

PAREJAS EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

Por: Luis Villa | Pág.4

EL SENTIDO DE LA PAZ EN NUESTRA VIDA

Para la ONU, la paz no solo es ausencia de conflictos, sino es aceptar las diferencias y tener la capacidad de escuchar, reconocer, respetar y apreciar a los demás, para poder vivir en forma pacífica y unida.

Por: Maru Díaz | Pág.6

AMOR EN TIEMPOS DE POSMODERNIDAD

El amor es un sentimiento que todos tenemos en común, pero por ende es el más difícil de definir...

Por: Paco Aller | Pág.18





CONTENIDO

AÑO 2 N° 13 ENERO - FEBRERO 2024

PAREJAS EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

Pág. 4



DIRECTORIO

Luis Efraín Villa De León

DIRECTOR

Francisco Arturo García Aller

COORDINADOR DE EDITORIAL

Karla Yunnuen Rosillo

CREATIVA EDITORIAL

Alicia Cornejo Campo Garrido

CONTACTO EDITORIAL

Beatriz Adriana Silva Márquez

PUBLICIDAD

Miriam Judith Torres Navarro

MEDIOS DIGITALES

EQUIPO EDITORIAL

Luis Villa

Lola De Miguel

Rafael Calbet

Leticia Garcés

Olga Cañizares

Paco Aller

Maru Díaz

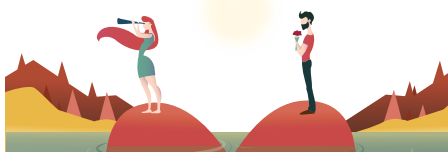
EL SENTIDO DE LA PAZ



Pág. 6

EL DESAMOR

Pág. 13



Pág. 18

EL AMOR EN TIEMPOS DE POSMODERNIDAD



Pág. 22

EL VALOR DE SER MUJER: MARU DÍAZ



Pág. 26

ENTRE LA IDENTIDAD Y EL EGO



Pág. 30

AMANTE DE UN HOMBRE CASADO



CUANDO SE SEPARA UNA PAREJA
NUNCA SE ROMPE UNA FAMILIA

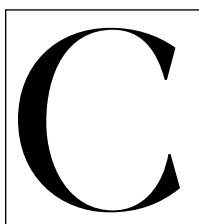
Pág. 35



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. Enero-Febrero 2024, Edición 13, Año 2. Todas las ilustraciones y fotografías son extraídas de freepikes

LA EDITORIAL

Querida comunidad EMORES,



Con el inicio de este nuevo año, renovamos nuestro compromiso de seguir contribuyendo en la creación de una cultura de responsabilidad emocional en el mundo. Estamos emocionados por todo lo que el 2024 nos depara y por las oportunidades que tendremos para seguir creciendo y aprendiendo juntos.

Nos complace enormemente anunciar los recientes lanzamientos de dos recursos que estamos seguros serán de gran utilidad para todos ustedes: el juego **“Educando en Valores”** y el juego **“Parejas Emocionalmente Responsables”**. Estos recursos están diseñados para fomentar la reflexión, el diálogo y el crecimiento personal en el ámbito emocional, y estamos ansiosos por ver cómo los utilizan en sus vidas y en sus comunidades.

En esta edición de enero y febrero, hemos decidido centrarnos en el tema de las relaciones afectivas. En nuestra portada, destacamos el artículo **“Amor en Tiempos de Posmodernidad”** escrito por nuestro querido Paco Aller, donde se exploran los desafíos y las oportunidades que enfrentamos en el amor en la era actual. Además, destacamos especialmente el artículo de Maru Díaz **“El Sentido de la paz”**, donde se profundiza en la magnitud a la par de trascendencia de este concepto tan amplio y sus diferentes perspectivas.

Cada uno de nuestros escritores ha contribuido con artículos de gran interés que estamos seguros les encantarán. Desde reflexiones personales hasta consejos prácticos, cada página de esta edición está llena de sabiduría y conocimiento que esperamos que les sea útil en su camino hacia una vida emocionalmente plena.

Esperamos que disfruten de esta nueva edición tanto como nosotros disfrutamos creándola. Que cada artículo, reflexión y consejo les inspire a seguir creciendo y desarrollándose emocionalmente.

Luis Villa De León

Pedagogo, Coach Profesional, Psicólogo
y Máster en Educación de Emociones.

Autor del Modelo Emores © (Emocionalmente Responsables)



PAREJAS

EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

52 tarjetas sobre *necesidades psicoafectivas* que fortalecerán tu relación de pareja

Por: Luis Villa De León

G

Gracias al éxito de “Educando en Valores” un juego de 32 tarjetas para educar en valores, nos hemos centrado ahora en la creación de “Parejas Emocionalmente Responsables”, el nuevo recurso para mejorar la vida emocional y psicoafectiva de las parejas.

Este juego está diseñado para provocar conversaciones profundas y significativas que conduzcan a la reflexión y toma de conciencia, facilitando el diseño de acuerdos y acciones que les permitan a las personas mejorar su vida en pareja.

LA VIDA EN PAREJA

La vida en pareja no es sencilla, sin importar la combinación de géneros. Cada pareja tiene su grado de complejidad e influencia por factores como la cultura, la crianza, los valores, la religión y espiritualidad, las heridas emocionales de la infancia, las ideas que tengan sobre la vida en pareja, las necesidades psicoafectivas cubiertas y no cubiertas, la economía, la salud mental, los gustos sexuales, los deseos de reproducción, las expectativas de duración de la relación. Son tantos los factores que conviene que cada pareja esclarezca los que están rigiendo su relación y los cambios que desean hacer.

Estamos de acuerdo en que las relaciones no son eternas, pero pueden durar hasta que “la muerte los separe”; ya sea la muerte del amor, de la sexualidad o de la funcionalidad. Además, no todas las parejas se forman para procrear, ya que pueden elegir tener hijos o conformar su familia de una manera distinta.



LAS FAMILIAS

A lo largo de la historia, las familias se han estructurado de diversas maneras. Antropológicamente, el estereotipo de familia solía conformarse por la unión de una pareja en el contexto de matrimonio, bajo consensos sociales, religiosos o jurídicos, con la finalidad de procrear o adoptar hijos. No obstante, el término “familias” abarca cualquier tipo de organización que los miembros decidan desde su libertad y responsabilidad.

Las familias nucleares sin hijos, nuclear monoparental con hijas o hijos, homoparentales, heteroparental, de acogida, de acogimiento preadoptivo, sociedades de conciencia y otras están protegidas por los derechos y obligaciones de leyes y tratados internacionales.

TIPOS DE RELACIONES

En la introducción del juego abordamos también los diferentes tipos de relaciones que pueden formarse, entre ellas, las parejas monogámicas, parejas homoparentales, parejas poliamorosas, relaciones afectivo-sexuales, relaciones afectivo-interdependientes, relaciones afectivo-codependientes, relaciones afectivo a distancia, relaciones afectivo-free y multi-relacionales.

Sin importar el tipo de pareja, y en la búsqueda del mayor

grado de funcionalidad, los seres humanos al estar en relación tenemos necesidades psicoafectivas. En este juego elegí 52 tarjetas para ejemplificar las principales necesidades psicoafectivas.

Cada tarjeta tiene una imagen al frente con el nombre de la necesidad y al reverso escribí un texto que facilitará la psicoeducación.

E incluí instrucciones sobre cómo prepararse y cómo jugarlo. Sin duda este recurso puede ser utilizado por la pareja sin intermediario, pero siempre será mejor acompañándose de un profesional en psicoterapia, coaching o facilitación de aprendizaje.

NECESIDADES PSICOAFECTIVAS

En las tarjetas encontrarás valioso contenido que explica detalladamente las principales necesidades psicoafectivas:

Acuerdos, admiración, afinidad, agradecimiento, alegría, amor, apertura, apoyo, autonomía, comprensión, comunicación, confianza, consuelo, conversación, convivencia, detalles, disponibilidad, diversión, elogio, empatía, equidad, escucha, espiritualidad, esparcimiento, estabilidad, familia,



felicidad, fidelidad, flexibilidad, generosidad, honestidad, humor, independencia, intimidad, lealtad, libertad, optimismo, perdón, presencia, prosperidad, proyecto, prudencia, realización, reciprocidad, reconocimiento, respeto, responsabilidad, retroalimentación, salud, seguridad, sensatez y sinceridad.

Estoy convencido que te encantará tener este recurso que es útil para jugarlo en pareja, para usarlo como recurso terapéutico o para la facilitación de aprendizaje.

En CREO Educación Integral estamos orgullosos de seguir contribuyendo a través de emores® a crear un mundo emocionalmente responsable. 🧡



Luis Villa De León

Pedagogo, Coach profesional, Psicólogo y Máster en Educación de Emociones.

