Revista
emores®
Psicología y Educación Emocional Edición 9 | Año I

HERIDAS EMOCIONALES

Desde el análisis transaccional

Por. Maru Díaz
Pág. 10



Cómo autorregular las emociones con Tapping

El Tapping es una técnica muy eficaz que sin duda, puede mejorar tu vida.

Por. Elena Mendoza | Pág. 33

¿Querer es poder? ¿Así de simple?

Frecuentemente, me encuentro con muchas personas abatidas que no pueden lograr alguno de sus sueños y encima tienen que vivir escuchando supuestos gurús o consejeros.

Por. Rafael Calbet | Pág. 7

Revista

emores®

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.
Medios Digitales

EQUIPO EDITORIAL emores ®

Luis Villa

Lola De Miguel

Rafael Calbet

Leticia Garcés

Elena Mendoza

Maru Díaz

Olga Cañizares

Índice

CARTA EDITORIAL 3

COMPRA **TU PRIMER BLOCK** 4

¿QUERER ES PODER? 7

¿POR QUÉ **HACEMOS LO QUE HACEMOS?** 10

NO ME LLAMES VALIENTE Y TRÁEME CROQUETAS 15

EQUILIBRIO, DAR Y RECIBIR CON LA PAREJA 16

EL VALOR **DE SER MUJER** 21

INSPIRAR EL ARTE DE LA INFLUENCIA 24

EDUCAR CON RIGOR CIENTÍFICO 28

CÓMO AUTOREGULAR **EMOCIONES CON TAPPING** 33

Edición Anterior

Revista emores®

Psicología y Educación Emocional

Producción original de CREO FOMENTO EDUCATIVO INTEGRAL, A.C

Edición 8

Descárgala Gratis



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. Agosto 2023, Edición 9, Año 1. Todas las ilustraciones y fotografías son extraídas de freepik.es

Editorial

Queridos lectores:

En esta edición, Lola de Miguel nos comparte un interesante artículo en el que habla sobre el equilibrio entre dar y recibir en la pareja. La falta de este equilibrio es sin duda uno de los mayores detonadores de conflicto tanto en la pareja como en todas las relaciones. Por su parte, Olga Cañizares nos regala un artículo titulado: “El arte de la influencia”, cómo hacer para causar un impacto positivo en los demás, de tal forma, que seamos capaces de generar ellos también otro impacto positivo.

En esta edición también disfrutarás de dos artículos que te recomiendo leer seguidos; el primero es la entrega que hago: “Si quieres construir una casa, compra tu primer block” y el segundo es de nuestro querido amigo, Rafael Calbet: “¿Querer es poder? ¿Así de simple?”.

Esta octava edición es un manjar de buenos artículos, que sin duda, van a contribuir en tu autoconocimiento, automotivación y autodeterminación. ¡No te pierdas ninguno!
¡Gracias a todos nuestras escritoras y escritores, y a ustedes por leer y compartir nuestra revista Emores!

Paz y bien para todas y todos.
Luis Villa, Psicólogo Emocional
Pedagogo, Coach profesional, Psicólogo y Máster en Educación de Emociones.
Autor del Modelo Emores © (Emocionalmente Responsables)

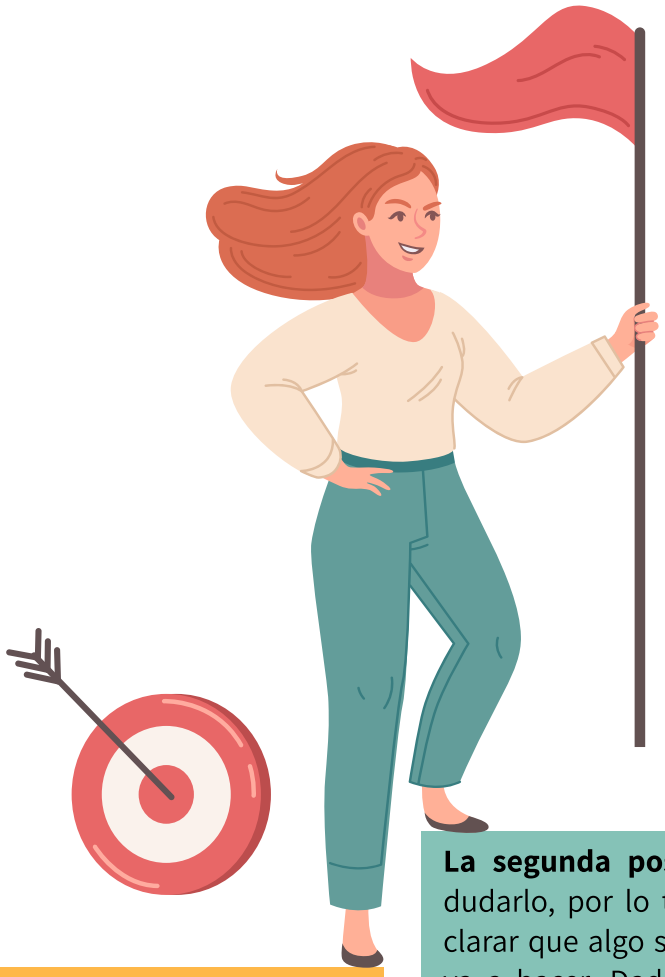
emores®
EMOCIONALMENTE RESPONSABLE

CREO®
Educación Integral

Si quieres construir una casa, compra tu primer block

Enfoca tus metas

Por: Luis Villa



Si quieres construir una casa y tienes muchas ganas de lograrlo, compra el primer block y ponlo a la vista. Tu mente sabrá que ese objetivo es deseado y en verdad es muy importante, no por arte de magia, pero sí como consecuencia de la intención empezarán aparecer múltiples recursos que te ayudarán a lograr tu objetivo intencionado. Estoy convencido de que cuando la intención se apoya con el enfoque, la planeación y la disciplina pronto se materializan en objetivas realidades. No hay nada más satisfactorio que ver concretadas nuestras metas y objetivos.

Cuando decimos que queremos lograr algo, al menos hay tres posibles posiciones:

La primera posición es pensar que no podemos lograr aquello que nos proponemos y en verdad no podremos. Pareciera que a la vida no le gusta discutir con quien piensa y siente que no puede y le concede de inmediato la razón. Si piensas que no puedes, no puedes; si piensas que no es para ti, no lo es; si piensas que no estás lo suficientemente preparado no lo estás; si piensas que no lo vas a lograr, ni lo intentes porque tendrás razón, vas a fracasar.

La segunda posición es no dudarlo, por lo tanto, no declarar que algo se quiere o se va a hacer. Dado que lo dudamos, decimos que lo dejaremos al tiempo, a que se acomoden las cosas, a ver si podemos.

Mucha gente usa este mecanismo, si logro reunir el dinero asistiré; si logro obtener el permiso, voy a vacacionar; si logro acomodar mi mundo, ahí estaré. En este sentido, dejamos que las cosas ocurran por sí mismas, pues en el fondo, no queremos estresarnos, no queremos presionarnos, ni queremos asumir que somos responsables de nuestros objetivos.

La tercera posición, que es la que me apasiona y procuro elegir, es la del poder de la declaración. Algunas personas temen a esta posición porque piensan que esta es contraria a decir ***"Si Dios quiere".*** Santiago 4:15 13 ***"Más bien, deberían decir: «Si Dios quiere, viviremos y haremos esto o aquello». Sin embargo, a ustedes les gusta hablar con orgullo, como si fueran dueños del futuro, y eso es muy malo".***

En realidad, declarar no es ir en contra, incluso podrías decir: Declaro esto o aquello con el apoyo de Dios. Declaro esto o aquello porque Dios está conmigo.



Al declararnos intencionalmente, nos convertimos en co-creadores y esto no es competir con Dios, sino apoyarnos en el poder que nos concede para lograr las metas y objetivos que necesitamos o deseamos. Marcos 11:24 ***"Por eso os digo que todas las cosas por las que oréis y pidáis, creed que ya las habéis recibido, y os serán concedidas".*** Si Dios ve que lo quiero y es bueno para mí y para los demás, te dará los medios y te abrirá el camino.

Independientemente de tu Fe y espiritualidad la intención de **"declarar"** es un acto lingüístico generativo. Declarar es asumir y a mucha gente le da miedo asumirse responsable.

