuanto mejor estamos, mejor nos relacionamos. Por eso, tan importante es ofrecer ayuda cómo pedirla y agradecerla cuando la recibimos. "Tienes razón, me está sobrepasando esta situación, no consigo que se ponga a estudiar, si te quedas con ella, termino yo de recoger la habitación..."

Confían en su capacidad para mejorar y llevan a cabo acciones para lograrlo. Los principios de la Parentalidad Positiva, son buenos para todos en general, pero luego hay que adaptarlos a cada uno en particular. Por eso educar es un arte, porque consiste en conocernos bien para saber si debemos exigir o presionar; si nuestros hijos están receptivos para escucharnos o es

conveniente saber esperar a un momento mejor, si están rechazando conectarse con nosotros por algún motivo o podemos activar su interés de alguna manera.

Identifican y expresan sus emociones de forma asertiva para mantener su salud emocional. Seguramente asocias la asertividad con respeto y comunicación, el derecho que tiene cada uno de decir lo que piensa con respeto. Sin embargo, no puede faltar la empatía porque como dice Olga Castanyer, una de las mayores expertas en asertividad, "ser claros y directos sin amor sería sincericidio". Decir lo que pensamos sin cuidar que nuestras palabras puedan tener un impacto negativo en los demás. Cuando la asertividad y la empatía van de la mano, siempre se encuentra el momento y las palabras adecuadas para que surja una conexión emocional entre dos personas que necesitan entenderse.

Hablan bien de sus hijos y no exponen públicamente sus conductas a mejorar. Esto es algo que encantaría que todos los padres lo tuvieran muy presente, si vas a hablar de tus hijos que sea siempre algo bueno, no se trata de exagerar sus talentos y habilidades, sino de no mostrar sus limitaciones porque sí. Esto genera etiquetas (torpe, vago, desobediente, bueno, malo, etc.) que impiden que cada uno desarrolle su propia identidad sin la influencia negativa de los demás.

Desean educar con amor, aunque son conscientes de que no siempre es posible, por eso trabajan en ello sin culpa, procuran sustituir la culpabilidad por responsabilidad. Ponen el foco en lo que pueden hacer mejor la próxima vez y no se quedan anclados en lo que consideran que no han hecho bien. Analizan para aprender, no se cuestionan para criticar. La autocrítica debe tener un sentido positivo, no destructivo.

Se coordinan con la pareja lo mejor posible sin pretender cambiarse el uno al otro. Lo tengo claro, cambia tu mundo interior y cambiará el mundo a tu alrededor, pero cambiar no consiste en señalar los defectos de los demás ni se debe decir a los demás lo que hacen mal, sino en mostrar con tu ejemplo cómo te gusta hacer las cosas a ti y confiar que, si lo consideran valioso, lo aprendan por imitación.

Para terminar, os quiero recomendar el libro de Mariano Sigman, "El poder de las palabras", donde nos habla de que las palabras sanan. Él se pregunta, ¿cómo es que la soledad desencadena toda una serie de procesos que afectan al sistema inmune, a la función vascular y hasta al volumen y a la forma del cerebro? El desamparo

produce un amplio repertorio de problemas fisiológicos, por eso necesitamos que los primeros que tengan autoestima sean los padres, para que, haciéndose cargo de su bienestar emocional, no caigan en la soledad que tanto enferma. Sabemos que la clave de la felicidad precisamente es tener relaciones cálidas- Educar es más fácil cuando entendemos cómo influyen nuestras emociones en el cerebro de nuestros imitadores principales,

hay que dar

autoestima

prioridad a nues-

para educar con

más oxitocina y

menos cortisol.

Leticia Garcés
Pedagoga. Escritora.

Máster en Educación Emocional y Bienestar.

www.padresformados.es



CERTIFÍCATE EN



EDUCACIÓN EMOCIONAL

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





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



El síndrome de la impostora:

Mi lucha interna como mujer

Por: Patricia Martínez

Desde temprana edad, las expectativas sociales y las presiones culturales han moldeado nuestras percepciones de éxito y valía personal. A menudo, las mujeres enfrentamos un desafío adicional: el Síndrome de la Impostora. En este artículo, te compartiré mi experiencia personal con esta condición y exploraré cómo afecta a las mujeres en nuestra búsqueda de reconocimiento y confianza en nosotras mismas. Asimismo, te presentaré investigaciones y estudios que respaldan y analizan este fenómeno, buscando una mayor comprensión y conciencia de este complejo problema.

Desde que era una niña, siempre me esforcé por alcanzar la perfección en todo lo que hacía. A pesar de mis logros académicos y profesionales, siempre sentía que no merecía los elogios y reconocimientos que recibía. Me sentía como una impostora, temiendo que alguien descubriera que en realidad no era tan talentosa o capaz como parecía ser.

El Síndrome de la Impostora es un fenómeno psicológico en el cual las personas, a pesar de tener evidencias objetivas de su competencia y logros, sienten que son un fraude y que pronto serán expuestas. Afecta a hombres y mujeres por igual, pero en el caso de las mujeres, las expectativas sociales y los estereotipos de género pueden

agravar este sentimiento de inadecuación.