Autor del Modelo Emores © (Emocionalmente Responsables)

EL SENTIDO DE LA PAZ

*¿Te has preguntado qué es la paz?
¿Por qué existen organismos como la ONU y la UNESCO, que se
plantean estrategias y objetivos en torno a la paz?
¿Cómo se procura un estado de paz mental, emocional, física o social?*

Por: Maru Díaz



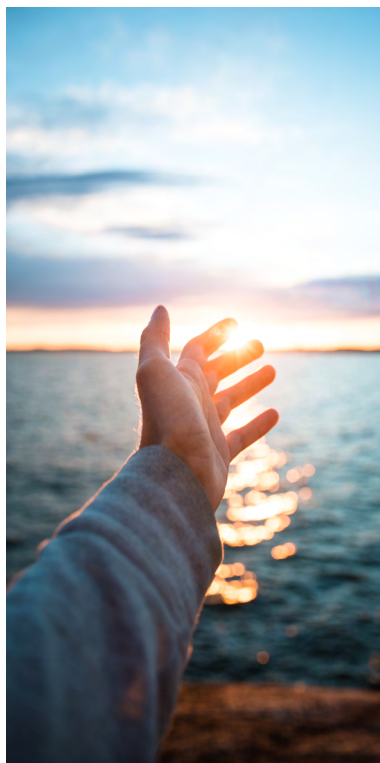
S

egún la UNESCO, la paz es un derecho humano, todos los individuos tenemos derecho a vivir en armonía, respeto y paz sostenible. Derecho a la seguridad humana que provee un entorno sano y seguro. El derecho a la justicia otorgando equidad cuando se proporciona a cada uno lo que le corresponde, es sin duda, otro de los caminos para alcanzar la paz.

Ya lo decía Don Benito Juárez, “El respeto al derecho ajeno, es la paz”.

Para la ONU, la paz no solo es ausencia de conflictos, sino es aceptar las diferencias y tener la capacidad de escuchar, reconocer, respetar y apreciar a los demás, para poder vivir en forma pacífica y unida.

Dentro de mi carrera como terapeuta y gestor emocional, me he podido dar cuenta la gran recurrencia que tienen las personas en busca de paz, bienestar o **“estar tranquilos”**.



LA PAZ NO ES NEGOCIABLE Y ES UNA GRAN RESPONSABILIDAD PERSONAL PROCURARLA PARA LA VIDA Y EL ENTORNO, CONTRIBUIR CON ELLA Y PARA ELLA COMO PRIORIDAD PARA EL MUNDO.



Generalmente, expresan **“Quiero encontrar la forma de poder sentirme en paz con mi familia, en mi trabajo, en mi relación, o conmigo mismo”**, se presentan estos deseos porque los seres humanos somos holísticos e integrales; estamos dotados de emociones y pensamientos que nos hacen percibir al mundo como hemos sido educados, influenciados en gran medida por el entorno en el que crecimos. El doctor Bruce Lipton, en su libro, La biología de la creencia, comenta que “el ser humano es todo una célula viva, que almacena una cantidad de información durante toda su vida, y que esta información contiene una cantidad de creencias que son las que regulan la vida presente en las personas”.

Pero, **¿Qué tiene que ver este concepto que menciono, con el estado de Paz?** Pues todo, porque si las personas habitan en entornos difíciles, conflictivos y poco esperanzadores, tienden a experimentar mayor cantidad de enfermedades a lo largo de su vida, y el enfrentar un estado de enfermedad, atrae preocupaciones, inestabilidad, pérdida de la salud y la libertad, por lo tanto, he llegado a una reflexión personal, y que no es ningún descubrimiento del hilo negro, por supuesto. Sin embargo, generar mejores entornos de vida, trabajo, y relaciones, donde se pueda sentir comprensión, alivio, escucha, y se den los espacios para la amistad, cordialidad y libertad, procurará estados de bienestar y con ello estados de calma y sensación de Paz.

Al experimentar emociones de tono negativo, culpa, vergüenza, frustración, se puede estar experimentando un estado de No Paz, vivir demasiado en el futuro, ansiedad o estar mucho en el hubiera del pasado, con pensamientos rumiantes sobre algo que ocurrió y que no salió bien, son causantes también de ausencia de Paz, lo opuesto a la paz, es el miedo, la ira y la incertidumbre de qué va a pasar.

Tener paz interna no tiene que ver con evitar vivir emociones desagradables, o que provoquen dolor, de acuerdo a Paul Ekman, el bienestar emocional y paz interna tiene que ver con el cómo procesamos esas emociones. Sentir emociones de tono negativo es parte de la vida, la vida también nos ofrece



TENER PAZ INTERNA NO TIENE QUE VER CON EVITAR VIVIR EMOCIONES DESAGRADABLES, O QUE PROVOCAN DOLOR, DE ACUERDO A PAUL EKMAN, EL BIENESTAR EMOCIONAL Y PAZ INTERNA TIENE QUE VER CON EL CÓMO PROCESAMOS ESAS EMOCIONES.

situaciones desafiantes, muchas veces inesperadas, que nos sacan de balance y nuestra paz se ve afectada. Lo importante es saber cómo gestionar nuestros estados emocionales y de pensamiento, para volver nuevamente a ese estado donde percibimos tranquilidad.

Alguna vez te has puesto a pensar **¿qué es aquella circunstancia, persona, creencia o pensamiento que te roba tu paz? ¿Cuáles son los detonadores que te ponen en intranquilidad y pensamientos negativos? ¿Cuál es el precio que pagas cada vez que te permites entregar tu paz?**

Diversos autores han escrito acerca de la importancia de adoptar posturas y actitudes pacíficas, relacionándolas con la tolerancia, paciencia, empatía, compasión, entre otras. Promover la paz entre los hombres a través de la educación, incluso hoy en día existen carreras profesionales como Mindfulness que buscan cada vez más esos estados de paz y bienestar.

La paz tiene que ver con estados emocionales libres de violencia, secuestro, abuso, inestabilidad, por ejemplo. Otro aspecto impor-



tante a considerar es el nivel educativo, social y cultural, ya que tienen que ver mucho con los estados de paz que las personas puedan tener para sí mismas. Un hogar violento, donde el abuso y la manipulación sean la dinámica de interconexiones, crea estados críticos en el ser y es muy difícil que el concepto de paz o bienestar emocional pueda concebirse dentro de su vida.

Aún en los entornos más difíciles, es posible encontrar Paz, Teresa de Calcuta dijo *“La Paz comienza con una sonrisa”*. Expresiones de ternura, compasión y solidaridad con los más necesitados la hizo conectar con su propósito más profundo y ella encontraba la paz en la compasión y ayuda que brindaba para los menos favorecidos, y cuyas situaciones eran insuperables.

Albert Camus: *“La paz es la única batalla que vale la pena librar”*. Este pensamiento del filósofo francés de la época del existencialismo, el controversial Jean Paul Sartre, aseguraba que “la paz es innegociable y que se debe luchar por la paz, por tenerla y generarla en los ámbitos de vida del ser humano. Siendo este responsable de proveerse a sí mismo”.

Proveer espacios, relaciones, conversaciones que promuevan la paz, ha llegado a ser tan importante desde 1901, cuando se promulga el Premio Nobel de la Paz, justamente por Alfred Nobel, el inventor de la dinamita.

Cualquier persona que cumpla con los criterios de nominación puede presentar una nominación para el Premio Nobel de la Paz, que promueve el desarme,

procurando los derechos humanos y la lucha por la paz. Tal es el caso del Premio Nobel 2023 a la activista Iraní, Narges Mohammadi. Quien desde la cárcel escribió un emotivo discurso acerca de los derechos humanos.

Con este aspecto podemos darnos cuenta la importancia que se ha otorgado a esta poderosa palabra de 3 letras PAZ.

Existen aspectos fundamentales que conectan con el estado tan deseado de Paz.

La paz mental, cuando nuestros pensamientos no están desorbitados, rumiantes o catastróficos, que es cuando se activa la amígdala y estamos en modo alerta todo el tiempo. El estado mental puede ser intervenido por episodios de ansiedad, depresión, y sufrimiento

por causas que no dependen de nosotros. Otra de las causas más frecuentes es la presencia del estrés, cuando se tiene la sensación que las exigencias rebasan nuestras capacidades. Las distorsiones cognitivas que nos llevan fuera de la realidad y resultan tan desafiantes para la mente.

La paz emocional, asociada con bienestar y tranquilidad. Un estado vigoroso en la vida y tan anhelado. Puede salirse de ella constantemente ya que las emociones son biológicas y las vivimos de forma constante, aquí lo importante es conocernos y envolvernos en procesos de calma y paciencia para transitar por la emoción sin que haya contaminación excesiva.