Declarar dispara un cóctel emocional. Antes de decir **"Acepto" "Quiero y voy a hacerlo"** nos puede invadir el miedo, el temor y la incertidumbre. Pueden dispararse pensamientos fatalistas, vaticinios de fracaso o insuficiencia. También pueden aparecer emociones, sentimientos y pensamientos positivos como la esperanza, el entusiasmo, el anhelo, la alegría que nos motivan y nos impulsan a dar los pasos y las acciones intencionadas que nos conduzcan a nuestras metas y objetivos. Si experimentamos miedo, recordemos que al otro lado está la realización y el éxito. Para cruzar el lago del miedo podemos subirnos al barco de la valentía, donde viajan el esfuerzo, la constancia, la disciplina, la perseverancia, la resiliencia, la determinación y el agradecimiento. Si te subes a ese barco cuando menos lo esperes habrás cumplido tus objetivos. Si crees que puedes vas a poder; si crees que no puedes no vas a poder.

Te invito a desear, declarar y hacerlo posible. Si quieres algo que es bueno para ti y es bueno para los demás, decláralo y las fuerzas creativas estarán de tu lado. No olvides que si quieres construir una casa debes comprar el primer block.



Luis Villa
Pedagogo, Coach profesional, Psicólogo
y Máster en Educación de Emociones.
Autor del Modelo Emores © (Emocionalmente Responsables)







Nuestros servicios

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

Agendar cita

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

Dēntalus
Clínica Odontológica

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



¿Querer es poder? ¿Así de simple?

Por: Rafael Calbet

Frecuentemente escuchamos este mensaje en gran cantidad de charlas motivacionales, textos de autoayuda o frases supuestamente inspiradoras. Comprendo perfectamente la buena intención del argumento, pero llevo tiempo cuestionando la veracidad de tal declaración, así como los posibles efectos secundarios que pueda provocar en las personas. Personas que, como yo, no siempre hemos conseguido lo que hemos buscado, por más que lo hayamos querido, deseado fervientemente y luchado por ello con todas nuestras fuerzas.

De entrada, para ser cierto, debería ser cierto siempre. Como si un mero ejercicio de causa y efecto produjera este fenómeno en todos los casos. Ciertamente, esto no es así, y me pregunto ¿cuál será el efecto que tal aseveración produce en las personas que, por una u otra causa, no consiguen alguno de sus sueños? Por todo ello, creo que vale la pena hacer una reflexión un poco más profunda sobre esta cuestión.

A lo largo de mi vida, he querido muchas cosas que no he podido conseguir. Algunas no las podré conseguir porque mis capacidades están lejos de permitírmelo. Imaginemos que quiero ganar a Usain Bolt en una carrera; aunque sea dentro de cinco años y luche con todas mis fuerzas para ello, seguro que al final habré batido mi marca personal por mucho, pero no habré ganado a ese tipo, que volaba cuando corría. Otras no las podrá conseguir porque alguna circunstancia externa, ajena a mi voluntad, me lo impide.
Decía Jacques Brel, el genial cantante belga, autor de **"Ne me quitte pas":**

> -Os deseo que tengáis muchos sueños, y el deseo fervoroso de alcanzar algunos.

Tener sueños es, efectivamente, requisito pevio para alcanzarlos, perdón por la obviedad. Creer que son posibles de alcanzar es requisito para poner toda nuestra energía en lograrlo. Sin esas dos fuentes de energía, el fracaso está garantizado.

Pero, aun siendo las dos fuerzas más poderosas que tiene el ser humano para avanzar y crear, ninguna de ellas puede garantizar el resultado final.

Hay un mundo entre sentirnos seres muy poderosos, que lo somos todos, y sentirnos omnipotentes.

En el mundo, queramos o no, existen tres tipos de eventos:

> Los que dependen de nosotros.
> Los que dependen de otros.
> Los que dependen de la naturaleza.

Obviamente, tenemos mucho poder sobre los primeros, pero un poder de influencia relativo sobre los otros dos.

Todos los días surgen eventos que dan al traste con muchos de nuestros sueños, sin que podamos hacer nada por evitarlos. Una catástrofe natural, un accidente que nos deja impedidos, un desastre económico, una decisión de otros que nos afecta de forma fundamental, etc…

Nosotros no elegimos el camino en la vida. Elegimos la dirección, el sueño, y nuestra forma de caminar, nuestras acciones. Pero el camino se nos va presentando como una carretera permanentemente nueva. Lo fundamental es no dejar de avanzar. A veces será un trayecto lineal y bien asfaltado. Pero otras es un camino lleno de agujeros, topes, curvas peligrosas, manchas de aceite… A veces cuesta arriba y a veces cuesta abajo.



¿Qué podemos hacer cuando un sueño se vuelve imposible? Cuando las condiciones hacen realmente imposible un logro soñado, lo único sano que podemos hacer es aceptarlo, e inmediatamente, cambiar de sueño. A veces, es un proceso doloroso; sin duda. Duele en una medida directamente proporcional al anhelo que habíamos puesto en él. Pero es lo único que podemos hacer para vivir en paz y no caer en resentimientos o frustraciones que no nos van a permitir vivir bien ante dicha realidad. No hablo de renunciar ante las dificultades, ni mu-

cho menos; hablo de aceptar la realidad. No importa que sea difícil, no importa que sea improbable, ni importa que los demás lo crean o no. Pero sí es esencial que nosotros lo consideremos posible.

Los sueños nos impulsan a caminar, pero cuando finalmente termina la carrera, y en vez de ganar (que solo lo puede lograr uno), quedamos segundos o terceros, solo cabe aceptarlo. Imaginemos una persona que es muy deportista y tiene grandes sueños en ese sentido.

Si, lamentablemente tiene un accidente que lo deja en una silla de ruedas, esos sueños se convierten en algo inalcanzable. Tendrá que aceptar su nueva condición y, a partir de ahí, construir nuevos sueños. Podrá lograr muchas cosas, pero ya no aquellos primeros sueños que le impulsaron durante años.
Es el caso de la nadadora paralímpica española Teresa Perales:

A los 19 años, esta zaragozana perdió la movilidad desde la cintura hasta los pies a causa de una neuropatía. Tras unos meses muy duros, asimiló que había perdido la capacidad de andar y se adaptó a su nueva situación. Teresa aprendió a nadar y en cuestión de un año comenzó a competir. Hoy es una de las personas con más medallas en la historia de la natación; 27 en Juegos Paralímpicos y 22 en Mundiales. Pero no tengo ninguna duda de que, a los 18 años, no eran esos sus sueños, y de que solo después de aceptar la nueva condición y proponerse nuevos sueños, logró ese increíble palmarés.

Frecuentemente, me encuentro con muchas personas abatidas que no pueden lograr alguno de sus sueños y encima tienen que vivir escuchando supuestos gurús o consejeros que les dicen que no han hecho lo suficiente, o que no lo quisieron con la fuerza necesaria.

Conviene entonces rehacer el mensaje, para hacerlo más real, sin que pierda un ápice de su fuerza impulsora.

Así que mejor digamos:

> Si quieres, puedes lograr muchas cosas en la vida,
> Para lograr algo, primero hay que soñarlo y creer en ello,
> Nunca dejes de creer en lo posible y en tu capacidad para lograrlo,
> Haz el 100% de lo que está en tu mano hacer para lograr tus sueños,
> O cualquier otra versión de la idea, que mantenga su energía, pero que no transmita un mensaje equívoco, que no siempre es cierto, y que no a todas las personas les sirve como impulso.

Da igual si en el camino o las circunstancias nos obligan a cambiar nuestros sueños, a redefinirlos. Lo que es vital es tener siempre algo por conseguir. Necesitamos caminar con un propósito, pero es más importante caminar que llegar. Y así, el último día de mi vida sabré que he sido feliz porque sentiré que el viaje valió la pena, y no tanto por sí logré o no todos mis sueños.

Una vez leí esta frase pintada sobre un muro callejero:

Un hombre no envejece cuando se le arruga la piel, sino cuando se arrugan sus sueños y sus esperanzas.

¡Os deseo una juventud eterna!





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



HERIDAS EMOCIONALES

¿Por qué hacemos lo que hacemos?