Las mujeres que experimentamos el Síndrome de la Impostora a menudo internalizamos los mensajes de nuestra sociedad, que nos dice que debemos ser perfectas en todas las áreas de nuestras vidas: como madres, esposas, hijas, amigas, y profesionales. Esta presión implacable puede llevarnos a dudar constantemente de nuestras habilidades y logros, atribuyéndolos a la suerte o a la casualidad en lugar de a nuestro propio mérito.

Investigaciones han demostrado que el Síndrome de la Impostora tiene múltiples causas, incluyendo la falta de modelos de referencia femeninos en posiciones de liderazgo, la internalización de estereotipos de género y la cultura del perfeccionismo. La obra de la psicóloga Valerie Young, "El síndrome de la impostora: Cómo superarlo y prosperar en el trabajo y en la vida", ofrece una visión en profundidad de este tema y proporciona estrategias para superar los sentimientos de inadecuación.

Es fundamental reconocer que el Síndrome de la Impostora no es una señal de debilidad ni de falta de habilidades. Es un desafío psicológico que muchas mujeres enfrentamos en nuestro camino hacia el éxito. Com-





partir nuestras experiencias y hablar abiertamente sobre este tema puede ayudar a romper el estigma y fomentar una cultura de apoyo y comprensión. socavar nuestra confianza y limitar nuestro potencial. Sin embargo, al comprender este fenómeno y alentar conversaciones abiertas sobre el tema, podemos comenzar a desa-

ES IMPORTANTE RECORDAR QUE EL ÉXITO NO SE DEFINE POR LA AUSENCIA DE ERRORES O LA PERFECCIÓN ABSOLUTA, SINO POR EL CRECIMIENTO PERSONAL Y EL ESFUERZO CONSTANTE.

¿Tienes dudas si estás pasando por este síndrome? Te dejo tres preguntas clave:

¿Te sientes incapaz de aceptar tus logros y atribuyes tu éxito a la suerte o a factores externos?

¿Experimentas constantemente miedo o ansiedad de ser descubierta como alguien incompetente, a pesar de tener pruebas tangibles de tus habilidades y conocimientos?

¿Sientes la necesidad de trabajar más duro y esforzarte constantemente para demostrar tu valía, incluso cuando otros reconocen tus capacidades?

El Síndrome de la Impostora es una realidad con la que muchas mujeres luchamos en silencio. Sentirse como una impostora, a pesar de los logros y el reconocimiento externo, puede

fiar y superar esos sentimientos de inadecuación.

¿Qué hacer entonces? Te dejo también 3 acciones puntuales que han demostrado ser de ayuda:

Reconoce tus logros y habilidades: Toma el tiempo para reconocer y valorar tus logros pasados y presentes. Realiza una lista de tus éxitos, habilidades y experiencias positivas. Esto te ayudará a recordar y apreciar tus capacidades reales. Evita minimizar tus logros y atribuirlos únicamente a la suerte o a factores externos. Acepta que has trabajado arduamente y que mereces reconocimiento por tus logros.

Desafía tus pensamientos negativos: El síndrome de la impostora está asociado con una autocrítica negativa y pensamientos distorsionados sobre uno mismo. Cuestiona

y desafía esos pensamientos. Pregúntate si hay pruebas concretas que respalden tus sentimientos de ser un fraude. Aprende a reemplazar esos pensamientos negativos con afirmaciones positivas y realistas sobre tus habilidades y logros.

Busca apoyo y comparte tus sentimientos: Comparte tus sentimientos de síndrome del impostor con personas de confianza, como amigos cercanos, familiares o mentores. A menudo descubrirás que muchas personas han experimentado sentimientos similares en algún momento de sus vidas. El recibir apoyo

y retroalimentación positiva de personas que te conocen bien puede ayudarte a ganar perspectiva y romper el ciclo de pensamientos negativos. Además, considera la posibilidad de buscar un profesional de la salud mental, como un psicólogo o terapeuta, que pueda proporcionarte herramientas y técnicas específicas.

Recuerda que superar el síndrome del impostor puede llevar tiempo y esfuerzo. Sé amable contigo misma y recuerda que tus logros y habilidades son reales. Trabaja en construir una mentalidad más positiva y autocompasiva mientras te esfuerzas por superar este desafío.

Es importante recordar que el éxito no se define por la ausencia de errores o la perfección absoluta, sino por el crecimiento personal y el esfuerzo constante. Al enfrentar el Síndrome de la Impostora, debemos recordar que somos dignas y capaces de ocupar nuestros espacios, y que nuestros logros son legítimos.

Es mi esperanza que este artículo arroje luz sobre el Síndrome de la Impostora y anime a mujeres las compartir sus experiencias y buscar apoyo. Juntas, podemos romper las barreras autoimpuestas y cultivar una cultura de aceptación y confianza en nosotras mismas.





Patricia Martínez
Coach. Experta en Bienestar Psicosocial.

www.imglobal.mx





Macimos para hacer Itistoria

clubaztks

6 ClubAztks

www.aztks.com.mx

Junio 2023 emores.mx Edición 7



Formamos Profesionales en el ámbito de la

Psicología

INSCRIPCIONES ABIERTAS



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.