De acuerdo con las investigaciones provistas por el Instituto de cultivo para el florecimiento humano, existen 4 hábitos que nos apoyan para crear estados cada vez más sostenibles en la Paz, y éstos son:

Comprender que las emociones de tono positivo no dependen de que allá afuera sucedan cosas, sino de la capacidad para crearlas nosotros mismos. Y para poder crearlas tenemos que:

Ser apreciativos acerca de todo lo que sí tenemos y darle valor a cuanto nos apoya tener ciertas cosas.

Ser agradecidos por tener ciertas cosas, o personas, circunstancias y aprender de ello.

Estar en el darnos cuenta qué tan saludables somos para otras personas. Darle

valor a mi existencia. Activar el sistema de calma. Con pensamientos más positivos desintegramos la fuerza de la rumiación.

Desarrollar el hábito de ser RESILIENTES.

La resiliencia es la otra cara de la moneda para la creación de emociones positivas. La vida nos va a dar muchos NO, nos va a poner situaciones desafiantes y no habrá nada que yo pueda hacer, más que reponerme. La resiliencia es un concepto que la psicología toma de la física, por ser la capacidad que tienen algunos cuerpos (como la liga) de regresar a su forma original. Para cultivar la resiliencia tenemos dos caminos:

Conectar con un potente sentido de vida. Victor Frankl expresa que quien tiene un propósito potente de vida va a encontrar los cómo. También aquí podemos citar el ejemplo del propósito potente de Teresa de Calcuta.

Cultivar la compasión. Conectar con otros y el deseo de aliviar su malestar, o contribuir de forma sana a que el otro pueda recuperar su propio bienestar. Evocar aquellas situaciones de las cuales ya se ha salido adelante, recordando las propias cualidades y fortalezas.

Conectar con las aspiraciones y no con las expectativas que pueden ser generadoras de pérdida del estado de paz.

Promover estados de autorreconocimiento y autocompasión.

Evitar el Piloto automático.

Pasamos distraídos la mayor parte del tiempo. El no estar atento a lo que sucede en la vida a nuestra realidad. Estamos fuera. Y cuando estamos distraídos nuestra atención divaga. Tener una mente atenta disminuye nuestra neurosidad en el futuro y lo que ha pasado en el pasado y esto aumenta nuestro bienestar. Según un estudio de la universidad de Harvard dice que estamos distraídos en un 46% del tiempo.

Si estamos distraídos nos podemos perder en un 46% de las cosas bellas, o significativas para la vida. Los pequeños detalles engrandecen las experiencias cotidianas y se puede encontrar paz en la simplicidad de la vida.

¿Cómo cultivamos una mente atenta?

Atención consciente no reactiva. Tener atención a un estímulo diferente al que se tiene. Por el mecanismo de percepción identificar lo que no está en la atención. Elegir de manera consciente otro estímulo, y de manera normal distraemos la atención, y luego volvemos al mismo estímulo, esto es ejercitar por medio de la neuroplasticidad. Y disminuyes el tiempo en que estás capturado por la distracción.

Crear conexiones significativas.

El estudio más largo de la historia (80 años). Robert Waldinger,



PARA LA ONU, LA PAZ NO SOLO ES AUSENCIA DE CONFLICTOS, SINO ES ACEPTAR LAS DIFERENCIAS Y TENER LA CAPACIDAD DE ESCUCHAR, RECONOCER, RESPETAR Y APRECIAR A LOS DEMÁS, PARA PODER VIVIR EN FORMA PACÍFICA Y UNIDA.

LA PAZ TIENE QUE VER CON ESTADOS EMOCIONALES LIBRES DE VIOLENCIA, SECUESTRO, ABUSO, INESTABILIDAD, POR EJEMPLO.

dirige un experimento donde se logran conexiones significativas con otros, esto es la sensación de que otros seres humanos están interesados en nuestras necesidades y procurar nuestro bienestar, y al mismo tiempo, a nosotros nos importa sumar a su vida y procurar bienestar para ellos.

Estas conexiones están orientadas al cuidado.

La manera de cultivar la conexión es cultivando la compasión a través de :

Conciencia del malestar del otro.

Tener la intención y motivación de aliviar el malestar del otro hasta el lugar previo a la dependencia. Brillo cálido cuando podemos abrazar a otros manteniéndonos a salvo en nuestras emociones.

Activamos la producción de endorfinas y oxitocina que nos permiten elevar nuestra sensación de bienestar.

Estos 4 hábitos para promover la paz, no depende de nada externo, todo está en nuestra capacidad para desarrollar hábitos que nos permitan sentirnos más saludables y en paz con nosotros mismos, tampoco son los únicos,

puede haber otros, sin duda, pero los comparto porque en mi propia experiencia me han impulsado a estar más presente en mí, a escuchar mis necesidades, a cuidar de lo que es bueno y productivo para mi vida.

La Paz no es negociable y es una gran responsabilidad personal procurarla para la vida y el entorno, contribuir con ella y para ella como prioridad para el mundo.

Atender el camino de colocar límites sanos, comprendiendo lo que significa un estado de bienestar a través de la Paz. 🧡



Maru Díaz

Facilitadora de Aprendizaje. Gestora Emocional.

Contacto: [Facebook.com/mariaedugenia.diazparza](https://www.facebook.com/mariaedugenia.diazparza)



Mujeres
**EMOCIONALMENTE
RESPONSABLES**

FORMACIÓN
ONLINE

¿QUIERES FORMARTE COMO FACILITADOR(A)?

Imparte los programas en cualquier país.



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



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



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

FORMACIÓN 8 MESES INTENSIVOS

| WWW.EMORES.MX

Solicita información de próximos entrenamientos

+52 81 2627 7450

EL DESAMOR

UN VIAJE HACIA LA SANACIÓN INTERIOR

Por: Olga Cañizares

“Aunque el mundo esté lleno de sufrimiento, también está lleno de superación”

Hellen Keller



E

l desamor, esa experiencia que susurra con dolor en los recovecos más íntimos del corazón, es un peregrinaje emocional que todos, en

algún momento de nuestras vidas, enfrentamos. La ruptura de una relación, un capítulo que se cierra abruptamente, desencadena una montaña rusa de emociones que nos sumerge en un abismo de tristeza, desesperación y a veces, incluso, ira.

Es en esos momentos de fragilidad emocional cuando nos encontramos en una encrucijada, atrapados entre el deseo de regresar al pasado y la necesidad de forjar un futuro sin las sombras de un amor que ya no es. El desamor no es solo la pérdida de una conexión íntima; es también la despedida de las promesas compartidas, los sueños tejidos juntos y la complicidad que una vez fue el bálsamo de nuestras vidas.

En este viaje desgarrador, el alma se desdobla en una danza de emociones complejas: la tristeza como una lluvia persistente, la ira como un fuego ardiente que quema el recuerdo y la confusión como la densa niebla que oculta el camino hacia adelante. Sin embargo, es en la travesía de estas emociones turbulentas donde yace la posibilidad de transformación y curación.

La Gestión Emocional: Clave para Sanar el Desamor

La gestión adecuada de estas emociones se convierte en el faro que guía nuestro barco a través de las tormentas del desamor. En este artículo, no solo exploramos los matices del sufrimiento, sino que también nos aventuramos en la aplicación de la inteligencia emocional como una brújula para navegar este océano de sentimientos tumultuosos. Descubriremos cómo cada lágrima,

cada suspiro, es un paso más cerca de la reconciliación con uno mismo. En lugar de considerar el desamor como una herida que nos marca, explicaremos cómo puede convertirse en la tierra fértil donde crecen las semillas de la autoaceptación y el empoderamiento personal.

Reconociendo el Desamor como Oportunidad de Renacimiento

En nuestra búsqueda de comprensión y sanación, destaparemos las capas del desamor para revelar las oportunidades camufladas dentro de la adversidad. Porque, paradójicamente, es en el vacío dejado por el amor perdido donde florece la posibilidad de un renacimiento personal.

Acompáñanos en esta exploración íntima y emocional, donde desentrañar las complejidades del desamor y aprender a bailar con las emociones, no como enemigas, sino como maestras nos guían hacia un lugar de autenticidad y autodescubrimiento. En cada palabra, buscaremos no sólo comprender el dolor, sino también tejer un tapiz de resiliencia que nos envuelva en la fortaleza de ser quienes somos, más allá de las relaciones que dejaron de ser.

1. Reconocer y Validar las Emociones:

El primer paso hacia la gestión del desamor desde la inteligencia emocional es reconocer y validar las emociones que surgen. Negar o reprimir estas emociones puede conducir a problemas a largo plazo en la salud emocional. La tristeza, la rabia, el miedo y la confusión son respuestas naturales ante una pérdida amorosa. Al permitirnos sentir estas emociones sin juzgarlas, creamos un espacio para procesarlas de manera saludable.