Una mirada a las heridas emocionales desde el análisis transaccional

Por: Maru Díaz

En el libro de Lise Bourbeau, **"Las 5 heridas que impiden ser uno mismo",** encontramos una respuesta a la pregunta que desde el existencialismo toma fuerza cuando las personas deciden crecer interiormente. **¿Quién Soy?** Lise manifiesta que todos tenemos problemas de orden físico, emocional o mental y que estos malestares provienen de estas cinco heridas de la infancia, creadas en la infancia a través de las vivencias con los cuidadores. Estas cinco heridas son: **Rechazo, Abandono, Humillación, Traición e Injusticia.**

Tomar en cuenta el estudio de las heridas de la infancia nos aproxima a un conocimiento más profundo para entender que en la experiencia de ser niños, nos dotaron de todo tipo de aprendizajes y que desde antes de nacer, ya sentíamos lo que nuestra madre estaba viviendo en los momentos de gestación. Cada experiencia se convierte en una huella de vida.

Bourbeau plantea que al nacer, el ser humano se concentra principalmente en las necesidades de su alma, la cual desea aceptarse junto con las experiencias, defectos, potenciales, debilidades, deseos, y personalidad. Sin embargo, poco después, nos daríamos cuenta de que cuando nos atrevemos a ser nosotros mismos, alteramos el mundo de los adultos, porque seguramente, no estamos coincidiendo con lo que estaban espe-

rando de nosotros. Este dolor, de no sentir que tenemos **“el derecho de ser nosotros mismos”,** podría seguirse de un período de crisis, de rebeldía y finalmente, con objeto de reducir el dolor, una resignación en la que terminaríamos transformándonos en lo que los demás quisieran que seamos.

Cuando aprendemos a ser lo que alguien más quiere que seamos, podemos pasar toda una vida convirtiéndonos en esa persona, cumpliendo una serie de etiquetas que nos imponen para sentirnos queridos y aceptados, y esto **¿por qué se siente?** Porque lo más importante para la infancia es ser queridos por nuestros padres, ser aceptados y sentirnos parte de un sistema que nos reconozca como parte de ellos, pero lograr todo esto implica dolor.

Bourbeau concluye que todos los sufrimientos del ser humano se resumen en estas cinco heridas. Las heridas emocionales son experiencias dolorosas de la niñez que influyen en nuestra forma de ser y en cómo afrontamos las adversidades.

Lise enfatiza en la necesidad de aprender a conocernos y aceptarnos en la medida de lo posible ya que es lo que nos permitirá vivir menos situaciones de sufrimiento, por el contrario, si en una experiencia existe la no aceptación, es decir, damos la oportunidad a juicios, culpa, temor, vergüenza, lamentación u otra forma de no aceptación, con esto, nos convertimos en un imán poderoso que atrae circunstancias y personas que le hacen revivir esta misma experiencia hasta ser sanada.

Aceptar una experiencia no significa que ésta represente nuestra preferencia o que estemos de acuerdo con ella, señala Bourbeau, más bien se trata de ayudarnos a experimentar y aprender a través de lo que vivimos. Sobre todo, debemos aprender a reconocer lo que nos es beneficioso y lo que no lo es. El único medio para lograrlo es adquiriendo conciencia de las consecuencias que trae consigo la experiencia, una herida emocional sana solo cuando la transformamos y aprendemos a vivir con ellas sin que causen daño como cuando se formaron.

LAS HERIDAS EMOCIONALES SON EXPERIENCIAS DOLOROSAS DE LA NIÑEZ QUE INFLUYEN EN NUESTRA FORMA DE SER Y EN CÓMO AFRONTAMOS LAS ADVERSIDADES.

En la serie de Netflix **“La cocinera de Castamar”,** la cocinera expresa:

“Todos tenemos cicatrices, heridas nuevas y viejas, que día a día nos recuerdan el dolor que causamos o el que nos causan, la necesidad imposible de borrarlas y no importa las veces que prometamos que no volverán a hacernos daño porque no se puede vivir sin marcas, son el mapa sobre nuestra piel de lo que somos, aunque nadie pueda verlo, y lo único que puede salvarnos, es en qué las transformamos”.

La herida de rechazo y abandono son experiencias de primer orden, existen en una gran mayoría de personas y se forman cuando niños nos sentimos excluidos, castigados, señalados o criticados por alguna característica que el sistema *(nuestro clan familiar)*, consideraba inadecuada ante sus ojos. Cuando ésto se experimenta en las emociones de un niño, el niño se vuelca en encontrar la manera de hacerse notar, adquiere conductas que le permiten ser mirado por los padres o figuras de autoridad.

Las heridas de traición se experimentan cuando el progenitor del mismo sexo **“nos traiciona”,** ya sea porque no nos cumple una promesa establecida durante alguna conversación en donde la palabra de los padres se convierte en una ley para los hijos. O bien, cuando alguno de los padres nos acusaba de algo que consideramos **“malo”,** y ese progenitor impartía justicia, traicionando nuestra confianza.

La herida de injusticia busca el trato amable y equitativo en todo lo que mira a su alrededor, y busca la justicia aunque con él mismo sea injusto. Todas las heridas emocionales tienen una área de luz, es decir, lo que nos impulsa a ser creativos, para no ser rechazados, o a ser solidarios, para no ser abandonados, o ser muy fieles, estratégicos o justos.

En este artículo propongo una mirada más allá de las heridas emocionales. Un campo de comprensión acerca de quiénes somos y porqué hacemos lo que hacemos. Aprender de forma contundente una explicación mejor fundamentada desde la psicología humanista, siendo el Análisis transaccional y los estados de la personalidad.

En 1960, Eric Berne médico, planteó que si nos fijamos con atención cuando miramos y escuchamos a las personas que tenemos delante, podremos apreciar e identificar sus heridas emocionales. También observaremos cambios de estado, los cuales son simultáneos y afectan la expresión facial, el vocabulario, gestos y posturas. Este tipo de cambios es usual en todo sujeto, sea niño o adulto, no obstante, la persona sigue siendo la misma, ya que su estructura ósea, muscular y su atuendo no cambian.

Un día durante consulta, Berne, notó que un abogado a quien acompañaba con síntomas de malestar emocional, expresaba que cuando acudía a consulta, se sentía como un niño que lloraba por todo lo que no había tenido con sus padres: amor, seguridad, aceptación. Pero que cuando la terapia terminaba, y salía del consultorio, era un abogado de notable prestigio, que debía enfrentar desafíos laborales profesionales. Este evento es detonador para encontrar rasgos de personalidad entre un estado **ADULTO** y un estado **NIÑO** en la persona poco después notaron que los rasgos emanaban de un estado superior, al que denominaron **PADRE.**

Berne concluyó que esos tres estados existen en todas las personas, por lo que los denominó **"estados del yo"**: PAN *(Padre, Adulto y Niño)*

En el padre se hallan todos los avisos, todas las reglas, prejuicios, opiniones y leyes que el niño ha oído a sus progenitores y observado en su modo de vida. El niño, por el contrario, corresponde al registro de vivencias



reales desde el nacimiento hasta los cinco años, es decir, los sentimientos experimentados por el paciente hasta esa edad.

Es aquí donde también cabe el estudio de las cinco heridas emocionales, son huellas de experiencias que se han gestado en los primeros años de edad. Por eso las heridas emocionales viven en la memoria del estado del **YO NIÑO**. Son recuerdos de cómo nos duele algo que vivimos, algo que nos hicieron, y nos pone en modo vulnerable, desde nuestra percepción y experiencia. El niño es vulnerable, está en un estado víctima, no sabe que posee recursos que le permitan la autonomía emocional. El estado del Yo Niño, permanece en una dependencia constante del otro, esperando ser rescatado, y si el adulto que lo acompaña, no lo hace, entonces se detonarán las heridas emocionales apretando también el botón de las conductas inadecuadas. Berne propone que el estado del **YO ADULTO** corresponde al registro de datos adquiridos y calculados por medio de la exploración y del testimonio personal. Es la capacidad para elegir sus respuestas, siendo la misión del adulto elegir lo que conviene hacer, decir, pensar para dar pasos hacia la libertad del guión de vida *(todo lo que nos dijeron que debíamos hacer).*

Desde la mirada del Análisis Transaccional, es el estado de conciencia del **YO ADULTO,** que las heridas pueden transformarse en aprendizajes, logrando convertirlas en cicatrices, identificando que una herida es tocada, y que eso no lo define, sino es la forma en que reacciona ante ese botón. Que bien, puede convertirse en el maestro.

