Revista
emores®
Psicología y Educación Emocional Edición 12 | Año I Nov-Dic.

1er Aniversario

Por: Lola De Miguel | **Pág.21**

El Amor y los cuentos de hadas

Cuidar-me, Cuidar-te, Cuidar-nos

¡Quién no ha sufrido en su familia dolor, culpa, tristeza, resentimiento! Son como piedras atascadas en nuestra historia con las que nos levantamos cada día y que en muchas ocasiones limitan nuestra capacidad...

Por: Olga Cañizares | **Pág.4**

La imperiosa necesidad de Aceptación

La Diversidad es un Hecho. Todos somos diferentes y únicos. Personal y socialmente. Pero, la inclusión es una actitud. La Aceptación requiere ver personas donde otros ven judíos o palestinos, hombre o mujeres, millenials o baby boomers, etc…

Por: Rafael Calbet | **Pág.33**

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

Francisco Arturo García Aller
Coordinador de Comunicación

EQUIPO EDITORIAL emores ®

Luis Villa
Lola De Miguel
Rafael Calbet
Leticia Garcés
Elena Mendoza
Olga Cañizares
Paco Aller
Maru Díaz

Índice

CARTA EDITORIAL ____ 3

CUIDARTE, CUIDARME Y CUIDARNOS ____ 4

LA VOLUNTAD NO ALCANZA ____ 8

CRECER NO ES EL PROBLEMA, OLVIDAR LO ES ____ 12

HILDA GARZA
EL VALOR DE SER MUJER ____ 17

EL AMOR Y LOS CUENTOS DE HADAS ____ 21

AÑO NUEVO
CUMPLE TUS PROPÓSITOS ____ 25

7º CONGRESO EMORES ____ 29

LA IMPERIOSA NECESIDAD DE ACEPTACIÓN ____ 33

KARINA BUERÓN
EL VALOR DE SER MUJER ____ 36

CONSTRUIR UNA VIDA
CON ESPERANZA ____ 40

Revista
emores®
Psicología y Educación Emocional
Producción original de CREO FOMENTO EDUCATIVO INTEGRAL, A.C.

Edición 10
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. Noviembre-Diciembre 2023, Edición 12, Año 1. Todas las ilustraciones y fotografías son extraidas de freepik.es

Editorial

Queridos lectores y colaboradores de EMORES,

Hoy es un día especial, un día que marca un hito en nuestro viaje de una sociedad emocionalmente responsable. Estamos celebrando el primer aniversario de nuestra Revista EMORES dedicada a la educación emocional y la psicología que ha llegado a los corazones de tantos. Quiero aprovechar esta ocasión para expresar mi gratitud más profunda, tanto a nuestros leales lectores como a los talentosos colaboradores que han hecho posible este maravilloso proyecto.

Cuando comenzamos esta travesía hace un año, teníamos un sueño claro: crear un espacio en el que pudiéramos explorar los misterios de la mente, el corazón y el alma, y compartir esa sabiduría con todos ustedes. Hoy, miro hacia atrás con asombro y gratitud por todo lo que hemos logrado juntos. La revista ha crecido más allá de nuestras expectativas iniciales, y eso es gracias a cada uno de ustedes.

A nuestros estimados lectores, ustedes son la razón por la cual la Revista EMORES existe. Sus comentarios, su apoyo constante y su pasión por aprender sobre la educación emocional y la psicología son el motor que impulsa nuestra revista. Cada vez que leen un artículo, dejan un comentario o comparten nuestro contenido, están contribuyendo a una comunidad de aprendizaje que enriquece la vida de todos nosotros. Gracias por ser parte de esta experiencia.

A nuestros talentosos colaboradores, ustedes son los corazones y las mentes detrás de EMORES. Sus artículos, investigaciones y conocimientos han iluminado las páginas de nuestra revista y han tocado la vida de innumerables personas. Cada palabra escrita, cada idea compartida, cada enseñanza dada ha sido un regalo invaluable para nuestra comunidad. Gracias por su dedicación y compromiso con la educación emocional.

A medida que EMORES avanza hacia el futuro, estamos emocionados por lo que está por venir. Continuaremos brindando contenido de alta calidad que enriquezca sus vidas, y esperamos seguir creciendo junto a todos ustedes. Este primer año es solo el comienzo de un viaje que promete ser emocionante y transformador.

En este día especial, celebremos no solo el aniversario de nuestra revista, sino también la unión de una comunidad apasionada que valora la importancia de la educación emocional y la psicología en nuestras vidas. Gracias por ser parte de EMORES y por compartir este emocionante viaje con nosotros.

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

emores®
EMOCIONALMENTE RESPONSABLE

CREO®
Educación Integral

Cuidar-me, Cuidar-te, Cuidar-nos

"Comienza hoy, trata a todas las personas que conozcas como si fuesen a estar muertas a media noche. Dales todo el cuidado, amabilidad y entendimiento que puedas tener y hazlo sin esperar ninguna recompensa. Tu vida nunca será la misma"

-Og Mandino

Por: Olga Cañizares

¡Quién no ha sufrido en su familia dolor, culpa, tristeza, resentimiento! Son como piedras atascadas en nuestra historia con las que nos levantamos cada día y que en muchas ocasiones limitan nuestra capacidad de afrontar incluso, esos retos cotidianos que tenemos en nuestras rutinas. Una de las actitudes más eficaces y poderosas para eliminar estas piedras es saber cuidarlas.

En este artículo queremos concienciar de la importancia de desarrollar esa actitud y esos comportamientos que significa cuidar o lo que es lo mismo, ofrecer nuestra dedicación, nuestro esmero, nuestro tiempo y nuestro afecto a nosotros mismos, a los demás y a nuestras relaciones. Hacemos la distinción de nuestras relaciones porque no es lo mismo cuidar de otros que cuidar de una relación, ya que la relación en sí misma tiene su propia identidad y necesidades concretas. Piensa en tus relaciones, **¿Qué necesitan cada una de ellas?**

Cuidar significa tener una sensibilidad y un interés especial por reconocer y atender necesidades, en primer lugar las tuyas, por eso para Cuidar-se, hemos elaborado una serie de alertas que te ayudarán a darte cuenta de tus necesidades:

Si en algún momento te oyes decir internamente *«no puedo más»*, es el momento de pedir ayuda, en ello va tu salud y la de los tuyos:

- ***No esperes a que los demás se den cuenta y te vean en estado de agotamiento. No siempre podemos llevar encima todas las responsabilidades o las circunstancias que a veces nos toca vivir.***
- ***Identifica lo que necesitas y pide la ayuda concreta que puede cubrir dicha necesidad.***

Haz una lista de tus hábitos y modifica aquellos que no son parte de una vida sana:

- ***¿Cuánto duermes? ¿Con qué calidad? El descanso forma parte de uno de los autocuidados más básicos y no siempre lo respetamos. La falta de descanso va afectando lentamente y sin darnos cuenta a nuestra salud. Si por la noche no duermes lo suficiente, utiliza algunos momentos para descansar por el día.***
- ***Disciplínate en hacer ejercicio físico cada día. La tensión y las cargas emocionales se combaten estupendamente con ejercicio físico.***
- ***Revisa tu alimentación. Dicen que somos lo que comemos, pero nosotros añadimos que no solo lo somos, sino que actuamos y nos sentimos influidos por el tipo de alimentación que tenemos.***
- ***Relaciónate, cuida tu red social con amigos y familiares. No te aísles.***
- ***Guarda tiempo para ti cada día, aunque solo sea para cerrar los ojos y pensar a solas.***
- ***Organiza tus aficiones y agéndalas como si de un trabajo se tratara: lee, pasea, pinta, ve al cine.***
- ***Cuida tu diálogo interior contigo mismo, elige las palabras que usas para describir la realidad que vives.***
- ***Practica decir No a todo aquello que supere tus posibilidades o que invada tu mundo. Desarrolla tu asertividad como conducta y como identidad.***

Estoy segura de que cuando lees estas recomendaciones piensas que no siempre es posible, pero ahí está el reto, organizar nuestra vida para que Cuidar-se sea una prioridad.

Hablemos ahora de Cuidar-te, o el resultado de muchos actos pequeños y sutiles, conscientes o inconscientes que hacemos para cubrir las necesidades del otro y claro, hablar de necesidades es abrir una puerta a lo indefinido, pero nosotros queremos concretar cuáles son aquellas que necesitan de nosotros:

- ***Sentirnos queridos***
- ***Sentirnos considerados***
- ***Sentir que importamos***
- ***Sentir que aportamos***

Las dejamos en estas cuatro porque engloban todas las demás.