EN ESTE VIAJE
DESGARRADOR,
EL ALMA SE
DESDOBLA EN
UNA DANZA DE
EMOCIONES
COMPLEJAS:
LA TRISTEZA
COMO UNA
LLUVIA
PERSISTENTE,
LA IRA COMO
UN FUEGO
ARDIENTE
QUE QUEMA
EL RECUERDO
Y LA CONFUSIÓN
COMO LA DENSA
NIEBLA QUE
OCULTA EL
CAMINO HACIA
ADELANTE.

2. Autoconciencia Emocional:

La inteligencia emocional implica ser conscientes de nuestras propias emociones y comprender cómo afectan nuestro comportamiento. En el contexto del desamor, la autoconciencia emocional nos ayuda a identificar patrones de pensamiento negativos, autocríticas destructivas y a entender nuestras necesidades emocionales insatisfechas. Esta autoconciencia es esencial para iniciar el proceso de curación.

3. Aceptación de la Realidad:

La aceptación es una piedra angular de la inteligencia emocional. Enfrentar la realidad de la ruptura y aceptar que la relación ha llegado a su fin es un paso crucial. La resistencia a aceptar la situación puede prolongar el sufrimiento emocional. La inteligencia emocional nos enseña a adaptarnos a las circunstancias, a aprender de la experiencia y a seguir adelante con nuestras vidas.

4. Empatía hacia Uno Mismo:

La empatía no se limita a comprender y compartir los sentimientos de los demás; también se aplica a uno mismo. Practicar la empatía hacia nuestras propias emociones nos permite tratarnos con amabilidad y comprensión en momentos difíciles. En lugar de castigarnos por la ruptura, cultivamos la empatía hacia nuestro propio dolor y nos damos el espacio necesario para sanar.

5. Gestión de la Comunicación:

La comunicación efectiva es otra habilidad clave de la inteligencia emocional. Durante el proceso de desamor, es esencial establecer límites claros en la comunicación con la expareja. Mantener una comunicación abierta y respetuosa puede ayudar a cerrar capítulos de manera más saludable. Al mismo tiempo, establecer límites protege nuestra propia salud emocional y nos permite centrarnos en nuestro proceso de curación.

6. Enfrentar y Transformar Pensamientos Destructivos:

La inteligencia emocional nos insta a examinar y transformar pensamientos destructivos. Las creencias negativas sobre uno mismo, la relación y el futuro pueden perpetuar el dolor emocional. Desafiar estos pensamientos y reemplazarlos por afirmaciones positivas contribuye a construir una mentalidad más saludable y resiliente.

7. Buscar Apoyo Social:

La conexión con otros es esencial para superar el desamor. La inteligencia emocional nos anima a buscar el apoyo de amigos, familiares o profesionales de la salud mental. Compartir nuestras experiencias y emociones con otros puede aliviar la carga emocional y proporcionar perspectivas valiosas.



8. Fomentar el Crecimiento Personal:

El desamor puede ser una oportunidad para el crecimiento personal. La inteligencia emocional nos impulsa a reflexionar sobre la experiencia, aprender lecciones importantes y usarlas como base para el crecimiento. Este enfoque proactivo hacia la vida nos ayuda a construir resiliencia y a enfrentar futuras relaciones desde una perspectiva más informada.

Conclusión: Navegando las Olas del Desamor con Inteligencia Emocional

El viaje a través del desamor es una odisea emocional, una travesía que nos confronta con las profundidades de la tristeza, la ira y la confusión. Sin embargo, en este mar tumultuoso de emociones, la inteligencia emocional se revela como la brújula que guía hacia la ansiada costa de la sanación.

Al reconocer y validar nuestras emociones, cultivamos la autoconciencia necesaria para comprender y transformar nuestros pensamientos. La aceptación de la realidad se convierte en el ancla que nos ancla al presente, mientras que la empatía hacia uno mismo y una gestión de la comunicación consciente nos empoderan en la comunicación con otros.

El desamor, lejos de ser una sentencia de dolor perpetuo, se presenta como una oportunidad de renacimiento. La inteligencia emocional nos insta a buscar apoyo social, a compartir nuestras cargas emocionales y a fomentar el crecimiento personal a partir de esta experiencia.

En esta exploración íntima y emocional, hemos aprendido a bailar con las emociones como maestras, a tejer un tapiz de resiliencia que nos envuelve en la fortaleza de ser quienes somos. En cada lágrima y suspiro, encontramos un paso más cerca de la reconciliación con nosotros mismos, transformando el desamor en un capítulo de crecimiento y autodescubrimiento. Este viaje, aunque desgarrador, nos lleva hacia la luz de un nuevo amanecer. 🧡

EL DESAMOR, LEJOS DE SER UNA SENTENCIA DE DOLOR PERPETUO, SE PRESENTA COMO UNA OPORTUNIDAD DE RENACIMIENTO.



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



Dēntalus
Clínica Odontológica

Dr. Eduardo Cortés



SERVICIOS

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

¡Y más!

DISEÑADOR DE SONRISAS



¡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.

amor

en tiempos de posmodernidad

Por: Paco Aller



“

LA INCONDICIONALIDAD
EN EL AMOR SURGE EN
ESE PRECISO MOMENTO
EN QUE LA ILUSIÓN SE
DESVANECE, JUSTO EN
EL LUGAR DONDE
ABRAZAMOS LOS
DEFECTOS.



temente no tenemos para dar pero que nos nacería entregar por amor. Mientras que por otro lado “...a quien no es...” corresponde a esa expectativa o imagen espectacular que tenemos del otro, una fantasía de lo que quisiéramos que fuera esa persona o lo que creemos que debería ser.

Aquí es donde se produce el desencuentro, que, paradójicamente, es esencial para el acto. La incondicionalidad en el amor surge en ese preciso momento en que la ilusión se desvanece, justo en el lugar donde abrazamos los defectos. Es en ese abrazo donde nace la apreciación por los detalles pequeños, insignificantes o incluso molestos que podrían parecer aceptables solo en la persona amada.

Por ejemplo, en la novela “*Tokyo Blues*” Haruki Murakami explora la complejidad del amor a través de los personajes de Toru y Naoko. Un detalle revelador es cómo Toru extraña los pequeños hábitos y peculiaridades de Naoko después de su partida. Incluso los ruidos más cotidianos y “molestos”, como su risa, sus silencios o malos hábitos, se convierten en símbolos de la conexión perdida por su ausencia.

“EN EL AMOR, A VECES LA AUSENCIA ES MÁS ELOCUENTE QUE LA PRESENCIA.”

- Haruki Murakami.

La posmodernidad es un paradigma cultural, filosófico y social que emerge como respuesta crítica a las características y certezas de la modernidad. Se caracteriza por la desconfianza hacia las narrativas unificadoras, la cancelación de la diversidad de perspectivas, la relativización de la verdad, la valoración de la pluralidad cultural, la influencia de los medios de comunicación además de las redes sociales, y una conciencia aguda de la complejidad y la incertidumbre en la experiencia contemporánea, un culto total al Yo individual.

A pesar de que la búsqueda del enamoramiento es algo común, el verdadero amor es escaso en nuestras sociedades contemporáneas. Pareciera que aquellos capaces de amar se convierten necesaria-

El amor es un sentimiento que todos tenemos en común, pero por ende es el más difícil de definir, no podemos decir “esto es exactamente el amor”; parece que siempre se nos escapa entre palabras, que se nos resbalara de las manos y se diluyera entre nuestros dedos. Decía Kierkegaard “*Raramente las palabras le harán justicia al sentimiento del amor*”. Lo que sí podríamos afirmar es que la acción tangible y material del sentimiento ha cambiado radicalmente en esta época denominada como la posmodernidad.

A Lacan se le atribuye una frase que afirma “*Amar es dar lo que no se tiene a quien no es...*” y lo que podemos interpretar de esta frase es que el acto de amar es en sí un desencuentro, uno muy duro con nuestra imagen idealizada del otro o de los otros, ya que no solamente hace hincapié al amor romántico, sino a cualquier tipo de vinculación que sostenemos.

En el fragmento, “...dar lo que no se tiene...” Hace referencia a todo lo intangible que despierta en nosotros el sentimiento del amor, como lo puede ser bajar el sol, la luna y las estrellas; cosas que eviden-

mente en una excepción, ya que el amor implica un nivel significativo de apertura personal, entrega, generosidad, sinceridad, comunicación, honestidad y capacidad de altruismo. Estas cualidades chocan con la realidad de las relaciones en el contexto de hombres y mujeres posmodernos, tanto jóvenes como maduros.



En este sentido, podríamos ahondar en la noción de Erich Fromm y explorar cómo la sociedad contemporánea, marcada por la rapidez, la superficialidad y una creciente desconexión emocional, se convierte en un terreno poco propicio para el florecimiento del amor en su forma más pura. La hiperconectividad tecnológica, aunque aparentemente facilitadora de relaciones, puede, irónicamente, generar barreras emocionales al fomentar interacciones superficiales y rápidas.