El estado del **YO NIÑO,** experimenta las heridas que son detonadas por un estímulo externo e interpretadas desde nuestra percepción, es el estado del **YO PADRE NUTRICIO,** quien debe cuidar del dolor, de la reacción o de la interpretación, estableciendo un diálogo compasivo, pero orientado. Y es el estado del **YO ADULTO,** el estado de conciencia que está presente para tomar las decisiones que mejor convenga, evitando la contaminación entre un estado y otro. El estado de **YO ADULTO**, permite filtrar los mandatos del estado del **YO PADRE** y las emociones del **YO NIÑO,** sin anular a uno ni a otro, sino procurar un equilibrio que emane un bálsamo restaurador para el dolor ante las diferentes situaciones que podemos enfrentar.

LAS CINCO HERIDAS EMOCIONALES, SON HUELLAS DE EXPERIENCIAS QUE SE HAN GESTADO EN LOS PRIMEROS AÑOS DE EDAD.

LAS HERIDAS DE LA INFANCIA NOS APROXIMAN A UN CONOCIMIENTO MÁS PROFUNDO PARA ENTENDER QUE EN LA EXPERIENCIA DE SER NIÑOS, NOS DOTARON DE TODO TIPO DE APRENDIZAJES.

Fuentes
Bourbou, L (2015), Las 5 heridas que impiden ser tú mismo, ed. Diana. México.
Berne, E (1969), Los juegos en los que participamos., ed. Gaia.
La Cocinera de Castamar Serie de Netflix (2023), España. Tomada del sitio. https://www.youtube.com/results?search_query=la+cocinera+de+castamar



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



Sana tu interior

Fortalece tu valor personal

Asume el liderazgo de tu vida

Crea relaciones sanas felices y funcionales

Diseña tu futuro y el sentido de tu vida

Mujeres EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

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

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

Descarga el programa en **emores**.mx
Solicita información de próximos entrenamientos
+52 81 2627 7450

CREO®
Educación Integral

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

NO ME LLAMES VALIENTE

Y TRÁEME CROQUETAS



Mujeres sobrevivientes del cáncer se solidarizan con la publicación de un Libro para ayudar con Psicoeducación a otras mujeres y sus familias.

"No me llames valiente y tráeme croquetas" Es el título de un maravilloso libro escrito por nueve mujeres que han padecido cáncer de mama y/o cáncer de ovario. Se trata de un libro solidario autopublicado en Amazon, cuyos beneficios se destinan íntegramente a la Asociación Española de Cáncer de Mama Metastásico. El libro tiene como objetivo ayudar a otras mujeres, familiares y profesionales de la salud a vivir y acompañar en este proceso que cambia la vida de muchas mujeres y sus familias.

El libro es un apoyo fundamental para aprender a abordar retos tan desafiantes como el cáncer, pero puede también ayudar en otros casos de diagnósticos de salud graves.

Lo cierto es que cuando una persona recibe un diagnóstico así, no les enseñan a relacionarse con la posibilidad de vivir o morir. Tampoco les enseñan a acompañar a otros cuando experimentan miedo o dolor.
Imaginemos el shock emocional que vive una persona con un diagnóstico tan amenazante. Todo el miedo y temor que nubla la mente de quien padece la enfermedad, pero también la enorme carga fatalista que aplasta a familias enteras.

El libro trata de aceptar la enfermedad y enfrentar la realidad.

Aceptar lo que está pasando permite salir del victimismo y adoptar una actitud proactiva y responsable dice una de las autoras en esta obra.

Nuestro reconocimiento a nueve mujeres que sin conocerse en persona se unen para compartir sus miedos y sus alegrías, sus dudas y aprendizajes. Ana Siles, Amalia Castel, Patricia Lluch, Steffi Mallebrein, Pilar Castro, Virgina Muñoz, Elena Mendoza, Regina Knaster y Margarita González hablan sin tabúes de emociones, familia, pareja, hijos, amigos, trabajo, efectos secundarios, mastectomía y reconstrucción, espiritualidad, sexualidad y más.

Te invitamos a seguir estas redes sociales y apoyar la causa.

@niunaestrellamas @cancermamametastasico
@nomellamesvaliente



Equilibrio

Dar y Recibir con la Pareja

Por: Lola De Miguel



Al separarse de una relación amorosa, algunas personas dicen: “por qué a mí, si yo lo dí todo en la relación”. Precisamente ahí, es donde está el gran error: en darlo todo.

Vamos por la vida sin darnos cuenta de la importancia que tiene el mantener el debido equilibrio, sin ser conscientes de que todas nuestras relaciones están en un permanente dar y recibir, o tomar. Saber mantenerlo y conocer este principio facilita las relaciones.

Todas las relaciones humanas tienen como base del buen funcionamiento el equilibrio entre dar y recibir: éste es el principio de la felicidad y la salud.

Cuando un intercambio entre personas genera una descompensación, es porque uno da en exceso y como consecuencia tarde o temprano, se cansa, se agota; el que recibe en exceso se estanca y se queda en una deuda moral tan grande, que no puede devolver y deja la relación.

El dar y recibir está basado en el amor, pero cuando solo uno de los dos da y el otro solo recibe, se genera un desequilibrio, que acaba terminando con la relación antes o después.





Todas las relaciones humanas tienen como base del buen funcionamiento el equilibrio entre dar y recibir: éste es el principio de la felicidad y la salud.



EL BUEN DAR

Hay un límite entre lo que se da y lo que se pide a otro. El que da demasiado, amenaza la relación.

- Sólo doy lo que tengo. Doy lo que tengo para dar, no doy aquello que **"No"** me corresponde.
- Solo doy lo que el otro puede recibir.
- Solo doy lo proporcional a lo que el otro puede devolver. No debo dar más de lo que el otro me puede devolver.
- Doy desde el adulto al adulto del otro.

BUEN RECIBIR

- **Valoro** lo que el otro me da, sabiendo que siempre será distinto de lo que he dado.
- **Agradezco** dando un poco más, para marcar mi reconocimiento, teniendo en cuenta sus necesidades.

INTERCAMBIO

En las relaciones existen dos formas de realizar el intercambio:

Intercambio Positivo: El que da, lo hace porque antes recibió o tomó, y su dar es en cierta forma un devolver. Lo ideal es este intercambio, ya que nutre a las dos partes, lleva a un estado de superación y felicidad.

"La relación de pareja es de amor, se da con amor. Uno da amor y éste es devuelto por el otro con un poco más, en ese intercambio la felicidad aumenta y el vínculo se profundiza".
Bert Hellinger

Intercambio Negativo: Esta relación produce sufrimiento. Conlleva desgaste, esfuerzo, sufrimiento y dolor, pero el deseo de equilibrio produce code-

pendencia emocional, creando una relación posiblemente tóxica y adictiva. Solemos tener más miedo de dejar de pertenecer, a dejarla pareja, que de sufrir.

Desequilibrio entre Dar y Recibir

Cuando la persona desde pequeña, quiso hacer mucho por su familia por los diversos problemas que enfrentaban, de adulto se repetirá lo mismo y se acostumbrará a dar de más.

Si una persona da todo lo que tiene, el otro espera que cubra todas sus necesidades y en su interior espera que el otro se convierta en su padre/madre y al final se rompe la relación.

También, cuando tienes mucha química con alguien que te gusta, corres el riesgo de entregarte demasiado en una búsqueda de aprobación y aceptación y no darte cuenta de que estás dando demasiado.

Todo intercambio desequilibrado, entre personas genera una descompensación y la dinámica que se encuentra en este intercambio es:

- **El que da:** se siente libre, superior y con el derecho de exigir, está en una postura de poder obligando al otro.

- **El que recibe:** se siente inferior, culpable y obligado a compensar lo recibido. Cuando una persona recibe más de lo que puede devolver, se siente en una situación tan degradante y culpable, que acaba explotando, rompiendo la relación que le ata a través de esta deuda.

Te quise mucho. Todo lo que te di,
lo di con ganas.
Tú me diste muchísimo y lo honro.
Por aquello que entre nosotros fue mal,
yo asumo mi parte, y te dejo la tuya.
Aunque te doy gracias por ambas.
Y ahora te dejo en paz"

-Bert Hellinger

Quien sólo da, acaba siendo como un padre/madre (un individuo superior y libre), y esta forma de actuar niega la relación de igualdad con los demás. Entonces se produce la descompensación. Si doy demasiado actúo como una madre o padre.

Si sólo se recibe, acabas siendo como un niño. El peor daño que se le hace a una persona es darle todo.

Cuando respetamos esta secuencia, sentimos que el amor puede fluir libremente. El sistema ofrece seguridad y fuerza ante cualquier experiencia que abordemos en la vida. Ambas partes de la pareja son adultos y actúan desde el adulto. Ves a tu pareja también como un adulto capaz de superar sus problemas al igual que tú y así juntos se ofrecen ayuda mutua .