Si alguien nos cuida y nos hace sentir queridos, está ofreciéndonos una de las mejores sensaciones que se pueden tener. Nos reconforta y nos energiza. Por eso, para Cuidar-te, voy a:

- ***Querer verte y hablar contigo***
- ***Interesarme por cómo estás***
- ***Llamarte con frecuencia solo para estar en contacto***
- ***Preguntarte por tus proyectos de vida, sean de lo que sean***
- ***Acompañarte cuando necesites apoyo***
- ***Ayudarte si lo necesitas***
- ***Reconocerte en tus logros***

Algo parecido, pero no igual sucede cuando nos hacen sentir considerados. Se trata de valorar, de reconocer, aceptar y apreciar las cualidades y los derechos. Por eso, si quiero hacerte sentir considerado, haré lo siguiente:

- ***Escucharé lo que me dices***
- ***Tendré en cuenta tu agenda, tus tiempos***
- ***Agradeceré tus atenciones***
- ***Me pondré en tu lugar, seré empático con tus sentimientos***

Y ahora viene lo mejor, todos, todos necesitamos sentir que importamos y que aportamos. Revisa tus relaciones y observa en cuál de ellas no sientes que importas o que aportas y mira lo que sientes: frustración, alejamiento, decepción...

Es necesario que para Cuidar-te haga que sientas que importas, por ejemplo, si voy a celebrar un cumpleaños, te invitaré porque importas en mi vida. Pero incluso, en esa misma invitación, podré hacerte sentir que aportas si te pregunto qué te parece lo que he pensado para la fiesta…

¿Qué te parece? ¿Haces sentir a las personas que quieres que importan y que aportan? ¿Cómo las cuidas?

Por último, vamos a desarrollar algunas claves para Cuidar-nos, para cuidar nuestras relaciones. Siempre les digo a mis hijos que una de las grandes claves del éxito en las relaciones es saber cuidarlas:

Dar un abrazo en el momento adecuado
Estar disponible
Aclarar los malentendidos
Ser honesto
Saber pedir disculpas
No crear ni crearse expectativas
Regalar tiempo
Cuidar las palabras

Y en este último cuidado pongo mucha atención y os dejo la reflexión de los tres filtros de Sócrates que siempre os ayudarán a saber si efectivamente estáis cuidando lo que decís:

"Si algo no es verdad, no es útil y no hace bien a quien se lo decimos, es mejor evitar decirlo".

Espero que este artículo te ayude a ¡¡Cuidar en grande!!

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

CERTIFICAMOS

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

Empresa
Emocionalmente
Responsable

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

LA VOLUNTAD *no alcanza*

Por: Maru Díaz

¿Sabías que existen ciertos factores que intervienen para lograr lo que deseamos?

Cuando la voluntad no alcanza no significa que no hayas puesto tus actitudes y habilidades para conseguir aquello que pretendes lograr. Se trate de un nuevo puesto de trabajo, salir de un duelo, incursionar en el mundo de los negocios, un título profesional, o simplemente avanzar hacia un lugar que no es el lugar donde te encuentras.

En el entrenamiento de Mujeres Emocionalmente Responsables dedicamos un día al diseño de futuro, es el quinto objetivo del programa. En este día, conseguimos que las participantes evalúen su propio avance. **¿Dónde nacieron y dónde se encuentran al final?**

Una situación deseada es un estado motivacional sujeto a lo que va a ocurrir en el futuro. Cuando menciono que la voluntad no alcanza, me refiero a que existen factores diversos que intervienen en ese consecutivo de objetivos y planes a futuro. Una meta es importante, nos coloca de forma poderosa en el presente pero si no está bien identificada, bien definida, podría desvanecerse en el camino, dándonos para abajo

en los ánimos de seguir adelante. Cuando un sueño se queda inconcluso, flota en el aire esa energía que en su momento implicamos, un sueño no alcanzado golpea la autoestima, la autoconfianza, la motivación y el deseo de volver a emprender un nuevo viaje.

Con el propósito de esclarecer los caminos que emprenderemos ante nuevas oportunidades, es fundamental conocer los diversos factores que influyen en nuestro ser antes de llegar a la meta.

El siguiente cuadro de parámetros ha sido diseñado para crear mayor conciencia sobre ellos, atenderlos cuando decidamos diseñar metas, tomar la decisión de salir de la zona de confort y abrir las alas a un nuevo horizonte. Conducir con una mirada apreciativa pero sobre todo con un estado de conciencia que fulmine los obstáculos que se presentan en el camino.

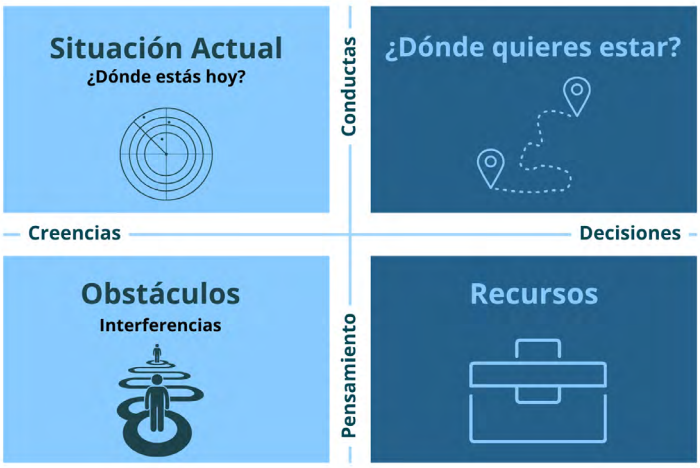
En primer lugar definir **¿Dónde estamos parados? ¿Qué implica estar en esta situación? ¿Cuáles son los costos de estar aquí? ¿Cómo me siento?**

El enfoque será determinante para que el camino sea mayormente contundente y provechoso.

¿Para qué deseo moverme de lugar? Encontrar el propósito del viaje. Si conectamos con los verdaderos motivos para avanzar y crecer como persona, encontraremos mayor fortaleza para afrontar los retos y desafíos que implica conseguir una situación deseada.

Ahora, afina el lente, visualiza: **¿A dónde quiero ir? ¿Cómo me quiero sentir? ¿Qué deseo construir en el camino para llegar a la meta? ¿Cómo te sentirás por conseguir lo que deseas?¿Qué vas a hacer una vez que conquistes los sueños y deseos que te planteaste?**

Una vez planteados estos dos escenarios principales podremos trabajar con los factores que forman parte del camino. **¿Para qué es importante conocerlos?** Para evitar sorpresas inesperadas, conversaciones internas, juicios o emociones negativas como obstáculos.



CONDUCTAS
¿Qué hago cuando me pasa esto?

Las conductas son las formas en las que voy al mundo, mis comportamientos, las actitudes, reacciones. Algunos conscientes y elegidos y otros que emergen del inconsciente. El psicoanálisis plantea que un gran porcentaje de nuestros comportamientos vienen de un lugar que no conocemos y que lo aprendimos en la infancia. Dentro de la teoría psicoanalítica se emplea como un recurso explicativo *"la metáfora del Iceberg".*[1]

En esta metáfora, la parte superficial del iceberg, visible desde el exterior por encima del agua, representa la estructura psíquica consciente. La parte del iceberg que se sumerge en el agua, pero que aún sigue siendo visible desde el exterior, representa la estructura preconsciente y, toda la parte sumergida y oculta del iceberg, representa el inconsciente.

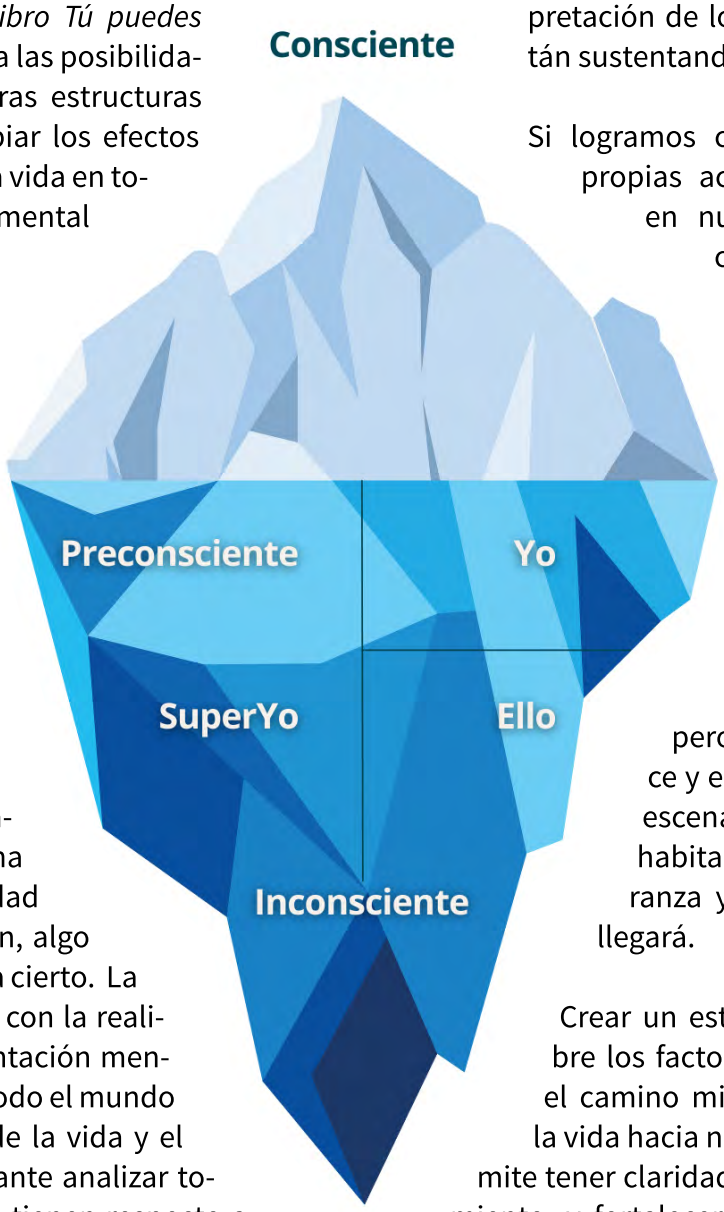
Sigmund Freud, afirmaba que el comportamiento y la personalidad reciben una influencia importante de la interacción constante entre fuerzas psicológicas que entran en conflicto y que operan en estos tres niveles diferentes de conciencia: el consciente, el preconsciente y el inconsciente.[2]

PENSAMIENTOS

La base de nuestro poder mental. Multitud de científicos han explorado la vida propia que tiene nuestra mente con respecto a cómo son estructurados dichos pensamientos.