Estas barreras no solamente se presentan en la nula educación emocional y capacidad de comunicación verbal tangible que propicia la tecnología, sino que ha traído consigo un exceso de contenido de “*supuestos sujetos del saber*” en redes sociales como **Instagram, TikTok o YouTube** acerca de cómo deberíamos llevar nuestras relaciones, basados únicamente en Psico-obviedades que desinforman, refuerzan sesgos cognitivos y eximen de responsabilidad a la persona.

Como resultado de la condición posmoderna tenemos entonces relaciones amorosas moldeadas por las expectativas y normas sociales prevalentes en un momento dado. Cómo decía Freud “**¿Buscas en el amor la acción que conlleva? O ¿Ya no buscas el amor, sino que el amor es tu excusa en la búsqueda de aceptación y pertenencia al grupo?**” Y esto puede influir en nuestras decisiones y elecciones amorosas, a menudo llevándonos a una adaptación a las dinámicas colectivas más que a una expresión puramente personal del amor.



LA POSMODERNIDAD
ES UN PARADIGMA
CULTURAL, FILOSÓFICO
Y SOCIAL QUE EMERGE
COMO RESPUESTA
CRÍTICA A LAS
CARACTERÍSTICAS
Y CERTEZAS DE LA
MODERNIDAD.



La influencia de las redes sociales, como mencioné anteriormente, amplifica esta búsqueda de pertenencia al exponer a las personas a diversas representaciones del amor. La validación social, encajar con las ideas de mi grupo, se convierte en un indicador de reconocimiento y aceptación en un contexto donde ya no eres dueño de tus propios deseos.

Para enfrentar los desafíos de la posmodernidad en el ámbito amoroso, es crucial cultivar la autenticidad, promover la aceptación de la diversidad de experiencias y desmitificar las representaciones simplificadas. Las conexiones significativas requieren un entendimiento profundo de la complejidad emocional y la disposición a ir más allá de las expectativas impuestas para construir relaciones auténticas y enriquecedoras.

Por otro lado, ir a terapia se convierte en una obligación para construir relaciones basadas en la igualdad, la autenticidad y la aceptación de la complejidad humana, de lo contrario, si no sanas tus heridas te encontrarás a todas tus exparejas en tus futuras relaciones. Porque muy acorde a lo que comentaba Carl Rogers, una persona capaz de amar es aquella que está abierta a la experiencia del amor, asume su responsabilidad en la dinámica de pareja, y lo más importante de todo, se ama primero a sí misma.

Sin duda las peleas o “debates” por tener la razón siguen siendo el principal problema a la hora de relacionarse libre e igualitariamente en nuestras sociedades posmodernas; por ello es necesario seguir luchando por la igualdad, derribar estereotipos, destrozando los modelos tradicionales, subvertir los roles, y aprender a querer y querernos más allá de las etiquetas. 💡



Paco García Aller
Psicólogo y Comunicólogo
Coordinador de Comunicación
en CREO Educación Integral

●●● MARU DÍAZ

En el camino hay que marchitarse
para luego volver a Flore**Ser**

“PARA MÍ UNA PARTE FUNDAMENTAL DE TODO PROCESO ES EL RESPETAR LA HISTORIA DE LOS PADRES Y ANCESTROS, SE TRATA DE PODER HONRARLA, Y CON ESO DIGNIFICAR LA PROPIA”.

Por: Paco Aller



Para que una flor pueda nacer otra habrá de ceder su lugar en la tierra, antes habiendo dejado los sedimentos en la tierra que permitirán florecer a todo un nuevo racimo. La vida, al igual que el proceso de una flor, es una secuencia de momentos en los que dejamos atrás el pasado que nos enriqueció para permitir que nuevas oportunidades y experiencias florezcan en nuestro camino. Cada etapa, cada capítulo, es como un pétalo que se despliega gradualmente, revelando la belleza oculta y única de nuestra existencia.

El proceso de florecer también implica soltar lo que ya no nos sirve. Las hojas marchitas, los pétalos que han cumplido su ciclo, representan las relaciones, las creencias y los hábitos que ya no nos nutren. María Eugenia Díaz o mejor conocida por todos como Maru Díaz, nos dice que dejar ir no es rendirse, sino permitir que nuevas oportunidades se abren paso en nuestra vida.

“Al soltar lo viejo, creamos espacio para lo nuevo, como una flor que deja caer sus pétalos para dar paso a la siguiente fase de su ciclo de vida”.

Quienes han tenido la dicha de vivir y experimentar un proceso de **Mujeres Emocionalmente Responsables** con la fundadora del Centro Educativo FloreSer, Maru Díaz, mencionan que es en esencia una oportunidad que les ha permitido abrirse a la experiencia, a vivir el momento presente, a recuperar la confianza que perdieron en algún punto de su camino, y además de tomar la responsabilidad completa sobre su propia autonomía.

Reitero lo dicho al inicio del artículo, para que una flor pueda nacer otra habrá de ceder su lugar en la tierra, y es así como Maru recuerda el proceso de su propio florecer con MER.

“Estaba pasando por un cambio radical en mi vida, tomé la decisión de separarme, tras 23 años de casada. Yo tenía 3 hijos hombres, adolescentes, y toda una historia que estaba a punto de terminar.... Mis emociones estaban al mil, culpa, vergüenza, rencor, y una tormenta de pensamientos sin fin. Sentía que todo había acabado para mí; en ese momento MER tocó a mi puerta”.

La gran Isabel Allende solía decir: ***"Una mujer fuerte es como una flor que florece en el desierto, demostrando que la verdadera fortaleza crece en los lugares más inesperados"***. Así como una flor necesita absorber los nutrientes del suelo, nosotros también debemos aprender de nuestras experiencias pasadas. Las dificultades, los desafíos y los momentos difíciles, son como los sedimentos que se depositan en el suelo de nuestra alma.



Y es que a medida que florecemos, también compartimos nuestra belleza con el mundo que nos rodea. Las flores no florecen solo para sí mismas, lo hacen para agregar color y fragancia al entorno; eso mismo fue lo que inspiró a Maru a formarse como Facilitadora Mer.

“Cuando acabé mi proceso en MER, yo era otra persona. Y recuerdo que yo dije...- Quiero llevar este programa a muchas más mujeres que sufren y que no saben cómo salir del atolladero. Quiero abrazarlas, como yo fui abrazada en mi MER...- Y así lo elegí”.

Sin duda cuando nos permitimos florecer como individuos, no solamente crecemos nosotros, sino que además contribuimos al bienestar y la armonía de nuestro propio entorno, sea con nuestras familias, amigos o en el trabajo. Nuestra luz y vitalidad se convierten en una fuente de inspiración para aquellos que nos rodean, como el aroma embriagador de una flor en plena primavera.

“La esperanza del cambio y la fe en un mejor futuro. Sanar, amarse y aceptarse. Recurrir al programa como una mano de ayuda porque desean dejar de ser co-dependientes, y quieren comenzar a ser felices”.

Son algunas de las razones que Maru describe por las que las mujeres acuden a su entrenamiento de MER, sin embargo, FloreSer no solamente ha ayudado a mujeres en ese proceso de renacimiento, sino también a hombres que buscan resignificar el concepto de lo que representa la masculinidad.



FLORESER NO SOLAMENTE HA AYUDADO A MUJERES EN ESE PROCESO DE SINO TAMBIÉN A HOMBRES QUE BUSCAN RESIGNIFICAR EL CONCEPTO DE LO QUE REPRESENTA LA MASCULINIDAD.



EN CADA ETAPA DE NUESTRA VIDA, ESTAMOS PREPARANDO EL TERRENO PARA UN FLORECIMIENTO CONTINUO

“Los hombres cuando acuden a HER parece que buscan una fórmula mágica para ser mejores y comunicarse adecuadamente con sus hijos, o con sus parejas. Muchas veces sufren en su interior porque traen ese chip integrado de la fuerza y la hombría, como si expresar sentimientos fuera signo de debilidad, a diferencia de las mujeres que sí lo expresan. Pero he aprendido que un hombre también puede florecer”.

En última instancia, la vida en general es un ciclo continuo de florecimiento y renovación. Dentro de esta charla con Maru podemos aprender que siempre podremos cosechar algo de las estaciones pasadas, soltamos lo que ya no nos sirve y volvemos del proceso con una nueva vitalidad.

“Para mí una parte fundamental de todo proceso es el respetar a la historia de los padres y ancestros, se trata de poder honrarla, y con eso dignificar la propia”.

Como las flores que dejan sedimentos fértiles para la siguiente generación, nosotros dejamos un legado de sabiduría y experiencia que alimenta el crecimiento de aquellos que nos siguen.