Libros

Bailando juntos. Joan Garriga
El buen amor en la pareja: Cuando uno y uno suman más que dos: Joan Garriga
Terapia de Pareja: Fabián Goleman
El mejor regalo: El arte de dar y recibir en equilibrio. Lola C. Belmonte
Si supieran cuánto los amo. Bert Hellinger, Jirina Prekop





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

CERTIFICAMOS

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

EMOCIONALMENTE RESPONSABLES
EMORES
DISTINTIVO

Empresa Emocionalmente Responsable


Se otorga a

TYG Manufacturing S. de R.L. de C.V.

Matthews INTERNATIONAL

El Distintivo EMORES © 2022
Por establecer por escrito, implementar, mantener y promocionar, un Programa de Educación Psicosocial que fomenta el bienestar socioemocional de los colaboradores y la relación con sus proveedores y clientes.

Empresa Emocionalmente Responsable

Ing. Marco Antonio Aguilar Contreras
Director Administrativo

Lic. Patricia Olivia Martínez Ruiz
Director Ejecutivo

Lic. Luis Efrain Villa De León
Presidente

IM Global

Vigencia:
16 de junio 2022 al
16 de junio 2025

El Distintivo es un certificado privado con vigencia de tres años, renovable, que avala el interés y compromiso de la organización para crear y sostener una cultura de responsabilidad, que contribuya a elevar el bienestar emocional de las personas que en ella colaboran. www.img.global.mx

IM Global

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

El valor de ser Mujer®

Reconocimiento a

Patricia Martínez



Por: Luis Villa

En esta ocasión, quiero resaltar los logros de una mujer que vive día a día el lema de nuestro Movimiento Círculo Rosa: **"El valor de ser mujer".** Ella es graduada en nuestro entrenamiento en competencias socioemocionales **"Mujeres Emocionalmente Responsables"(MER)** y además facilitadora del mismo.

Nuestro programa agrupa cinco objetivos:

(1) Sanar el interior, **(2)** Fortalecer el valor personal, **(3)** Asumir el liderazgo de la vida, **(4)** Aprender a crear relaciones sanas, felices y funcionales y **(5)** Diseñar futuro, y nuestra invitada, cumple con cada parámetro del programa; lo que la convierte no solo en una Mujer Emocionalmente Responsable, sino también, en una **"Mujer Empoderada".**

PATRICIA ES UN CLARO EJEMPLO DEL **"EMPODERAMIENTO"** QUE LAS MUJERES PUEDEN **ASUMIR EN SUS VIDAS.**

Hace años, llegó a MER como parte de los pasos que ya venía dando en la búsqueda de romper su propio techo de cristal. Me refiero a Patricia Martínez a quienes seguramente conocen todas las personas que forman parte de nuestra institución educativa y quienes aún no la identifican, esta es una oportunidad para conocer un poco de ella. La conocí en Guadalajara, Jalisco en el año 2014. En aquel tiempo, ya era graduada de la Licenciatura en Derecho y cursaba una Certificación en Coaching, pues le interesaba desarrollar el talento de los demás a través de la ciencia del Coaching. Originaria de Chihuahua, viajaba cada mes a la tierra tapatía para formarse, mientras que en su casa, la esperaban su esposo e hijos, quienes en esos años, eran aún muy pequeños.





Fue en aquella certificación de coaching, donde Patricia y yo nos conocimos; en dónde tomó la decisión de formarse en inteligencia emocional y además convertirse en facilitadora de MER.

Poco a poco, he seguido sus pasos y visto su notable crecimiento. Desde entonces ha tomado innumerables cursos, talleres, diplomados e incluso hoy cursa una Licenciatura en Psicología como parte de su decidido enfoque en desarrollarse junto con su familia. A través de la empresa que dirige, es una impulsora de oportunidades para muchos otros facilitadores de aprendizaje y motivación de quienes la seguimos en su misión de vida.

Su crecimiento y desarrollo no se limitan a la parte educativa. Patricia ha trabajado arduamente en otras dimensiones como su cuerpo, su mente, su espíritu y sus emociones y en ámbitos tan diversos como la familia, el trabajo y su entorno porque también es solidaria con causas e instituciones que a través de diferentes enfoques buscan el bien social.

Como parte de su labor social, es presidenta del Consejo Coordinador de Mujeres Empresarias, cuya misión es incidir en políticas de equidad de género y brecha salarial, así como consejera de una asociación civil que promueve el sano desarrollo de niños y niñas a nivel estatal.

En su evento de toma de protesta como presidenta del CCME, que tuvimos la oportunidad de presenciar, nuestra querida amiga Patricia resaltó la trascendencia de continuar promoviendo un entorno empresarial de respeto y valoración a la diversidad de talentos, las experiencias y perspectivas de las mujeres, para fortalecer con ello, no sólo las empresas, sino para contribuir al desarrollo de sociedades más justas e inclusivas. Muestra de liderazgo y gallardía.

Este reciente evento, fue una oportunidad para reconocer no solo su nueva responsabilidad como presidenta de este Consejo, sino también para resaltar su preparación, liderazgo, logros y visión; trabajo ganado y merecido.

Patricia es un claro ejemplo del **“empoderamiento”** que las mujeres pueden asumir en sus vidas. Me refiero no solo al reclamo de los derechos que tienen, sino también a la fuerza interna de motivación, autoconfianza y autodeterminación que las puede impulsar a realizarse en cuántas áreas se lo propongan.

¡Nos sentimos muy orgullosos de la trayectoria de Patricia Martínez! Estamos además muy felices de verla desarrollarse plenamente y ser inspiración MER e impulsora del desarrollo de miles de mujeres y hombres.

CREO®
Educación Integral



ESCUELA PIONERA DEL

COACHING HUMANISTA

EN MÉXICO

CERTIFÍCATE COMO

COACH HUMANISTA

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

7 meses de formación

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

Mentoría y sesiones de coaching para apoyar el aprendizaje.

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

Desarrollamos procesos para liberar el potencial y mejorar el rendimiento.

10 coaches facilitadores

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

MODALIDAD ONLINE

Solicita información de próximos entrenamientos
+52 81 2627 7450

Inspirar el arte de la influencia

Por: Olga Cañizares

Hablamos mucho sobre ser capaces de inspirar a otros: cómo hacer para causar un impacto positivo en los demás de tal forma que debido a este impacto sean capaces de generar ellos también otro impacto positivo. **¿Te imaginas un mundo de inspiración constante?** Desde luego sería un escenario magnífico.

Lo que pasa es que no es tan fácil. Para poder inspirar tenemos que adoptar una serie de actitudes y comportamientos que se acerquen mucho a la integridad, la autenticidad y la proactividad y desde luego, tener activados una serie de valores que definan nuestra personalidad: la confianza, el compromiso, el respeto, la gratitud, la honestidad, la bondad, la valentía, la generosidad y creo que son los que están, pero no están todos los que son.

Cuando somos capaces de inspirar e inspirarnos, generamos impacto y entonces influimos.

Y lo mejor es que cuando estamos influyendo, estamos repartiendo esperanza. Recuerdo que leí que Napoleón Bonaparte decía: **“Toda figura con autoridad es por encima de todo alguien que reparte esperanza”.** A la mayoría nos gustaría tener este tipo de habilidades. Por eso siempre nos surge la pregunta de si estas competencias son innatas o se pueden desarrollar. No tenemos una respuesta de rigor, pero, sí hemos observado que podemos tener la actitud de hacerlo y para ello, tenemos algunas sugerencias de los comportamientos que van a contribuir a ello:

> Cuando estamos influyendo, estamos repartiendo esperanza.

1. Cuidar a las personas que queremos:

Nuestras relaciones juegan un papel muy importante en nuestro desarrollo como personas. Obtenemos refuerzos que nos ayudan a adaptarnos mejor a nuestro entorno, obtenemos amor y seguridad que son dos necesidades psicológicas fundamentales. Si nos focalizamos en cuidar a los demás tendremos comportamientos bondadosos y generosos y sentiremos el impacto que provocamos.

2. Hacer más de "lo que somos":

Nuestras acciones son el reflejo de lo que somos. No necesitamos un reconocimiento permanente de los demás. Ser humilde, transformar la exigencia en excelencia, olvidar la competitividad y proponernos ser nuestra mejor versión en todo lo que hacemos con el único objetivo de ser nuestra mejor versión en cada momento.