¿Por qué algunos pensamientos suelen ser catastróficos y algunos otros optimistas y alentadores?

En gran parte, se debe a la educación, otro aspecto implicado es la herencia, y otro más, pero elemental es el poder de elegir. Cambia tu pensamiento y cambiará tu realidad *(Louise L. Hay, en su libro Tú puedes sanar tu cuerpo).* Plantea las posibilidades de modificar nuestras estructuras mentales para así cambiar los efectos que tienen sobre nuestra vida en todos los ámbitos, físico, mental y emocional.



Al igual que las creencias, que suelen dominar en gran medida nuestras conductas y pensamientos, yacen en el inconsciente y desde ahí operan la construcción de una realidad que nosotros miramos, pero que no quiere decir que sea la correcta, la más adecuada o la que convenga. Una CREENCIA es una verdad subjetiva, una convicción, algo que la persona considera cierto. La persona no se relaciona con la realidad sino con la representación mental que se hace de ella. Todo el mundo tiene creencias acerca de la vida y el mundo. Es muy importante analizar todas las creencias que se tienen respecto a la meta que deseamos conseguir, resaltar los valores y recursos que se tienen, así como lo valioso de nuestro propio ser. Cuestionarnos todo el tiempo acerca de lo que pensamos, creemos y hacemos. **¿Por qué hago lo que hago? ¿Estoy operando desde una creencia que me limita? ¿Esta forma de pensar me acerca o me aleja de mi objetivo?**

Ser nuestros propios observadores de nuestra vida, cuestionarnos y desarticular todo aquello que no sea un hecho, sino una interpretación de los hechos que bien están sustentando solo un juicio.

Si logramos conectar con nuestras propias acciones, sabiendo que en nuestro interior se encuentra el verdadero potencial, por consiguiente, nuestras DECISIONES, estarán más fortalecidas, la autoconfianza es un pilar para decidir y tomar las consecuencias y cosechas. El actuar es llevarnos a dar pequeños pasos pero sostenidos en el avance y el deseo de construir un escenario diferente al que se habita sosteniendo la esperanza y la certeza de que se llegará.

Crear un estado de conciencia sobre los factores que intervienen en el camino mientras avanzamos por la vida hacia nuestras metas, nos permite tener claridad, el poder del discernimiento, y fortalecer la voluntad, extender las alas sobre una estructura más nuestra, más real y por lo tanto más libre.

REFERENCIAS

1 LA METÁFORA DEL ICEBERG SEGÚN FREUD
2 La Teoría del Inconsciente de Sigmund Freud (y las nuevas teorías)

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

Dēntalus
Clínica Odontológica

Dr. Eduardo Cortés

DISEÑADOR DE SONRISAS

SERVICIOS

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

¡Y más!

¡CONTÁCTANOS!

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

81 21383370 52 81 2894 5026 @dentalus.co

***Las pacientes autorizaron mostrar su caso de éxito.

Crecer no es el problema, olvidar lo es

Por: Paco Aller

El Principito es un libro escrito por el piloto y escritor francés Antoine de Saint-Exupéry. Posicionado en un pequeño asteroide a miles de kilómetros de la tierra, un angelical niño intentará rescatar las mayores virtudes del ser humano dejadas en el olvido, en una obra que es un verdadero testimonio de amor y ternura inigualable, que culmina en la reconciliación con nuestro niño interior.

Pongamos a prueba nuestra imaginación. ¿Qué ves en el siguiente dibujo?

Probablemente digas que un sombrero, o quizás una montaña. Pero tú, que leíste el libro, sabes que en realidad es un boa constrictor que devoró a un elefante ¿Te cuesta entenderlo? Tal vez no lo recuerdes, pero cuando eras niño podías imaginarlo. Mira el interior de la Boa.

Es en este momento, donde puedes plantearte una pregunta clave **¿Qué le dirías tú a un niño si te presentara estos dos dibujos?** Lo invitarías a que hiciera otra cosa más importante o le pondrías a estudiar matemáticas, algo de más provecho, sin darte cuenta con ello que lo estarías haciendo renunciar a su carrera de pintor, a desconectar con su niño interior.

Esta es la historia del aviador del principito, quien a sus cortos seis años de edad realizó estos dibujos esperando lo que cualquier niño a esa edad espera, la aceptación y reconocimiento de los adultos, quienes al ver sus creaciones le indicaron que debería dedicarse a cosas más serias. *"Es agotador para los niños tener siempre que estar explicando las cosas a los adultos"*, afirma el autor.

Saint-Exupéry retrata en sus páginas la melancolía de una infancia perpetuada por la influencia de las personas mayores y busca hacernos recordar que las cosas esenciales sólo pueden ser vistas con el corazón, como el elefante dentro de la boa que representa esa capacidad de imaginar la cual con los años hemos olvidado.

El encuentro del aviador con el principito en el desierto refleja una experiencia real del autor, el propio Saint-Exupéry estuvo varado en el desierto y es mediante esta experiencia cercana a la muerte en el mundo real que lo lleva a resignificar en retrospectiva la relación perdida que tenía con su niño interior que quería convertirse en pintor.

La lectura de El Principito representa un proceso significativo y transformador. El reencuentro con tu niño interior tiene el potencial de generar un impacto profundo en tu vida, en particular en lo que respecta a tu autoestima y cómo tratas a los demás.

¿Por qué es importante reconciliarnos con nuestro niño interior? ¿Para qué?

Al conectarnos con esta parte de nuestro pasado podemos obtener el acceso a nueva información sobre nuestras heridas sin sanar y las necesidades que pueden no haberse visto satisfechas cuando éramos niños. Irónicamente la batalla contra nuestro pasado es la única que podemos ganar si nos rendimos ante él en ese preciso momento en que lo aceptamos.

Jean Piaget nos decía que *"...para la mayoría, criar o educar significa intentar que el niño se parezca al adulto prototípico de su sociedad"* lo que lo despoja de la esencia de lo que significa la infancia. Cosas como la inocencia, la creatividad y la imaginación las vemos olvidadas por esta necesidad que tenemos como adultos de querer que los niños vean las cosas con los ojos en un momento donde deberíamos dejar vivan su infancia, misma que probablemente nosotros no hayamos podido vivir.

Lo anterior, podemos verlo reflejado en el viaje rumbo a la tierra del principito donde se encuentra con diferentes personificaciones de la figura adulta, visita a un Rey, a un hombre vanidoso, a un borracho, a un hombre de negocios entre otros, quienes representan en cierta medida la transferencia de enseñanzas y sabiduría, pero también de prejuicios y malos ejemplos que como describe Kenneth Clark *"...enseñan a un niño odiar y temer a aquello a lo que nosotros también lo hacemos"*.

"Los adultos son realmente muy extraños" concluye el Principito de esta travesía, pero sin perder la curiosidad, la sonrisa y su vista en lo realmente esencial con la que el aviador lo describe en ese primer encuentro que tuvieron en el desierto. Sin embargo, nosotros en el camino sí hemos perdido esas virtudes y la facultad de ver la belleza donde no la hay por la desconexión que tenemos con nuestro niño interior, una desconexión derivada del olvido, provocado a su vez por esas heridas que nos ha sido imposible resignificar.

Esto nos debe llevar a pensar en aquellos que pierden la inocencia por cosas que no deberían vivir, y El Principito nos mira para recordarnos la luz de su historia pues Freud decía que *"Todo niño que juega se comporta como un poeta, pues se crea su propio mundo"*, mismo mundo que debemos permitir se desarrolle, mundo que en la mente del niño convertirá el miedo en risas, porque es solamente la mirada del niño la que logra crear belleza donde para el adulto no la hay.

Echar un vistazo al pasado resulta necesario en este ejercicio de reconciliación, la muerte no nos desconecta de nuestro niño interior y el olvido sí.