Así es como Maru junto con la metáfora de la flor nos recuerda que, en cada etapa de nuestra vida, estamos preparando el terreno para un florecimiento continuo, un ciclo infinito de crecimiento y renovación. 🌱

ESCUELA PIONERA DEL

COACHING HUMANISTA

E N M É X I C O



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.

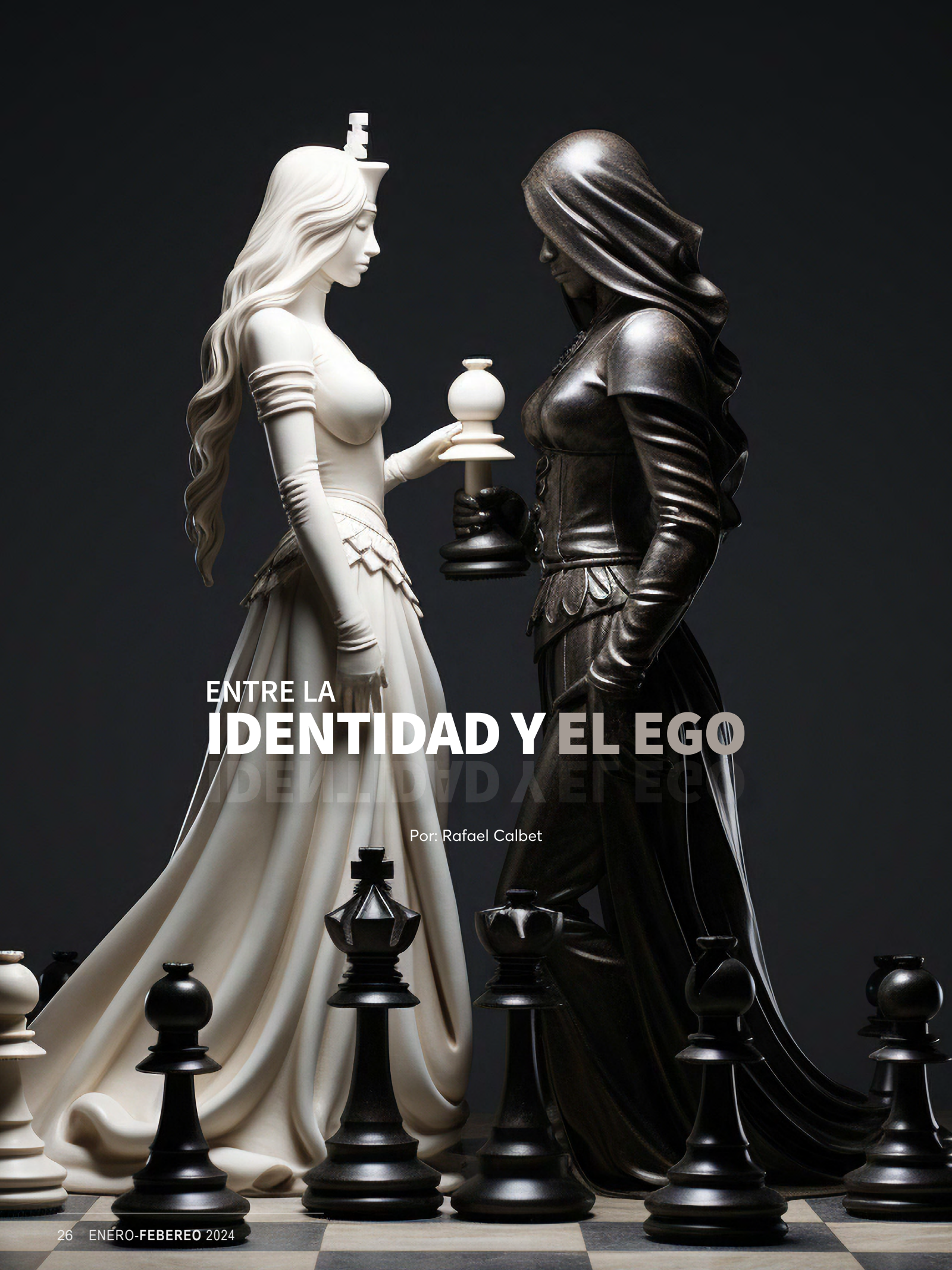
Las personas buscan procesos de ayuda que les permitan incrementar su poder de reflexión y toma de decisiones.

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.



ENTRE LA
IDENTIDAD Y EL EGO

Por: Rafael Calbet



odos tenemos ego, eso es indudable, pero puede ser funcional o disfuncional; estar bien construido o con los cimientos débiles. Para entender bien este artículo, me referiré a partir

de ahora al primero como Identidad, y al segundo como Ego simplemente.

Todos somos seres relacionales, nacidos para vivir en interacción. La pregunta es, **¿desde dónde nos relacionamos, desde el Ego o desde la Identidad?**

Desde mi mirada (recuerden que siempre hablo desde mi punto de vista), la Identidad es fundamental. Tener identidad es saber que soy un ser único e irrepetible, y que mi presencia en el mundo tiene sentido, aunque a veces nos cueste encontrarlo. Es saber y aceptarse como un ser en construcción permanente.

La Identidad se va construyendo desde los vínculos y la autonomía. Vínculos para tener raíces y suficiente autoestima. Es necesario sentirnos merecedores de ser amados por el ser que somos, no por lo que hacemos. Y autonomía para pensar, sentir y hacer según nuestro criterio y nuestra búsqueda. No nacimos para obedecer ciegamente lo impuesto por otros. Eso nos convierte en seres sumisos seguidores del pensar de otros. La creatividad y la iniciativa nos impulsa a

hacernos nuestras propias preguntas y encontrar nuestros caminos, aunque no siempre sean los que los demás esperan de nosotros. Podríamos considerarlo un Ego funcional. Es capaz de disfrutar de los halagos, pero no los busca como una necesidad. De la misma forma, puede recibir y gestionar las críticas, pero no vive en el temor de recibirlas.

El otro Ego, sin embargo, el disfuncional, solo se alimenta del reconocimiento ajeno y es insaciable. Hace lo que hace para ser querido, aceptado, adulado, admirado, resaltado sobre los otros, etc...

A veces la acción es la misma, pero no la intención. La Identidad sabe querer, y buscar la forma sana de ser querido. Y siempre va a preferir ser amado que admirado. El Ego (el mal construido), funciona al revés, y busca la admiración muy por encima del amor, porque la necesita para sentirse validado.

Como dice Eckhart Tolle:

"A MENUDO VIVIMOS APEGADOS EN EXCESO A NUESTROS PENSAMIENTOS Y NECESIDADES".

Por eso la Identidad nos permite vivir compartiendo y generando espacios de encuentro, mientras el Ego vive de competir, con una necesidad patológica de ganar, sobresalir al precio que sea. Y cuando no lo consigue va a generar y vivir en emociones tóxicas y restrictivas: envidia, frustración, rencor, queja, lamento, enojo, etc...





MI PRESENCIA
EN EL MUNDO
TIENE SENTIDO,
AUNQUE A VECES NOS
CUESTE ENCONTRARLO.

La identidad es más tranquila. Cuando tiene un sueño lucha por él y procura alcanzarlo. Pero si no lo logra sabe aceptar la realidad. Puede estar triste, pero no frustrado ni mucho menos rencoroso porque otros sí lo hayan hecho. Sabe ganar y sabe perder, sabiendo que en toda experiencia hay aprendizaje, y aceptando que, aunque muy poderosos, no somos omnipotentes ni infalibles. Sabe ser vulnerable y pedir ayuda cuando lo necesita.

En palabras de Charles Bukowski:

“LOS FUERTES TAMBIÉN SE DERRUMBAN, LA DIFERENCIA ES QUE NO HACEN TANTO RUIDO”.

Quizás no hemos crecido aprendiendo que somos seres merecedores de ser amados por el simple hecho de ser, como cualquier otro ser. Y eso no quiere decir que siempre necesitemos que haya alguien que nos quiera, sino que sepamos que somos merecedores de ello incluso si ahora no hay nadie que nos lo diga. La identidad vive buscando desde la curiosidad, pero disfrutando placenteramente del encuentro. Desde ahí se puede ser feliz con el éxito ajeno, se puede expresar desde la compasión, la ternura, la alegría y la humildad. No se siente identificada nunca con la palabra fracaso, pues para ella, los errores son solo oportunidades de aprendizaje y guía que nos ayudan a ver el camino correcto.

Parémonos pues a reflexionar un momento, en qué dirección vemos hoy que está nuestra felicidad y en qué sentido estamos caminando nosotros por la vida. Y si tenemos dudas, observemos si vivimos buscando el reconocimiento o disfrutándolo cuando llega; temiendo la crítica, o escuchándola para ver si tiene fundamento.