3. Elegir una mentalidad de abundancia:

Todo lo que necesitamos está disponible. Seguro que has vivido alguna vez esa sensación de que el universo se confabula para que consigas lo que quieres. Y si, el universo hace su trabajo, pero tú también. Eliges activar en ti un foco de abundancia, un foco que sabe mirar lo que hay que mirar, escuchar lo que hay que escuchar, hacer lo que hay que hacer, y entonces sucede. ¡Voila! Ahí lo tienes. Tristemente, algunos lo llaman suerte.



4. Poner nuestro talento en acción: Todos sabemos distinguir esas cosas que se nos dan bien. Algunas pequeñas y otras grandes habilidades que hacemos sin esfuerzo y que siempre tienen el resultado que esperamos. No se me da bien cantar, pero me imagino a estos artistas que se levantan por la mañana y se escuchan cantar de forma natural. Ellos han puesto su talento en acción y ahí los tienes, cosechando éxitos e influyendo en miles de personas con su música. **¿Cuál es tu talento?** Todos tenemos alguno. Ponlo a trabajar y deja que influya en tu entorno.

5. Soltar: Dejamos de estar atrapados en que suceda lo que queremos o lo que deseamos. Dejamos de estar pendientes de que otros hagan lo que tienen que hacer. Nos liberamos y liberamos a los demás de nuestras exigencias.

6. Acariciar con una escucha auténtica:

Escuchar es una caricia emocional. Cuando hemos sido capaces de desarrollar esta actitud y convertirla en una competencia, regalamos un tiempo de valor que siempre es agradecido y que genera un espacio con la otra persona que nunca es olvidado. Es como cuando te dan un masaje, siempre puedes cerrar los ojos y recordar las manos de tu masajista paseándose por tu cuerpo y provocando una reacción de paz y bienestar. La escucha también acaricia, pero en este caso tu alma provoca un vínculo irremediablemente sólido con el otro.

7. Entrenar nuestra inteligencia emocional:

Vivimos en y con la emoción. No importa si las emociones que aparecen nos traen una información positiva o simplemente una propuesta de acción. Utilizamos las emociones en pro de conseguir nuestros objetivos. Sabemos de nosotros, nos conocemos, sabemos como automotivarnos, cómo identificar las relaciones que nos aportan y las que no. Aprendemos a construir sentimientos como palancas para avanzar hacia nuestras metas. Regulamos nuestros peores y nuestros mejores momentos para no dejarnos secuestrar por la emoción.

La inspiración es una fuerza poderosa que proporciona aliento, propósito y sobre todo conexión con muchas fuentes.

8. Desarrollar una gran capacidad de recuperación:

Es inspirador para otros vernos sobrevivir a cualquier acontecimiento, ya sea físico, mental, social o emocional. Construimos una historia personal llena de retos con aprendizajes y éxitos. Somos esa persona de la que todo el mundo dice: **"Nada se le pone por delante".** Ricos. Cuando haces más, eres más.

9. Comunicar con emoción y pasión:

Todos necesitamos saber del otro. La capacidad de compartir nuestras metas, nuestros logros, nuestras inquietudes, nuestras necesidades, nos acercan a los demás y nos convierte en una fuente de inspiración. Se trata de compartir desde la autenticidad, olvidándonos de ser o no reconocidos. Buscando solo la conexión y el vínculo. Entonces, somos una fuente de inspiración.

10. Saber que estamos contribuyendo a algo más grande que nosotros mismos:

Estos comportamientos proporcionan motivación y aliento. A veces, la inspiración puede venir de la sensación de que estamos contribuyendo a algo más grande que nosotros mismos, o de la sensación de que estamos siguiendo nuestra verdadera pasión o vocación. Esta sensación de propósito puede ser muy poderosa y puede ser una fuente de motivación duradera.

11. Hacer preguntas:

Sabemos que hacer preguntas poderosas es todo un arte. Una pregunta abierta invita a la persona a formular su propia respuesta, mientras que una pregunta cerrada hace que seamos nosotros los que dirijamos la respuesta. Cuando somos capaces de activar en otros sus recursos, no solo contribuimos a su desarrollo, sino que nos sienten como una fuente de inspiración para sí mismos.

Es posible que podamos seguir encontrando comportamientos para entrenar nuestra capacidad de influir, pero no se trata de eso, se trata de seguir aprendiendo y mejorando como personas, enfocando el lado positivo de las cosas, expresando gratitud y reconocimiento, ayudar, con nuestro ejemplo a que otros crezcan y consigan sus metas. La inspiración es una fuerza poderosa que proporciona aliento, propósito y sobre todo conexión con muchas fuentes. Se trata de que encontremos las nuestras propias y las pongamos en acción y al servicio de otros.



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



Educar

con rigor científico

para que tus hijos puedan activar su resiliencia personal

Por: Leticia Garcés Larrea

"Después del trauma, las dos palabras que permiten la resiliencia son apoyo y sentido".

Boris Cyrulnik

Se dice que la educación emocional se ha puesto de moda en los últimos años, pero que cada vez se hable más de una crianza más respetuosa, no quiere decir que todo lo que se denomine así, realmente lo sea. Más bien, refleja que el interés por la infancia ha aumentado. Estamos en un proceso de transformación social y familiar porque lo de antes ya no sirve y deseamos encontrar nuevas formas de educar.

Cierto es que cada vez hay más información al alcance de cualquier persona de a pie, lo que nos permite reflexionar, desarrollar un criterio propio y tomar decisiones personales. Basta con entrar en Internet y ver la cantidad de información que existe de cualquier tema que te inquiete. Una competencia importantísima en nuestros días es la selección adecuada de las fuentes de información que consultamos. En la actualidad, cualquier persona desde su cuenta particular puede compartir sus ideas y cuando la siguen muchas personas: nacen los influencer, aunque no siempre sean referentes positivos. Puesto que las ideas se propagan con tanta facilidad, es importante que seamos conscientes de la responsabilidad que tenemos tanto a la hora de compartir contenido como de consumirlo, porque ni todo lo que se dice tiene rigor científico, ni todo lo que se lee debe formar parte de nuestro forma de pensar.

Es importante que elijamos bien el contenido que consumimos, pues moldean la forma de ser y de pensar. Nuestros hijos necesitan referentes positivos en un mundo de influencers digitales.

En los últimos veinte años, hay muchas investigaciones de neuroimagen que muestran la gran importancia que tienen las interacciones tempranas bebé-madre/padre para el desarrollo cerebral y emocional. De hecho, la última década del siglo XX (1990-2000), ha sido declarada la Década del Cerebro donde hemos experimentado cambios a nivel tecnológico, intelectual, social y político que han transformado las sociedades. Hace más de cincuenta años que autores como Bowlby, Mary Ainsworthm y Spitz, han ido demostrando que la salud mental de una persona está muy relacionada con el tipo de cuidados que recibió durante su infancia, pero a pesar de toda la evidencia científica que hemos acumulado, sigue habiendo personas que defienden estilos educativos que no protegen la mente de los infantes.



Para expandir el conocimiento, es necesario compartir ideas y puntos de vista personales, pero el problema surge cuando algunos razonamientos carecen de rigor científico y las opiniones se convierten en argumentos que sostienen actuaciones. Hay personas que dicen, **“yo creo que los niños necesitan una buena nalgada; yo no he salido traumado por recibirlas”**. Pero, está científicamente demostrado, que daña la salud mental y que tiene una alta probabilidad de generar traumas emocionales, simplemente, es algo que no debería suceder.

Seguramente conoces a personas que están a favor de una educación libre de violencia, sin castigos físicos y que procuran practicar una educación más afectiva y consciente; pero también conocerás a personas que no tienen ningún problema en afirmar que un cachete a tiempo viene muy bien. A estos segundos hay que darles la razón en una aspecto, el cachete viene muy bien para tener al niño bajo control y obtener una obediencia inmediata, pero hoy sabemos que eso no les hace bien, más bien les daña, genera apegos inseguros y traumas emocionales infantiles que condena a muchas personas a tener que hacer terapia de adultos para activar su resiliencia.

Generalmente, las personas tendemos a pasar más tiempo con los que piensan como nosotros, con los que tenemos afinidad y coincidimos en formas parecidas de pensar, pues es más fácil estar con quien ve el mundo con las mismas gafas que tú o por lo menos te tienes que esforzar menos en entenderte. En la vida, podemos elegir nuestras amistades, pero la familia no. Siendo así, resulta más fácil que puedas tener conflictos con quien más cerca tienes.