¿Nosotros vemos o percibimos la belleza de las cosas? ¿Somos capaces de ver el lado bueno de lo que nos ha pasado?

En un acto muy simbólico el aviador carga al principito protegiendo y abrazando a su propia infancia frente a ese terreno árido, desértico donde no parece haber nada más que incertidumbre, y es que la forma en como nosotros tratamos a nuestro niño interior refleja la forma en la que lo hacemos con nuestros hijos, sobrinos, hermanos menores, alumnos o cualquier infante que esté en nuestra vida, con ello heredando las mismas heridas que nosotros cargamos.

Echar un vistazo al pasado resulta necesario en este ejercicio de reconciliación, la muerte no nos desconecta de nuestro niño interior y el olvido sí. El proceso de sanar al niño interior implica un viaje de autodescubrimiento. En este camino, es necesario retroceder en el tiempo para identificar los eventos negativos que aún no hemos logrado superar desde una perspectiva emocional. Estos eventos son los que nos mantienen negando o sublimando el pasado. Al liberar el dolor asociado a ellos, proporcionamos la oportunidad de sanación a nuestro niño interior y, finalmente, podemos mirar hacia el futuro con renovada esperanza.
La lectura de El Principito representa un proceso significativo y transformador. El reencuentro con tu niño interior tiene el potencial de generar un impacto profundo en tu vida, en particular en lo que respecta a tu autoestima y cómo tratas a los demás.

Al final de la historia y muy fiel a las premisas que plantea el libro, no sabemos realmente qué pasó con el principito, la lectura te obliga a hacer aquello que quieres que hagas, imaginar que fue lo que pasó. Y lo bonito al final sería responder: **¿Qué crees que pasó con el principito?**

Paco García Aller
Lic. en Comunicación
Coordinador de Comunicación
en CREO Educación Integral

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

El valor de ser Mujer

HILDA GARZA

Trabajar en ti, mujer, te lleva a mirarte y a admirarte

Por: Paco Aller

En el laberinto del liderazgo, las palabras de la inolvidable Ruth Bader Ginsburg resuenan con un eco poderoso: *"Las mujeres pertenecen a todos los lugares donde se toman decisiones".* Estas palabras, plenas de significado, encapsulan la lucha histórica de las mujeres por encontrar su lugar en las esferas de influencia y toma de decisiones. En nuestro mundo en constante transformación, el liderazgo femenino, tanto en la sociedad como en las organizaciones, se alza como un faro de esperanza y cambio.

A través de este artículo, nos adentraremos en las profundidades del liderazgo femenino que ejerce Hilda Leticia Garza Granados, desde su papel como madre, hermana mayor y referente de recursos humanos, explorando la visión y logros de una divertida carrera marcada por la búsqueda constante de mejores y dignas condiciones para otras mujeres.

En su historia, encontramos la narrativa de un viaje singular, un testimonio vivo de cómo las mujeres, desde la resignificación del pasado, están redefiniendo y moldeando el futuro del liderazgo en una sociedad que está exigiendo una evolución.

"Me tocó la época cuando las mujeres teníamos que renunciar cuando te casabas o te embarazabas...y todas pensábamos que eso era normal, nadie decía nada" Menciona Hilda mirando con retrospectiva lo que fue el inicio de su camino por el área de Recursos Humanos. *"Yo tuve que renunciar, y era una doble discriminación, fueras o no profesionista, que en ese entonces yo no lo era, tenías que renunciar, renunciabas a todos tus derechos, era lo aceptable, pero con los conocimientos que tengo ahora puedo ver que no era así..."*.

Pero lo anterior no supuso ningún obstáculo para Hilda, son

ahora su trayectoria de 35 años dedicados al desarrollo humano los que hablan de su capacidad de resiliencia. Fiel a su propia filosofía nos enseña que resignificar el pasado es un acto de empoderamiento personal, una oportunidad para sanar y crecer. *"El mundo cambia, la conciencia colectiva igual, las organizaciones debemos ir a la par y creo que esto es como un gimnasio donde hay que entrenar el músculo de la responsabilidad emocional diariamente",* menciona Hilda sobre su preparación personal.

El acercamiento de Hilda con MER se remonta a los inicios del programa *"...estoy desde el inicio de su creación siendo orientadora y divulgadora de sus beneficios, justo en esa experiencia he construido una relación sana conmigo misma y he aprendido a construirlas igual con la gente que me rodea". Pero realmente el impacto que Mujeres Emocionalmente Responsables tuvo en la vida de Hilda no resonó desde lo individual, sino que dio un sentido a su misión personal de "contribuir en el bienestar laboral y personal de los empleados de las organizaciones para las que trabajo".*

"Recuerdo que cuando inicié MER, elegí a un equipo de orientadoras que de alguna manera podrían ser inspiración para las mujeres que serían participantes de los primeros programas. Invité a Hilda Garza porque ya la conocía y sabía de su capacidad y formas de ser. Hilda es una mujer echada para adelante, guerrera, que no se detiene ante los obstáculos, que cuando se le cierra una puerta, abre la ventana. Es una mujer extraordinaria en toda la extensión de la palabra. En más de una década ha sido leal a emores y todos sus programas", expresó Luis Villa autor de emores cuando le pregunté sobre nuestra entrevistada.

"EN UN MUNDO DONDE LA INNOVACIÓN Y LA ADAPTACIÓN SON ESENCIALES, LAS ORGANIZACIONES QUE SE RESISTEN AL CAMBIO A MENUDO SE QUEDAN ATRÁS."

- Ruth Bader Ginsburg

La gran autora y líder empresarial Sheryl Sandberg dijo que *"El liderazgo de nosotras las mujeres se caracteriza porque lo tomamos como una oportunidad de servir. No se trata de una misma, sino de inspirar y elevar a otras a hacerlo".* Y eso es justo lo que Hilda ha puesto en práctica, dedicando su propio aprendizaje a que las mujeres se descubran.

"Cuando llegué a la industria maquiladora me di cuenta de que está compuesta en gran medida por el talento de mujeres, desde nivel operativo hasta administrativo; todas llegamos a la empresa con nuestras habilidades y virtudes, pero también con un cúmulo de creencias limitantes y problemas personales".
"Las mujeres que trabajan a nivel operativo en particular vienen de entornos difíciles y ha sido de mucha ayuda todo lo que he estudiado para apoyarlas en las dificultades que se les presentan. También me ha servido para "educar" al equipo mas-

"ME TOCÓ LA ÉPOCA CUANDO LAS MUJERES TENÍAMOS QUE RENUNCIAR CUANDO TE CASABAS O TE EMBARAZABAS...Y TODAS PENSÁBAMOS QUE ESO ERA NORMAL, NADIE DECÍA NADA.

culino con un cambio de creencias y de mirada hacia las mujeres, la maternidad, etc., ha sido necesario." Afirma con una sonrisa en su rostro.

Resulta necesario generar cambios en las organizaciones, es un proceso fundamental para su supervivencia y su evolución, más en un entorno empresarial en constante transformación. En un mundo donde la innovación y la adaptación son esenciales, las organizaciones que se resisten al cambio a menudo se quedan atrás.

Hilda resalta la importancia de la Responsabilidad Emocional como necesaria en este proceso, *"El personal que brinda sus servicios en ella merece ser tratado con respeto y empatía, otro tema es que en la actualidad son LAS PERSONAS LAS QUE ELIGEN A LAS EMPRESAS, es más sencillo que elijan permanecer en una empresa donde son tratados digna y justamente que en una que no lo hace".*

En esa misma línea Hilda trabajó duramente hasta conseguir que la empresa donde ella trabaja obtuviera un distintivo que cristalizara su visión humanista *"Hemos sido reconocidos con el DISTINTIVO EMORES, lo cual ha significado un gran enfoque en el desarrollo de liderazgos adecuados. Son acciones que suman la razón de existir a la NOM-035..."*.

Hilda menciona que el valor de ser mujer radica en la capacidad para dar vida, pero no solo a sus hijos, sino también a cualquier lugar donde estén. Con empatía, intuición y un profundo sentido de responsabilidad social, las mujeres aportan una sensibilidad única que fomenta la cohesión y el bienestar colectivo. Su capacidad de escucha, su enfoque en las relaciones y su habilidad para forjar lazos fuertes son fundamentales para construir un mundo más equitativo y solidario, son algunas de las cosas que destaca.

"Soy una mujer apasionada, práctica, enfocada en el cómo sí, estoy donde me quieren y me voy con facilidad de donde me siento incómoda, no suelo pensar mucho en el ayer, vivo el presente y me preparo constantemente para el futuro".

Su capacidad para enfrentar desafíos con resiliencia, su destreza para la resolución de problemas y su determinación para romper barreras hacen que Hilda represente el valor de ser mujer.

Gracias Hilda por todo lo que has contribuido a emores. Felicidades por todo lo que aportas a Matthews desde tu colaboración como Gerente de Recursos Humanos.