Si cuando estamos alegres lo estamos solo por el éxito y el logro personal, o somos capaces de disfrutar y compartir el éxito ajeno también. 🧡



Rafael Calbet

Psicólogo, Coach y Escritor.

Facebook.com/coachrcalbetca



CERTIFICAMOS

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

Amante

DE UN HOMBRE CASADO

PARTE 1

Por: Lola De Miguel

ES DIFÍCIL RENUNCIAR A LO QUE CREEMOS QUE ES EL AMOR. ESTAR CON UN HOMBRE CASADO, SUPONE UNA SOLEDAD EN COMPAÑÍA, Y NO EXISTE NINGUNA RAZÓN SANA NI POSITIVA PARA SALIR CON UN HOMBRE CASADO.





Una relación no puede pretender ser real cuando se vive solamente entre dos personas en clandestinidad.

Amar a un hombre casado supone un sufrimiento emocional, y es uno de los motivos de consulta más frecuentes en mujeres de todas las edades y clases sociales. Es un amor ciego y muy cultural.

De entrada, se trata de una relación tóxica que puede terminar muy mal si no se toma cartas en el asunto. Surge la oposición entre razón y corazón cuando el pensamiento dice una cosa pero el corazón alimenta el deseo de ser correspondido.

Una mujer que es la amante de un hombre casado cree que su historia es única, que el amor que hay entre ella y él sobrevivirá porque es especial. La mujer/amante justifica las mentiras de su pareja porque la identifica como "víctima" de una relación de pareja asfixiante, insatisfactoria y sin futuro. Ella se ve a sí misma como una redentora, que también se salva a sí misma a través de esa relación.

LAS ESTADÍSTICAS

Solo el 4 % de los hombres se acaban casando con la amante. Del 4 % que se casa con la amante, el 75 % de esos matrimonios se separan antes de 4 años y eso demuestra el gran peso que es para una relación, empezar con una historia así. Entonces aunque te cases con él, las probabilidades de que ese matrimonio sea exitoso es el 25%. En una encuesta realizada con 4100 hombres casados, el 80 % mienten a sus amantes sobre no acostarse con la esposa.

El comportamiento masculino y femenino es muy muy diferente. Los hombres vinculan la infidelidad al refuerzo de su virilidad, porque culturalmente se les ha dicho que mientras más mujeres tengan, más hombres parecerán. Ellos así lo hacen para reforzar su hombría y buscar placer, por el contrario las mujeres desean cariño, comprensión y afecto. Ser la amante de un hombre casado es una difícil posición.

LO QUE DICE UN HOMBRE CASADO

Cuando quiere conquistar a una mujer le dice cosas como:

- *Siento que te conozco de toda la vida. Estoy hecho para ti.*
- *Nunca me había sentido así con nadie.*
- *Quiero estar contigo.*
- *Con mi mujer he perdido la magia.*
- *Mi esposa es una bruja y ya no lo aguanto.*
- *Ya no tenemos sexo, no me atrae, somos como hermanos.*
- *Si te hubiera conocido antes de casarme, me hubiese casado contigo.*
- *Eres todo para mí, siempre quise estar contigo nunca te mentí, eres el amor de mi vida.*



Cuando la esposa de un hombre casado se queda embarazada, normalmente el hombre dice que le engañó, que no tomó la pastilla y que le dijo que sí, y que se vio en la obligación de tener sexo para que no sospechase nada de lo vuestro. La amante del hombre casado se creará todo esto.

EL DESEO DE CUALQUIER MUJER ENAMORADA

Ser la amante de un hombre casado, no es nada fácil, pues hay unas expectativas que quieren que se cumplan:

- Cuando una mujer ama a un hombre, la verdad es que quiere que ese hombre sea solo para ella.
- Quiere que solo la ame y la desee sola a ella y que no tenga ojos para nadie más.
- Que un día deje a su mujer, porque cree que ella es el único obstáculo que les impide ser felices.
- Piensa que nunca antes había encontrado un hombre tan maduro como su amante.
- Cuando estás enamorada de un hombre casado es muy difícil que cualquiera de las anteriores cosas sucedan.

EL “SÍ”, “PERO...”

El hombre casado le dice a la amante, yo quiero que estemos juntos para siempre “pero...”:

- “Tengo que encontrar el momento justo para hablar con ella es que no la quiero lastimar”.
- “Se va a poner muy loca, no podrá superarlo, caerá en una depresión, incluso puede llegar a quitarse la vida”.
- “Tengo que esperar a que mis hijos terminen sus estudios, que se casen, criar a mis nietos, etc”.



- “Antes de separarme tengo que finiquitar un negocio, un tema de los bienes, y arreglar algunos temas financieros”.
- “Si me separo ahora, mi mujer me querrá quitar todo”.

Y así va pasando el tiempo. Van cambiando poco a poco las cosas. Posiblemente, dice sí, quiero estar contigo pero va pasando los plazos de tiempo a un mes, dos meses, a años, sin que le resulte posible separarse.

Para el hombre casado nunca es el buen momento. Siempre en vuestra relación va haber un **“pero”**, y con ese **“pero”** lo que quiere conseguir es un tiempo para que tú te quedes y no lo dejes.

LA REALIDAD

La amante de un hombre casado tiene que terminar aceptando estas realidades:

- No puede presentarte como su novia porque no eres su novia, eres su amante. Él está casado y tiene una esposa y un esposo no puede tener una novia.
- Él no es diferente, tú no eres la excepción y tu relación no es algo nunca visto. Él es como cualquier hombre casado, tú eres como cualquier amante y las relaciones como cualquier relación de amantes.
- El que un hombre sea infiel a la mujer también nos dice mucho de su forma y manera de manejarse ante situaciones difíciles en la vida.



Si un día deja a su esposa porque tú crees que ella es el único obstáculo que os impide ser felices, aparecerá su falta de madurez, su falta de compromiso y su falta de honestidad porque ya la ha tenido mientras ha estado contigo.

Otra fantasía es que tú crees que a ti no te va pasar porque tú no eres como ella, pero cuando tú pases a ser ella, y pasen unos meses, te vas a convertir en ella.



¿PUEDES EN REALIDAD AMAR, ADMIRAR, RESPETAR Y QUERER ESTAR CON ALGUIEN QUE ES TAN IRRESPETUOSO CON SU MUJER?

Piensas que no has encontrado un hombre tan maduro como tu amante. El hombre casado es la persona más inmadura que existe, ya que no afronta el problema de tener que elegir. Si él tuviese la madurez que tú crees que tiene, no estaría pasando lo que está pasando en realidad.

Esto es una evidencia de su inhabilidad para tomar decisiones y responsabilidades. Lo que significa que cuando se encuentre con problemas en la relación contigo, o con situaciones que no les sean placenteras, él hará lo mismo contigo. Así poco a poco te darás cuenta de que lo que conoces de él, es una proyección, una parte fantaseada e idealizada. Puedes proyectar por ejemplo la figura de tu padre, el éxito....

Si él no ha hecho lo que tiene que hacer para verdaderamente comprometerse contigo, entonces tú ya tienes información suficiente para que te des cuenta del nivel de compromiso que tiene esta relación.

¿Puedes en realidad amar, admirar, respetar y querer estar con alguien que es tan irrespetuoso con su mujer? Porque al final esto denota un hombre que tiene muy poco respeto por su esposa y por las mujeres.

Una relación no puede pretender ser real cuando se vive solamente entre dos personas en clandestinidad. 💞



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



emores®

Juego de 32 cartas
EDUCANDO EN VALORES



Luis Villa, autor.

Luis Efraín Villa De León es Psicólogo y Pedagogo. Autor del modelo de inteligencia emocional emores emocionalmente responsables. Miles de personas han tomado sus entrenamientos de inteligencia emocional **“Mujeres Emocionalmente Responsables”** y **“Hombres Emocionalmente Responsables”**. Es pionero de la educación emocional vivencial en México.



Hemos diseñado este juego de 32 tarjetas para acompañar en la formación en valores propiciando el diálogo, la reflexión, la conciencia y la toma de responsabilidad tanto en la pareja, como en la familia y los equipos de trabajo.



CUANDO SE SEPARA UNA PAREJA NUNCA SE ROMPE UNA FAMILIA

Por: Leticia Garcés Larrea

"EL ORIGEN DEL AMOR ES DEJAR QUE AQUELLOS QUE AMAMOS SEAN ELLOS MISMOS, Y NO CAMBIARLOS PARA QUE ENCAJEN CON NUESTRA PROPIA IMAGEN".

Thomas Merton



Por qué creo que debe existir un agradecimiento infinito hacia esa persona con la que ya no convives

y por la que quizá ya no sientes atracción ni amor alguno?