En los últimos años, hemos pasado de una sociedad autoritaria a otra más permisiva o sobreprotectora, pareciera que las distintas generaciones están en guerra: los abuelos no entienden cómo sus hijos ejercen una paternidad tan permisiva y los padres jóvenes están confundidos, tienen claro cómo no quieren educar; pero no tan claro cómo sí hacerlo, por eso a parte de la política y la religión, la crianza también se ha convertido en un tema de controversia familiar.

Es posible que hoy en día haya padres y madres que actúan con demasiada permisividad o sobreprotección, pero es un error confundir eso con la educación emocional. Quién confunde la educación consciente y respetuosa con una educación permisiva y sin rigor científico no está entendiendo que precisamente, muchos padres porque han sido educados de una forma muy autoritaria, no tienen la capacidad de educar con autoridad y tienen dificultad para poner límites porque para eso es necesario haber experimentado suficiente empatía durante la infancia, haber sido corregidos con amor incondicional y no con miedo, culpa o vergüenza.

Boris Cyrulnik, considerado el padre del concepto de la resiliencia, neurólogo, psiquiatra, autor de libros conocidos como **“Los patitos feos”, “La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida” o “El amor que nos cura”**, explica cómo superar los traumas de la infancia para que no determinen la vida adulta. El propio autor sabe lo que es la superación de los traumas infantiles porque con seis años consiguió escapar de un campo de concentración nazi donde todos los miembros de su familia rusos, judíos e inmigrantes murieron. Pese a las grandes dificultades con las que se encontró en su vida, consiguió estudiar medicina y ha dedicado toda su vida a investigar sobre la resiliencia. Como él mismo dice, **“no puedo perdonar a los que mataron a mis padres, pero no les**



tengo odio” porque eso es un factor protector para la mente.

El apego seguro, según el autor, es una especie de confianza primitiva que se impregna en el cerebro al final del embarazo y durante los primeros meses de vida. Cuando la madre está tranquila y el entorno es estable, el cerebro del bebé adquiere un factor de resistencia al sufrimiento. Esto sería prevenir, pero cuando inevitablemente se ha producido algún tipo de trauma, necesitaremos activar la resiliencia personal y para esto el segundo factor que propone Cyrulnik es la aptitud de mentalizar que permite expresarse mediante mímicas, gestos y palabras.

Teniendo en cuenta esto, conviene preguntarnos en relación a los estilos educativos que conocemos *(autoritario, sobreprotector, permisivo o democrático)*, **¿cuál de ellos favorece más la creación de apegos seguros y la activación de la resiliencia personal?** También nos podemos preguntar, ¿Alguno de estos estilos educativos mantenido en el tiempo generará la necesidad de tener que activar la resiliencia de adultos? Si nos hacemos la pregunta correcta, seguramente encontraremos la respuesta que necesitamos. Claramente, los estilos que se alejan de las propuestas educativas con respaldo científico tienen más probabilidad de generar apegos inseguros, relaciones dañinas, traumas infantiles o daño a nivel cerebral. Esto nos permite afirmar que la Parentalidad Positiva es la clave para crear y mantener relaciones filioparentales de calidad.



Mark Wolynn en su libro **“Este dolor no es mío”** señala que los traumas pueden ser heredados. Existen pruebas fiables de que muchos problemas crónicos pueden tener su origen en las vidas de nuestros padres, abuelos o bisabuelos, esto está relacionado con la epigenética. Por este motivo, es muy importante que tengamos en cuenta las propuestas educativas con respaldo científico porque la Parentalidad Positiva nos indica qué sí es bueno para el desarrollo emocional de un niño y qué no lo es. Por lo tanto, si ajustamos nuestro estilo educativo, sea el que sea, a las directrices que favorecen la crianza respetuosa, podremos vivir una transformación personal de gran impacto social. No se trata de cambiar lo que hacemos sino de transformar quiénes somos marcados por nuestra historia de vida y decidir cómo queremos relacionarnos con nuestros hijos. Se trata de ser mejores para poder educar con amor sin recurrir a la violencia para tener el control porque cuando tienes el control de tu vida no necesitas controlar y empiezas a influir.

Para terminar, quiero destacar que no importa lo que has vivido en tu infancia, porque eso no lo puedes cambiar, importa lo que quieres que vivan tus hijos y eso va a depender de cómo elabores tus traumas, las reflexiones que hagas, los nuevos conocimientos que adquieras sin menospreciar lo que tus padres o docentes hicieron, porque el que hace lo que sabe o da lo que tiene, hace lo que puede, la irresponsabilidad es mayor cuando en la actualidad sabiendo que existe un camino marcado por la ciencia, decidimos caminar por otra ruta.



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

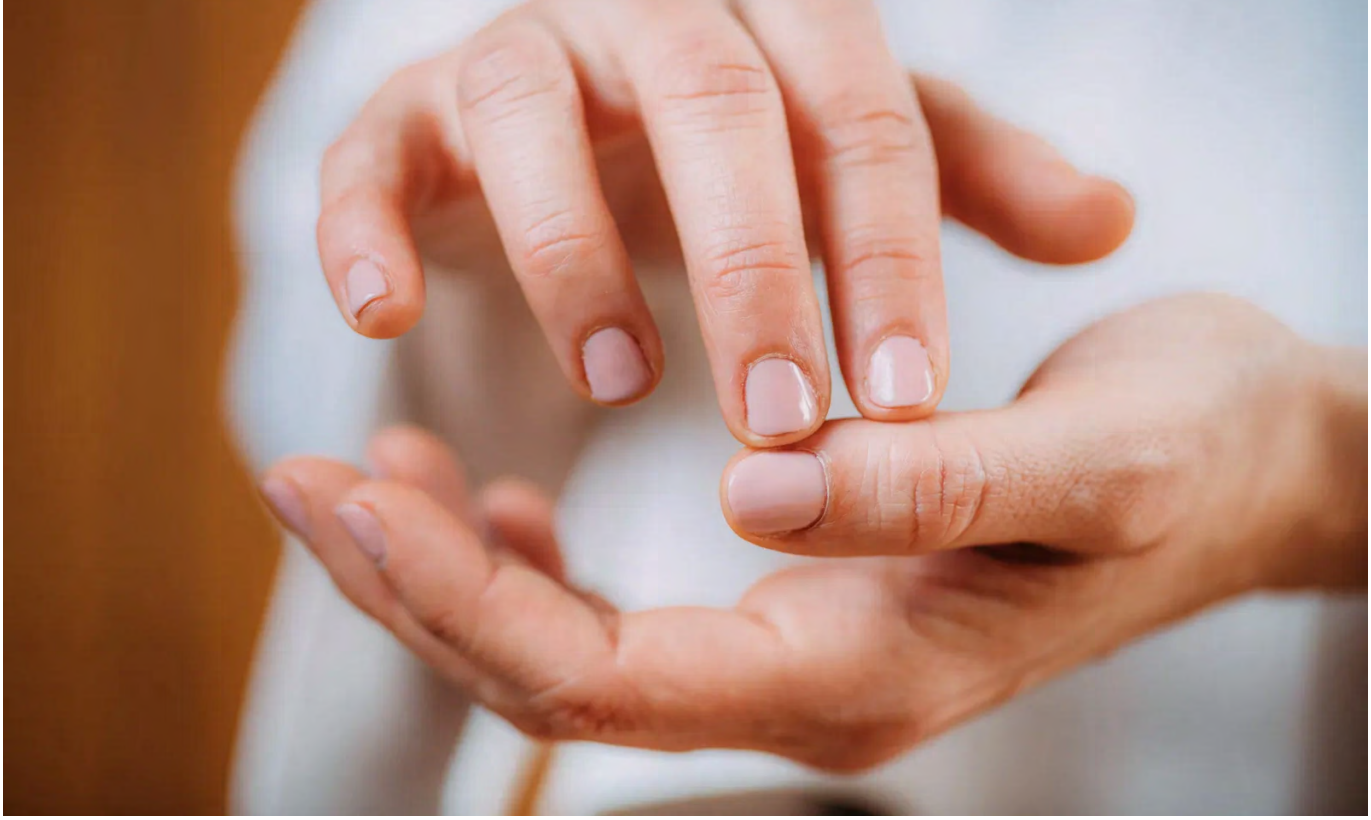
AZTKS



Nacimos para hacer Historia

clubaztks ClubAztks

www.aztks.com.mx



Cómo autorregular nuestras emociones

con Tapping

Por: Elena Mendoza

En la sexta edición de la revista te presenté la técnica de liberación emocional con la que llevo trabajando más de 13 años, el Tapping. Si no conoces la técnica o no leíste el artículo te invito a leerlo primero. Puedes encontrarlo en este enlace: https://emores.mx/revista/6a-edicion

En esta ocasión voy a enseñarte el protocolo básico para que desde hoy mismo puedas experimentar los efectos de la técnica y bajar la intensidad de cualquier emoción, que por intensa te pueda estar limitando. Solamente tienes que ir siguiendo los pasos que te describo a continuación:

1. Conectar con la emoción:

El primer paso es conectar con la emoción que quieres liberar y crear una frase que describa lo que estás sintiendo en este momento.(por ejemplo: ¡Aquí y Ahora!) Piensa en alguna situación presente o futura que vayas a vivir.