EDUCADOR
Y GESTOR
EMOCIONAL®

CERTIFÍCATE EN

EDUCACIÓN **EMOCIONAL**

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

Descarga el programa en **emores**.mx

Solicita información de próximos entrenamientos

+52 81 2627 7450

CREO®
Educación Integral

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

El Amor y los cuentos de hadas

Por: Lola De Miguel

Existe una relación entre los cuentos de hadas y los procesos inconscientes en el desarrollo infantil.

Desde la infancia, debido a la educación y a la narrativa de estos cuentos el concepto del Amor ya es diferente en los niños y en las niñas, dejando una huella en nuestro inconsciente sobre cómo deben comportarse los adultos, hombres y mujeres a la hora de amar. Se crean así los arquetipos (moldes internos) que actuarán a nivel inconsciente a lo largo de nuestra vida. Los mensajes escondidos en los cuentos de hadas, suelen responder a estereotipos patriarcales.

Los finales son siempre felices: el héroe rescata a la princesa, se casan y viven felices para siempre en su castillo. Pero la realidad es muy diferente.

EL PRÍNCIPE

En los cuentos de hadas siempre hay un príncipe con una serie de características, que se acaban convirtiendo en arquetipos masculinos. Algunas son las siguientes:

Para el príncipe azul, el amor es eso que sucede al final de la aventura: después de haber pasado por mil situaciones diferentes.

Ellos prefieren sentirse queridos, útiles, importantes y necesarios.

Se saben deseados por las mujeres, respetados por sus enemigos, admirados por sus amigos, y venerados por sus súbditos.

Tienen pleno control sobre sus emociones y gran sentido del deber.

El príncipe azul lleva consigo el amor incondicional de su madre grabado en el corazón, por eso sólo podrá ofrecerle el trono del reino a una mujer que le ame como su madre, de un modo total, sin peros, sin condiciones.

En el camino hacia el amor, el héroe se verá seducido por maléficas figuras femeninas que lo atraen hacia el lado oscuro, pero él nunca dejará de pensar en su princesa que espera pacientemente en el castillo a ser rescatada.

Piensan que existe una princesa que lo ama porque sí y sólo piensa en él. Siempre se siente querido.

LA PRINCESA

Los arquetipos femeninos que vienen de los cuentos de hadas son muy diferentes:

Las princesas siempre están solas y desprotegidas, a merced de las circunstancias, y soñando con que alguien se encargue de ellas. Esperan solas, sin rivales alrededor.

En general son vulnerables, frágiles, sensibles , comprensivas y dulces.

Nunca tiene un plan propio para escapar del encierro, ni nadie que le ayude.

Esperan la llegada de su Salvador,
y se entregan a él con absoluta devoción.
Si son las elegidas, tienen que sentirse inmensamente afortunadas.
Las princesas tienen que ser muy pacientes, porque el amado príncipe siempre tiene mucho trabajo.
Por encima del amor está la misión del héroe para la princesa.
El amor es lo más importante, porque las liberará de su encierro, su dolor o su desgracia.
Les han enseñado a no pensar en otra cosa que en casarse y cumplir lo que se espera de ellas.
Tienen que sustituir a la madre del príncipe y convertirse también en madres de sus hijos y ellos, ya saben que las madres aguantan y nunca dejarán de quererle.

En Resumen:

A los varones les enseñan tres cosas sobre el amor:

Hay cosas más importantes en la vida que el amor romántico.
Hay una mujer destinada a ti.
El amor es inagotable e incondicional (como el amor de mamá).

A las mujeres nos enseñan otras tres cosas:

No hay nada en la vida más importante que el amor romántico.
Hay un hombre destinado a ti.
Las mujeres nacen con un don para amar inagotable e incondicionalmente (por eso su objetivo en la vida es ser esposa y mamá).

Todos sabemos el daño que ha causado estos arquetipos. Es necesario desmitificar el amor romántico para poder sufrir menos y disfrutar más. Hay que dejar de esperar que podamos cambiar a las personas para convertirlas en la pareja idealizada que nos enseñó los cuentos de hadas.

Es buena idea redefinir lo que constituye el éxito y el fracaso en las relaciones íntimas. Rompamos esas expectativas y vivamos un nuevo concepto de lo masculino y lo femenino desde la independencia, el respeto, la admiración y la valoración.

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

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®

Año Nuevo

Cumple tus Propósitos

Por: Elena Mendoza

¿Eres de las personas que comienza el año con propósitos que no logras cumplir?
¿Llevas tiempo queriendo conseguir algo que te has propuesto, pero pierdes la motivación por el camino?

¿Te has parado a pensar que la razón muchas veces es que no te han enseñado a establecer objetivos de la manera adecuada para que se puedan cumplir?

Soy Elena Mendoza, coach profesional PCC certificada por ICF (International Coach Federation) como Coach Ejecutiva, Coach Sistémica de Equipos y Agile Coach.

Me dedico desde hace 14 años a acompañar a mis clientes a conseguir sus objetivos y es por lo que en este artículo quiero compartir contigo algunas ideas que te van ayudar a plantearte tus propósitos de año nuevo con más garantías de que los puedas cumplir.

Todos nos hemos planteado muchas veces empezar el año haciendo cambios en nuestras vidas y hemos verbalizado frases como: *"Este año dejo de fumar", "este año voy a hacer deporte", "este año voy a cambiar de trabajo" o "este año voy a ser más feliz",* si te fijas todos son propósitos saludables, que van a ser beneficiosos para nosotros y sin embargo las buenas intenciones se suelen quedar en el camino y lo único que conseguimos es frustrarnos un año más, empezar a creer que no somos capaces de conseguir lo que nos proponemos y cada vez nos vamos desmotivando más.

¿Te has parado a pensar que la razón muchas veces es que no te han enseñado a establecer objetivos de la manera adecuada para que se puedan cumplir?

Te propongo que cojas uno de tus propósitos para el 2024 y sigas paso a paso las indicaciones que te voy a compartir, yo voy a utilizar para irte guiando, un ejemplo muy habitual en el ámbito profesional.

Asegúrate de que tu objetivo es específico, es muy difícil avanzar con objetivos abstractos tipo *"quiero mejorar mi comunicación",* el primer paso es preguntarse **¿qué es para mí mejorar la comunicación?, ¿qué aspecto concreto de la comunicación, es el que quiero mejorar?** Imagínate que tus respuestas te llevan a *"quiero sentirme segura hablando en público",* en este caso el objetivo como ves ya es mucho más concreto.

Asegúrate de que tu objetivo se puede medir, es importante que tengas claro cómo vas a saber que ya lo has

Si un objetivo o propósito se te resiste, para este 2024, no cambies de objetivo, busca otras maneras de llegar a él.

conseguido. Algunos objetivos como dejar de fumar son fáciles de medir pero hay otros más abstractos o emocionales que requieren trabajar esto en profundidad. Por ejemplo, **¿cómo medirías que has ganado confianza y seguridad hablando en público?** Tendrás que establecer indicadores como por ejemplo: Dormir bien la noche anterior, que mi corazón no se acelere, que mis pensamientos sean más potenciadores, mirar al público, disfrutar de compartir con los demás este momento etc… Si te planteas objetivos que no puedes medir, nunca sabrás si estás avanzando y te puedes desmotivar.

Conecta el Objetivo con los valores que hay detrás preguntándote, **¿para qué quiero conseguir esto? ¿Qué me va a aportar, qué beneficios?** Es muy importante tener un para qué ya que en los momentos difíciles tu para qué te dará la motivación para seguir adelante.

Asegúrate de que el objetivo depende de ti y es realista, es decir, crees que puedes y dispones de los recursos necesarios para conseguirlo. Cuando nos ponemos un objetivo que es muy *"grande"*, y que cuando pensamos en él lo que sentimos es miedo o nos parece imposible conseguirlo, nos bloqueamos y es muy difícil que lo podamos alcanzar.

En este caso es aconsejable trocear el objetivo y empezar con un objetivo realista para ti, que te acerque a ese objetivo más ambicioso y que al día de hoy te resulta casi imposible conseguir. Si hablar delante de un auditorio de 100 personas te parece imposible quizá puedas ponerte el objetivo de dar una charla para un grupo pequeño de amigos. Lo ideal es que lo sientas realista y a la vez sea retador para ti.

¡Ponle fecha! **¿Cuándo te gustaría haberlo conseguido? ¿qué plazo temporal te parece realista y a la vez retador?** Ya sabemos que cuando no ponemos fecha a las cosas, no nos comprometemos y tendemos a autosabotearnos!

Si sigues estos pasos, ya has dado el primer paso, que es definir un objetivo SMART, el siguiente paso es sentarte y diseñar un plan de acción, una hoja de ruta que te permita llevar a cabo las acciones necesarias para conseguirlo. **¿Qué vas a hacer? ¿cómo lo vas a hacer? ¿cuándo lo vas a hacer?**

¡A por ello! Si un objetivo o propósito se te resiste, para este 2024, no cambies de objetivo, busca otras maneras de llegar a él.

¡Hasta el año que viene!