Porque si habéis formado una familia juntos, os habéis dado la oportunidad de experimentar el amor más grande que existe, el amor incondicional que sólo podemos sentir por un hijo cuando nos convertimos en padres. Esa persona, por la que un día sentiste mariposas en el estómago, que según Walter Riso sólo duran unos 12 meses, te hizo vivir los meses o años más felices de tu vida y aunque un día todo cambió, es innegable que os sigue uniendo el proyecto de vida más grande que habéis podido construir, vuestra familia.

Quizá ya no sientes amor por esa persona, pero cuando se trata de los hijos, sentir no es lo más importante sino elegir en la medida de lo posible lo que es bueno para la familia, amar con la razón y tomar decisiones maduras que nos alejen lo más posible del dolor y el sufrimiento.

Algunos padres antes de separarse deciden hacer terapia de pareja, otros directamente consideran que lo mejor es emprender caminos por separado.

Tomar una decisión u otra puede depender del motivo de la separación, para algunas personas la infidelidad puede ser imperdonable y para otras la rutina insuperable, dejan de nutrir la relación esperando que por arte de magia se mantenga sin

fisuras. A mí me ayuda verlo como un jarrón que si se rompe en tres piezas se puede pegar y arreglar con facilidad, pero si se rompe en mil pedazos casi es mejor aceptar que no tiene arreglo. Hay una palabra japonesa que refuerza esta idea, kintsugi, es una técnica japonesa centenaria que consiste en reparar con oro las piezas de cerámica que se han roto, poniendo énfasis en sus fracturas en lugar de ocultarlas, es como una manera de reparar las heridas, por eso si en una relación surgen pequeñas discusiones y se resuelven a diario por medio de la comunicación, las relaciones se transforman y maduran, pero si no se gestionan bien los conflictos y se dejan en manos del tiempo, la relación se va resquebrajando y cuando te

quieres dar cuenta, no hay forma de reparar nada.


Todas las parejas pasamos por crisis, es inevitable incluso se puede decir que es hasta saludable. Es la manera de conocernos mejor, las diferencias nos obligan a hablar para entendernos, ante los conflictos de convivencia es necesario escucharse para llegar a acuerdos y aunque tengamos puntos de vista distintos, conviene tener una actitud de acercamiento por el bien común.

Estas crisis que surgen muchas veces por haber crecido en familias diferentes o por haber sido educados de forma distinta, pueden separar a las personas o, por el contrario, pueden ser un entrenamiento para nuestras competencias emocionales.

Muchas veces imponemos nuestra visión o queremos cambiar a la pareja, pero si mostramos interés por la otra persona, practicamos la escucha activa, la comunicación asertiva o la empatía, podemos descubrir la riqueza de trabajar en equipo, logrando ser más completos, más fuertes y más seguros mientras maduramos a nivel personal.

Un estudio de la Open University realizado a 5.000 personas en Reino Unido afirma que las parejas sin hijos se sienten más satisfechas con sus relaciones y más valoradas por sus parejas, **¿esto quiere decir que las parejas sin hijos son más felices?** Yo más bien creo que las parejas que adquieren un compromiso, el que sea, formar una familia, levantar una empresa, trabajar juntos para lograr unos objetivos comunes o compartir un propósito de vida concreto, se enfrentan sí o sí a más retos, a más dificultades, asumen mayor responsabilidad y si

quieren alcanzar sus metas, tienen que invertir tiempo, renunciar a proyectos personales placenteros, priorizar y elegir lo que les conviene dejando en segundo plano lo que desean, aceptando que los primeros años el cansancio les acompañará durante gran parte del día.



TODAS LAS PAREJAS PASAMOS POR CRISIS, ES INEVITABLE INCLUSO SE PUEDE DECIR QUE ES HASTA SALUDABLE.

¿Tener hijos te hace más infeliz? Según se mire, puede que al principio convivas con más emociones displacenteras, experimentes más agotamiento, te tengas que esforzar ante nuevos retos, no puedas hacer todo lo que desees o te gustaría, pero al mismo tiempo sabes que estás persiguiendo un objetivo común y que estás construyendo los cimientos con tu pareja, por lo tanto, cuando eliges algo y renuncias a

LAS PAREJAS QUE ADQUIEREN UN COMPROMISO, SE ENFRENTAN SÍ O SÍ A MÁS RETOS, Y ASUMEN MAYOR RESPONSABILIDAD

otras cosas que consideras menos valiosas, también es satisfacción. Elegir bien siempre te lleva a madurar, pero hay que pagar el precio de la incertidumbre. Esto requiere no tanto de sacrificio, pero sí de renuncias, poner los ladrillos y levantar las paredes de un sueño compartido es una decisión que no siempre te hace sentir felicidad, pero cuando tienes claro lo que quieres, cuando compartes un mismo *Ikigai* (*propósito de vida*), lo que sientes no es tan importante como aquello en lo que crees. Si lo crees, lo creas y tarde o temprano, llega.

¿Y si lo hemos intentado todo y vemos que seguir con la relación no es viable? En ese caso habrá que tener claro que cuando la relación sentimental se rompe, la relación como pro-

genitores de hijos menores no puede dañarse. Ellos no nos ven como pareja, nos ven como sus padres, y juntos o separados, nos necesitan unidos. Por eso os quiero hacer unas recomendaciones para llevar a cabo una separación respetuosa, donde lo importante es que nuestros hijos puedan seguir contando con nosotros, aunque no convivamos bajo el mismo techo:

1 Elige un buen lugar para comunicar la decisión de la separación porque lo más seguro es que lo recuerden siempre. En algunos casos será el salón, en otros la habitación de los papás y en otros quizás la cocina. Ese lugar que está lleno de recuerdos agradables es el idóneo para comunicar una decisión que en ningún caso es familiar, sino de pareja.

2 Elige bien el día, es mejor que haya unos días festivos después de comunicar la noticia, quizá un viernes contando con el fin de semana para poder observar cómo

están encajando la noticia.

3 Los hijos de padres separados tienen dos hogares, es conveniente que estén bien acondicionados para que los hijos puedan sentirse seguros en ellos. Con el tiempo se adaptarán a un estilo de vida nuevo, sabiendo que la familia no se rompe, solo se transforma en algo nuevo que hay que construir entre todos.

4 A los hijos no hay que explicarles por qué nos separamos, sino más bien se les comunica la decisión tomada y de qué manera les puede afectar en su rutina diaria. Cuando un hijo pregunta el motivo de la separación, puede ser tentador darles explicaciones de tipo, **“porque es lo mejor para todos”, “porque ya no nos queremos, pero a vosotros os seguimos queriendo” o “porque cuando dos personas no se entienden lo mejor es que no estén juntas”**. Si os dais cuenta, este tipo de argumentos son contrarios a los valores que solemos transmitirles como, **“hay que procurar en-**

tenderse con las personas, perdonarse y solucionar los problemas hablando". Entonces, **¿qué se les puede decir para que no sufran?** Los hijos no sufren con la separación si se gestiona bien, sufren cuando se les impone la creencia de que es lo mejor para todos, debemos tener claro que no siempre podrán conocer los motivos reales de la separación.

5 Los hijos no lo tienen ni que entender ni que aceptar, más bien se tienen que adaptar. La forma de vivirlo dependerá de muchos factores como, la edad, el temperamento, las circunstancias familiares o el número de cambios a los que tengan que enfrentarse. Si la rutina de los hijos no cambia mucho, será más fácil adaptarse a la nueva realidad.

Es posible que los padres ya no vivan juntos, pero por el bien de los hijos están obligados a entenderse, habrá casos de violencia o negligencia donde no será posible relacionarse, pero en los casos donde con un poco de esfuerzo y buena voluntad la comunicación se mantenga, habrá que seguir apostando por buscar el bien de la expareja porque si la madre o el padre de nuestros hijos está bien, nuestros hijos estarán mejor. 💚

ES POSIBLE QUE LOS
PADRES YA NO VIVAN JUNTOS,
PERO POR EL BIEN DE LOS
HIJOS ESTÁN OBLIGADOS
A ENTENDERSE



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



Mujeres
**EMOCIONALMENTE
RESPONSABLES**



Sana tu interior

Sana el sufrimiento
generado por tus
padres.



Fortalece
tu valor personal

Libérate de
vergüenza, culpas y
resentimientos.



Diseña tu futuro
y el sentido de
tu vida

Toma
responsabilidad,
protagonismo y
liderazgo



Asume el liderazgo
de tu vida

Planifica metas
que eleven tu
autorrealización.



Crea relaciones
sanas felices y
funcionales

Crea
funcionalidad en
tus relaciones.

CREO[®]
Educación Integral



emores[®]

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

+52 81 2627 7450



Somos una institución educativa cuyo objetivo es la formación y especialización en áreas humanísticas para la procuración del bienestar socio-emocional y el desarrollo de las personas y las organizaciones.