Para facilitar este primer paso, te recomiendo que elijas un lugar y momento tranquilo, en el que sepas que no te van a molestar. Una vez que te has centrado en la práctica, has de pensar en esa situación que te genera malestar y observar qué emoción te provoca pensar en ello. Observa tus sensaciones y crea una frase que llamaremos **"Frase Problema"** y que describe lo que estás sintiendo de la forma más concreta y específica posible. Por ejemplo: "**Tengo miedo de quedarme en blanco y hacer el ridículo cuando hablo en público".**

2. Conectar con mi cuerpo y observar dónde y cómo siento la emoción:

Una vez creada la **"Frase Problema"** y expresado lo que sientes, vas a observar las sensaciones corporales y localizar dónde y cómo sientes esa emoción en el cuerpo.

Por ejemplo: **"Siento miedo en**

el pecho como si tuviera una losa de mármol blanca que me aplasta y no me deja respirar bien".

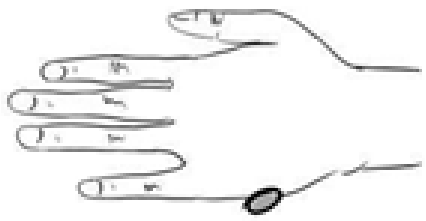
Éste es un momento de escucha corporal en el que te invito a preguntarte qué información te trae esta emoción. El miedo no es el problema, aparece porque percibes que te faltan recursos para abordar esa situación. Escucha las señales, quizá tomes conciencia de lo que necesitas para vivir mejor.

3. Medir el USD (Unidad Subjetiva de Distrés o malestar): ●●●

Una vez que has localizado cómo y dónde sientes la emoción, el siguiente paso es medir su intensidad o lo que se conoce como el USD (Unidad Subjetiva de Distrés o malestar). Esto, nos permite evaluar el progreso y apreciar de una forma más clara los cambios. La evaluación la vamos a hacer sobre una escala de cero a diez, donde cero es la ausencia de malestar y diez, el nivel físico más intenso.

Mi recomendación es que te hagas Tapping con cada emoción que vaya surgiendo, hasta que el USD esté por debajo de cinco. En este nivel, la emoción vuelve a ser adaptativa y sana.

4. Fase de Preparación o Set-up: ●●●



La fase preparatoria es muy importante ya que sirve para disponer del sistema energético y corregir las resistencias que se producen cuando nuestro subconsciente se opone a nuestros deseos de cambio. Esto se conoce como "**Reverso Psicológico"** y suelen ser autosabotajes, la mayoría de las veces inconscientes, provocados por pensamientos negativos o creencias limitantes.

La fase preparación o Set-up consiste en pronunciar tres veces y en voz alta el siguiente esquema de frase: **"AUNQUE o A PESAR DE QUE..... (FRASE PROBLEMA).... YO ME QUIERO Y ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE"** mientras estimulamos el meridiano intestino delgado a través del llamado **"punto Kárate"** (lado de la mano) y que puedes ver en el dibujo.

Diríamos algo así: "Aunque tengo mucho miedo a quedarme en blanco delante de tantas personas, me quiero y me acepto completa y profundamente". Después de años de experiencia he comprobado que lo importante es el reconocimiento y la aceptación de lo que sientes, expresando de alguna manera que tú eres mucho más que esa emoción y que tienes recursos para gestionarla.

5. La Secuencia: ●●●

Una vez que hemos repetido la frase tres veces mientras estimulamos el punto Kárate, llega el momento de pasar al resto de puntos (inicio de la ceja, lateral del ojo, pómulo, bajo clavícula, axila y coronilla) y hacer varias rondas por todos ellos hasta que la emoción vaya bajando de intensidad.

Teniendo todo esto en cuenta, y una vez realizada la fase preparación, empezamos las rondas de tapping repitiendo una palabra o FRASE RECORDATORIO que resuma lo que estamos sintiendo sin necesidad de repetir la frase completa.

Por Ejemplo: Este miedo a hablar en público, este miedo a quedarme en blanco, este miedo a que se note que tengo miedo… etc.

Lo más apropiado es que te dejes llevar y vayas verbalizando en alto lo que sientes mientras vas estimulando los puntos. Conviene de vez en cuando introducir frases como **"Esta emoción que siento, este miedo a quedarme en blanco, lo dejo ir, lo dejo salir".**

A continuación, te presento los puntos de acupuntura que vas a estimular. En la descripción menciono el meridiano correspondiente a cada punto y la emoción asociada al bloqueo de ese meridiano. Te sugiero que mientras lees, los vayas localizando.

Puntos de la cara:



- **Inicio Ceja:** En el inicio de la ceja, justo arriba y a un lado de la nariz (Meridiano Vejiga). Emoción: Inquietud, Irritación, Impaciencia.
- **Lado del Ojo:** Sobre el hueso, rodeando la parte externa del ojo (Meridiano Vesícula Biliar). Emoción: Ira contenida, Resentimiento, Pensamiento confuso.
- **Bajo el Ojo:** Sobre el hueso del pómulo bajo el ojo (Meridiano Estómago). Emoción: Ansiedad, Miedo, Nerviosismo, Preocupación.
- **Bajo la Nariz:** En la zona entre la nariz y el labio superior (Meridiano Vaso Gobernador). Emoción: Vergüenza, Culpa, Miedo a fallar.
- **Bajo los Labios:** A mitad de camino entre el final de tu barbilla y el labio inferior (Meridiano Vaso Concepción). Emoción: Vergüenza, Bochorno, Indecisión.

Los puntos del cuerpo



- **Clavícula:** En la intersección donde el esternón, la clavícula y la primera costilla se encuentran. Es una pequeña hendidura debajo de las clavículas (Meridiano Riñón). Emoción: Inseguridad, Miedo, Estrés en general. El punto clavicular nos ayuda especialmente a bajar la intensidad de los miedos y, por tanto, a gestionar nuestro estrés.
- **Bajo el brazo:** Unos centímetros por debajo de la axila. (Meridiano Bazo). Emoción: Culpa, miedo al futuro, falta de autoestima.
- **Coronilla:** Séptimo Chakra. Punto de intersección de varios meridianos. Emoción: Nos libera del crítico interior, de la "mente de mono" (cuando no podemos parar de pensar) y de la falta de concentración.

6. Correcciones:

Cuando hayas realizado una o varias rondas completas de Tapping es conveniente parar y revisar los cambios que se han producido. Recuerda que es importante volver a evaluar el USD para saber qué tan intensa es la emoción y el malestar físico.

Lo normal es que ya notes cierta relajación, que percibas algo más de distancia con el problema y que la sensación física que habías descrito al principio y que en nuestro ejemplo: "era una losa pesada de mármol en el pecho", quizá sientas que ha cambiado de forma o de lugar. Pues bien, lo que llamamos "Correcciones" es recoger todos estos cambios para poder elaborar una nueva frase que los contemple.

Te animo a que con estas indicaciones empieces a autorregular tus propias emociones, ya que el Tapping es una técnica muy eficaz que sin duda, puede mejorar tu vida.



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

Licenciatura en
Psicología
Modalidad Ejecutiva

Formamos Profesionales en el ámbito de la

Psicología

INSCRIPCIONES ABIERTAS





Mujeres
EMOCIONALMENTE RESPONSABLES



Nivel Diplomado | Certificación en Modelo emoreso©

EDUCACIÓN EMOCIONAL ¡CERTIFICATE!



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