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

Global

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

7° CONGRESO

emores

Del 9 al 12 de noviembre, tuvo lugar el séptimo congreso de facilitadores Emores Emocionalmente Responsables en la Sierra de Chihuahua. Por séptima vez, el equipo de facilitadores se reunió con Luis Villa, el autor del modelo Emores, para convivir, celebrar, reconocer y aprender.

Por: Paco García Aller

El miércoles 8 de noviembre, llegaron a la ciudad de Chihuahua los facilitadores provenientes de Monterrey, Saltillo, Puebla, Ciudad de México y locales.

El jueves 9 visitaron el museo Menonita para conocer más sobre esta comunidad, sus orígenes, religión y formas de vida. Esa misma noche, llegaron al Hotel Sierra Lodge donde realizaron una actividad lúdica presentando el juego de tarjetas "Educando en Valores", un recurso ahora disponible para nuestros facilitadores y cualquier persona interesada en aprender más sobre los valores humanos.

El viernes 10, Miriam Torres y Patricia Martínez hablaron sobre diseño organizacional. Miriam planteó preguntas sobre la importancia de la experiencia del colaborador, la escucha de ideas, la conclusión de proyectos y la influencia de la estructura en la salud emocional. Los facilitadores recibieron herramientas para enriquecer su portafolio y brindar un acompañamiento integral en la implementación de soluciones en las organizaciones.

Patricia Martínez explicó las etapas del proceso para ofrecer servicios

EN ESTE CONGRESO SE GRADUARON NUEVAS FACILITADORAS: Jessica Elizabeth Fuantos Ramos, Antonia Estrada Ascevedo, Cynthia Esther Peña Miranda, Melissa Rascón Salazar y Lorena Ochoa Tamarit.

profesionales de formación a las empresas. Los facilitadores realizaron prácticas que aumentarán su formación y seguridad al ofrecer los servicios de Emores en las organizaciones.

Ese mismo día, por la tarde, visitaron la cascada de Cusárare y realizaron una caminata intencionada de 6 kilómetros para admirar esta maravilla natural. También alimentaron a perros guías que viven en la comunidad Raramuri.

Por la noche, cada facilitador recibió un corazón de barro artesanal en una ceremonia diseñada por la artista Rafaela Romero Madrigal, artesana de la mundialmente conocida comunidad de Mata Ortiz Chihuahua.

El sábado 11, los facilitadores disfrutaron del día visitando la Barranca del Cobre y otros atractivos turísticos de la región.

Por la noche, se entregaron reconocimientos. Karina Buerón y Guadalupe Sosa recibieron la moneda de oro conmemorativa por más de 50 entrenamientos, colocándolas en el nivel de Facilitadoras Máster. Patricia Martínez, Maru Díaz, Marco Aguilar y César Tamez fueron galardonados con la moneda conmemorativa de plata.

Miriam Torres, Karla Yunnuen y Erick Martínez recibieron el premio Contribución por su colaboración en la revista Emores. María de la Luz López, Martha Gabriela Díaz y César Esaú Tamez recibieron el premio Contribución por la facilitación de entrenamientos Emores para personas en situación emocional y económica vulnerable como labor social.

Este año, la comunidad Nazareth de Guadalupe, Nuevo León, recibió el reconocimiento al primer lugar en número de entrenamientos facilitados.

El Centro Educativo Floreser del Estado de México obtuvo el segundo lugar y la comunidad Meraki en Guadalajara el tercer lugar.

También recibieron reconocimientos sus facilitadoras María de Luz López, Maru Díaz y Ana Luna.

La comunidad de Nazareth recibió además el PREMIO 250 corazones, que este año representa el número de personas que vivieron los entrenamientos MER y HER.

En este congreso se graduaron nuevas facilitadoras: Jessica Elizabeth Fuantos Ramos, Antonia Estrada Ascevedo, Cynthia Esther Peña Miranda, Melissa Rascón Salazar y Lorena Ochoa Tamarit.

Recordamos que nuestro primer congreso fue en la ciudad de Guanajuato en el año 2018, en el 2019 nos reunimos en Mérida, 2020 y 2021 los congresos fueron virtuales y en el 2022 el congreso se realizó en la sede en la ciudad de Monterrey.

La experiencia del congreso fue inolvidble. Agradecemos a Patricia Martínez, Marco Aguilar y Erick Martínez el apoyo en la planeación y coordinación del evento. Gracias a César Tamez por el diseño de reconocimientos y premios. Y a todas las personas que de una u otra manera contribuyeron al éxito de este séptimo congreso.

AZTKS

Nacimos para hacer Historia

clubaztks ClubAztks

www.aztks.com.mx

LA IMPERIOSA NECESIDAD DE ACEPTACIÓN

Por: Rafael Calbet

LOS SERES HUMANOS NACEMOS DISPUESTOS Y DISPONIBLES PARA EL AMOR. NACEMOS SIN JUICIOS, SIN PREJUICIOS, SIN PERMITIR QUE LAS DIFERENCIAS NOS ALEJEN. LOS NIÑOS JUEGAN ENTRE SÍ, SIN DISTINCIÓN DE SER BLANCOS, NEGROS O ASIÁTICOS. EL LENGUAJE DEL AMOR ES UNIVERSAL E INTEGRADOR.

Una vez más estamos viviendo el trágico drama de la violencia en el conflicto árabe-israelí. Una vez más, vemos cómo son las personas las que sufren las consecuencias de los fanáticos de las ideas y *"verdades"* absolutas. Y así, llevamos 75 años con ese conflicto estancado.

El desgarro y el dolor son tremendos. Desde ahí escribo estas líneas. Pero, quizás por ello, sea momento de reflexionar, no tanto desde las posiciones sino desde los intereses. Siempre y cuando ese interés sea la Paz y la convivencia entre seres humanos, todos con el mismo derecho legítimo a vivir su legítima diferencia, aceptando con la misma legitimidad la diferencia del otro.

Frente a la barbarie y a la masacre, es más necesario que nunca cambiar radicalmente el discurso de *"tener razón"*, que ofusca a ambos bandos por igual, por el de alimentar la relación. Lo hizo Mandela en Sudáfrica, otro entorno donde nos parecía imposible la convivencia. Lo intentaron Martin Luther King e Isaac Rabin hasta que se lo impidieron. Si cuando hablamos de Paz nos llaman traidores, ¿**qué nos queda?**

Los seres humanos nacemos dispuestos y disponibles para el amor. Nacemos sin juicios, sin prejuicios, sin permitir que las diferencias nos alejen. Los niños juegan entre sí, sin distinción de ser blancos, negros o asiáticos. El lenguaje del amor es universal e integrador.

Es en ese proceso que llamamos educación, donde empiezan a surgir las diferencias como un factor peligroso, del que hay que protegerse o al que hay que combatir.

Por eso es tan importante hacer un parón crítico hacia las *"verdades"* aprendidas, y reeducarnos, cuestionando todas aquellas que solo nos separan de ver al otro como lo que es, otro ser humano, diferente, pero con la misma legitimidad que la mía.

Todas las civilizaciones ancestrales que han sido sabias se han caracterizado por tres grandes principios:

1.- Principio de Aceptación de la Realidad
2.- Principio de Unicidad
3.- Principio de Integración de la Diversidad

Un pensamiento central de la cultura Ubuntu*, muy repetido por Mandela, es:

YO SOY PORQUE NOSOTROS SOMOS, Y DADO QUE SOMOS, ENTONCES YO SOY.

Decía Einstein que solo hay dos tipos de energías, las que construyen y las que destruyen. Y lo refrendó Erich Fromm desde la óptica psicológica. Ya es hora de construir, y dejar de destruir.

Partamos de alguna Afirmación indiscutible:

La Diversidad es un Hecho. Todos somos diferentes y únicos. Personal y socialmente. Pero, la inclusión es una actitud.

La Aceptación requiere ver personas donde otros ven judíos o palestinos, hombre o mujeres, millenials o baby boomers, etc…

Si podemos, siquiera por un momento despojarnos y despojar al otro de etiquetas, veremos solo personas. Y hoy es más necesario que nunca tener una mirada amplia, integradora, desde lo que nos une, ser personas, para aceptar lo que nos diferencia, ser diversos.

*Ubuntu es una regla ética mundial originada en Sudáfrica, enfocada en la lealtad de las personas y las relaciones entre éstas. La palabra proviene de las lenguas zulú y xhosa.

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

FORMACIÓN ONLINE

¿QUIERES FORMARTE COMO FACILITADOR(A)?

Imparte los programas en cualquier país.

Imparte los programas MER Mujeres Emocionalmente Responsables y HER Hombres Emocionalmente Responsables.

Programas de Educación Emocional con mayor trayectoria, éxito y trascendencia.

Esta oportunidad es para ti si cuentas con estudios en Psicología, Educación o áreas afines al Desarrollo Humano y tienes una misión de ayudar a otras personas a mejorar su Bienestar Psicoemocional.

FORMACIÓN 8 MESES INTENSIVOS | WWW.EMORES.MX

El valor de ser Mujer

KARINA BUERÓN

Primera Facilitadora Master emores

Por: Paco García Aller

Simone de Beauvoir nos legó una poderosa reflexión con su frase "No se nace mujer: se llega a serlo". Esta declaración desafía las nociones preconcebidas sobre lo que significa la feminidad y nos invita a considerar que ninguna mujer tiene un destino predeterminado por la sociedad o tradiciones, sino un camino que se forja a lo largo de la vida.

Nos invita además a reflexionar sobre cómo cada mujer tiene la posibilidad de embarcarse en un viaje de autodescubrimiento y crecimiento que le permitan resignificar su propio valor con empoderamiento personal. Esta es precisamente la esencia del liderazgo y la misión de una mujer, que fue la primera en logran el nivel Máster como facilitadora de los programas Mujeres Emocionalmente Responsables y Hombres Emocionalmente Responsables con más de 50 entrenamientos facilitados y más de 500 mujeres y hombres que han vivido estos programas de educación emocional.

Karina Buerón, decidió vivir por recomendación el proceso MER, el cual le dio un giro definitivo a su carrera *"Recuerdo que en ese entrenamiento Luis tocó fibras que yo en ese entonces había estado buscando desde hace mucho, pude escuchar mi mente, mi cuerpo y mi historia...MER me postró, y yo ya siendo Coach me ayudó a sanar y desde entonces no me soltó..."*. Recuerda mientras mira hacia arriba con una sensación de paz. "Desde el 2014, yo lo declaré vestida de blanco, se lo dije a mis compañeras, se lo dije a Luis *"yo quiero ser facilitadora, sé a lo que me quiero dedicar el resto de mi vida" y así lo hice, no hubo poder humano que me detuviera".*

Cuando una mujer sana, también lo hace su linaje

Además de ser un nuevo propósito, Kary nos cuenta como MER en un principio no solamente le permitió sanarse a sí misma, sino a las mujeres de su vida, entre sus hermanas y su propia hija en un proceso que describió como mágico, más entendiendo lo que la familia significa para ella.

Quienes han vivido procesos MER con Kary mencionan que les alienta a ser dueñas de su identidad, a superar los obstáculos que puedan encontrar y a abrazar su poder para llegar a ser lo que desean ser, desafiando y redefiniendo el significado de ser mujer en sus propios términos, al igual que una perla, que comienza como una partícula extraña en un ambiente no favorable, una mujer puede encontrarse enfrentando desafíos, adversidades o circunstancias inesperadas en su vida que actúan como catalizadores para su crecimiento personal.

"En MER he trabajado mucho la seguridad y confianza de la mujer, cosas como no haber hecho las paces con su historia personal y el hecho de no sentirse valiosas, eso pone límites y lo pagan los hijos, las relaciones personales y el desarrollo profesional, son algunas de las cosas más recurrentes a trabajar".

Kary describe que el proceso de convertirse en una "perla" implica la capacidad de la mujer para enfrentar esas experiencias, defenderse contra las dificultades y transformarlas en algo hermoso y valioso. Al igual que el molusco secreta capas de nácar alrededor de la partícula intrusa para protegerse, una mujer puede desarrollar capas de fortaleza, sabiduría y resiliencia a medida que navega por los desafíos de la vida.

"La forma en la que MER me ha representado en lo personal como mujer, ha sido de evolución constante, de sanar a mi madre, de mejorar mi conexión con las mujeres, y los obstáculos los atesoro, ha sido una forma nueva de ver la vida este camino como facilitadora MER".

La poetisa Rupi Kaur en su libro *"Palabras para sanar"* dice que *"las mujeres tenemos una capacidad innata para sanar y empoderar a otros. Nuestra fuerza radica en nuestra capacidad para amar y cuidar".* Esa capacidad Kary no solamente la ha llevado a MER sino que la ha extendido a HER, un reto considerando el contexto cultural en el que vivimos, donde ha ayudado a hombres a redirigir de mejor forma sus emociones.

"Los hombres vienen por inseguridad con la pareja, por infidelidad, por el no soy capaz, llegan por situaciones que no saben manejar desde lo emocional, y también hay masculinidades tóxicas y machismo. En estos procesos me he dado cuenta de que los hombres también lloran, pero también florecen de esas experiencias...".

Kary es una representación del papel esencial que desempeñan las mujeres como agentes de cuidado y apoyo en la sociedad. Desde el seno familiar hasta las

comunidades y el mundo en general, las mujeres como Kary aportan un regalo inmenso de empatía, compasión y amor. Su capacidad para sanar no solo está relacionada con la curación física, sino también con la sanación emocional y espiritual que ofrece a través de sus acciones, sus palabras y su mera presencia.

Una de las misiones que tiene Kary es la de educar en emociones tanto a hombres como a mujeres, siendo fiel al modelo emores, nos invita a abrazar la psicoeducación, ya que con ella las personas pueden comprender mejor sus propias luchas emocionales y cómo abordarlas de manera efectiva. También pueden desmitificar los estigmas que rodean a la salud mental y comprender que no están solas en sus desafíos. Además, menciona que la psicoeducación puede fortalecer la resiliencia, proporcionando a las personas herramientas y estrategias para enfrentar y superar situaciones difíciles.

"Mi propósito es llegar a todos con la psicoeducación, para generar más neuronas espejo, tener una mejor calidad en los pensamientos, me viene a la mente Louann Brizendine que dice que las mujeres estamos más preparadas para dar empatía y tener intuición emocional y que la conversación es el principal medio de comunicación que tenemos, y con eso he desarrollado esta labor de promover la psicoeducación".

Para este artículo entrevistamos también a Luis Villa, autor del modelo emores. **¿Quién es Karina Buerón?** *"Karina Buerón es una de nuestras más importantes facilitadoras. Ha sido la primera en obtener el grado "Máster" como facilitadora. Este rango se obtiene luego de facilitar 50 entrenamientos de nuestros programas. Pero quiero resaltar que no solo se trata de lograr este número de procesos, Karina Buerón es una mujer que para lograrlos se ha desafiado a ella misma. En estos años Karina se ha preparado no solo en nuestros programas. Siempre está en educación continua. Ahora mismo está estudiando la Licenciatura en Psicología. A Karina siempre la verán en Congresos, Seminarios y cuanto escenario le permita seguir aprendiendo. Karina ha sido resiliente ante adversidades familiares, siendo siempre un ejemplo de entereza. Es una Mujer que se para por otras mujeres para defenderlas, para inspirarlas, para motivarlas. Es innumerable la cantidad de eventos que ella ha preparado para su comunidad. Juntos hemos hecho incontables alianzas para ofrecer a la comunidad KREALIFE eventos de primer nivel, tanto certificaciones de coaching, programas de educación emocional como otros programas. Karina ama a KREALIFE. Constantemente les prepara eventos para reconocerlas, para apapacharlas. Karina tiene una de las comunidades más activas de nuestra fraternidad CREO".*

Gracias Karina Buerón por ser una mujer líder, por ser una gran facilitadora emores.

CERTIFICAMOS

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

Global

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

Construir una vida con esperanza

Cuando el corazón y la razón se ponen de acuerdo, educamos mejor.

"El amor es la gran cura milagrosa: amarnos a nosotros mismos crea milagros en nuestras vidas". Louise L. Hay

Por: Leticia Garcés Larrea

La mayoría de las personas que acuden a mis formaciones sobre parentalidad positiva son mujeres que a su vez son maestras y madres que tienen la motivación de aprender competencias parentales y emocionales. Su vocación profesional les lleva al aprendizaje continuo llevando a rajatabla la mítica frase de John Cotto, *"Quien se atreve a enseñar nunca debe dejar de aprender"*. Su corazón de madres también les lleva a buscar herramientas educativas porque desean manejar mejor los conflictos de convivencia, ya que la culpa muchas veces atormenta sus mentes. Queridas mamis, quisiera tanto que confiaras más en vosotras mismas, que creyerais en vuestro gran potencial para tomar decisiones acertadas y que no os machacaran tanto. Sois lo mejor que tienen vuestros hijos y muchas veces ni os valoráis. ¡Cuando dudes de ti, intenta mirarte con los ojos de una persona que te ama y verás que todo cambia!

Los padres necesitamos participar más en encuentros formativos no porque tengamos que aprender a ser mejores padres, sino porque el rol educativo que llevamos a cabo nos presenta muchos retos que no tenemos porqué saber resolver y menos solos. Es cierto que muchas veces los padres me piden pautas, esperan recibir soluciones y buscan respuestas fáciles de aplicar, ignorando que la mayoría de las veces, las respuestas están dentro de ellos mismos. Queridos papis, si supierais que muchas veces no sabéis qué tenéis que hacer porque priorizan el buen comportamiento de los hijos y no tanto construir una buena relación con ellos. Esto también toca aprenderlo. Para escuchar esa voz interior que siempre habla, es necesario parar, entrar en calma y reflexionar, tenemos el prefrontal poco entrenado porque nuestra amígdala tiene demasiado protagonismo en los conflictos.

Los padres necesitamos participar más en encuentros formativos no porque tengamos que aprender a ser mejores padres, sino porque el rol educativo que llevamos a cabo nos presenta muchos retos que no tenemos porqué saber resolver y menos solos.

Muchos padres necesitan descubrir que la mayoría de las respuestas que esperan encontrar en los libros o en personas expertas en crianza, están en su interior, solo necesitamos confiar que nosotros también somos expertos en la crianza de nuestros propios hijos, porque les conocemos mejor que nadie, porque les hemos visto crecer y sabemos lo que pueden necesitar. Llevamos mentalizándonos desde bebés, preguntándonos cómo cubrir las necesidades que van teniendo y eso nos convierte en padres expertos de nuestros hijos. Gracias a los vínculos afectivos que hemos creado, ellos pueden construir otras relaciones y aunque conforme vayan creciendo nos necesitarán menos, soltar la mano del todo nunca será una opción.

Yo también soy madre y me dedico a orientar a otros padres profesionalmente, pero procuro transmitir la idea de que aprender a educar a un hijo no es aplicar pautas educativas, es más bien aplicarse pausas reflexivas, porque muchos de los enfrentamientos que surgen en la convivencia, es porque tenemos necesidades distintas y ponerse de acuerdo no siempre es fácil. Pongamos un ejemplo. Si el hijo tiene la necesidad de moverse y jugar y el adulto cuidador necesita descansar o estar en calma, deberán ponerse de acuerdo. Dependiendo de la edad será más fácil porque usar el diálogo con un niño de nueve años es más fácil que con uno de tres, pero, en cualquier caso, necesitarán construir una relación priorizando el respeto, la escucha activa, la comunicación asertiva y la empatía. Saber lo que necesitamos es una cosa y saber cómo lograrlo otra, por eso la convivencia es un entrenamiento continuo de nuestras competencias parentales, habrá momentos en los que nos costará conectar y otros en los que todo fluirá, la vida es eso, lo importante es que estamos aprendiendo juntos y el simple hecho de gestionar conflictos ya nos prepara para la vida.

Si me lees y te identificas con mis palabras, quiero regalarte una frase que me acompaña siempre, *"no te pidas tanto"*. Muchas madres quieren ser *"buenas madres"* y evitar que sus hijos sean *"malos hijos"*, me encantaría transmitir que cuando se trata de relaciones afectivas no existe ni una cosa ni la otra. Es cierto que tenemos formas distintas de relacionarnos y éstas dependen de nuestra historia personal, de los apegos que hayamos establecido con nuestras figuras parentales y de las reflexiones que hayamos hecho de las experiencias vividas. Pero no saber resolver los conflictos diarios, no nos convierte en malas madres ni a ellos en malos hijos, tan solo tenemos que aprender a resolver las dificultades que se presentan en la convivencia, muchas veces por carecer de algunas competencias emocionales que se aprenden en la infancia. Una maestra es exper-

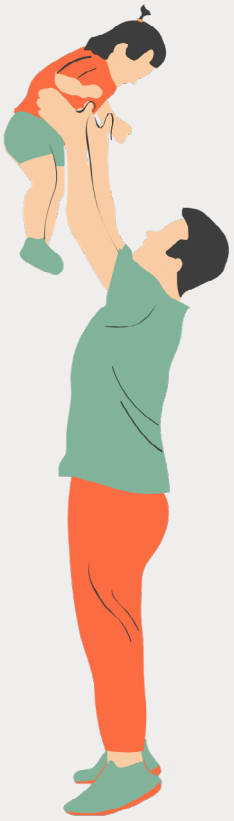
ta en enseñar a sus alumnos, pero aprendiz en educar a sus hijos, recuérdalo.

Os quiero hablar del libro que ha escrito Arturo Ezkerro, psiquiatra español que se formó con John Bowlby, considerado padre de la teoría del apego, que lleva ejerciendo su profesión en Londres desde hace 38 años. En su libro *"Apego y desarrollo a lo largo de la vida: El poder del apego grupal"* dice que *"aquellos individuos que no hayan gozado de un apego seguro en las fases tempranas de la vida tienden a presentar mayores dificultades de cara a lograr apegos seguros en etapas posteriores. A pesar de ello, muchas personas son capaces de examinar el impacto de los reveses y de las rupturas traumáticas en sus relaciones de apego tempranas y de sobreponerse a las adversidades. Este potencial de resiliencia, de cambio vital positivo y de crecimiento personal permanece dentro de nosotros hasta el final del camino".* Por eso digo que los padres necesitamos reflexionar sobre la crianza para construir una vida con esperanza.

He querido destacar este fragmento de su libro porque observó a muchas maestras que también son madres con unos niveles de estrés demasiado elevados porque se exigen demasiado, nunca creen que dan lo suficiente y piensan que tienen que dar más y más. Quizás tú no eres de esas mujeres y te has pasado a mi bando donde el amor, la amabilidad y la compasión no faltan cada día, nuestros hijos no pueden estar bien si nosotras no sabemos estar bien con nosotras mismas. Pero si todavía sigues en el lado de las prisas, del corre corre, del agua al cuello, de la falta de aire, del miedo a todo y de la falta de seguridad, quiero recordarte unas palabras de Bowlby que rescato del libro del psiquiatra Ezkerro,*" el apego saludable promueve la habilidad de explorar nuestro entorno con confianza y de regular nuestras emociones. Asimismo, nos ayuda a sentirnos valiosos, a crecer en la bondad de los demás y a incorporar un modelo favorable al establecimiento de relaciones armoniosas, estimulantes y satisfactorias".* Lo mejor que puedes darles a tus hijos es quererte bien y favorecer la construcción de apegos seguros.

Quiero terminar con algunas recomendaciones para que la infancia sea la antesala de una adolescencia bien comprendida y que vivamos los primeros años como el mejor entrenamiento que podamos tener para entrar en la adolescencia confiando plenamente en ellos. Estar cerca de nuestros hijos, presentes y atentos, les permite tomar decisiones, tener iniciativa y lanzarse a la vida sabiendo que en el otro extremo estamos nosotros para sujetar y sostener. Elige una de las siguiente frases y hazla tuya:

> Durante la infancia invierte tiempo en aprender lo que en la adolescencia agradecerás saber.



Entender qué nos pasa por dentro cuando nuestros hijos se alejan del comportamiento esperado, es el primer paso para decidir en ese momento qué es bueno para la relación.
Saber cómo parar los pensamientos que describen a tu hijo como lo peor es necesario para que te nazca una mirada amable hacia su persona y respeto hacia sus etapas de desarrollo.
Los conflictos te muestran con mayor claridad las competencias emocionales que no están bien desarrolladas. Si ha faltado autorregulación emocional, empatía y asertividad, eso hay que seguir trabajando en la relación.

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

CREO FOMENTO EDUCATIVO INTEGRAL A.C.

CREO Educación Integral ®

Licenciatura en Psicología

Modalidad Ejecutiva

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Iniciamos

25 de noviembre

81 1988 9300 Dirección General

81 2627 7450 Información e Inscripciones

3ra Generación

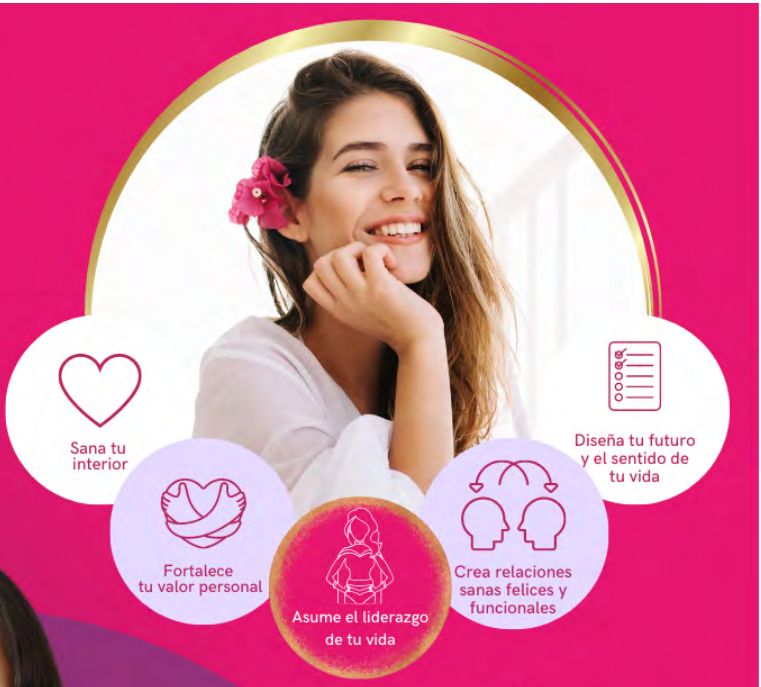
creoedu@hotmail.com

Licenciatura en
Psicología
Modalidad Ejecutiva

Formamos
Profesionales
en el ámbito de la

Psicología

INSCRIPCIONES ABIERTAS



Mujeres
EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

Nivel Diplomado | Certificación en Modelo emoreses©

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