



REFLEXIÓN^S
Arturo Castro

PROPUESTAS
SISTÉMICAS
CENTRADAS EN LA SOLUCIÓN



Arturo Castro

REFLEXIONES

Propuestas Sistémicas Centradas en la Solución

México 2014 - 2da Edición

EDICIONES



Formato
J.L. Mora

Portada
Kouks Campos Colunga



Copyright - Todos los derechos reservados

Contacto y citas:



arturocmv@yahoo.com



[/psic.arturocastro](https://www.facebook.com/psic.arturocastro)



[/arturocmv](https://twitter.com/arturocmv)

Prohibida la reproducción o transmisión parcial o total de esta obra en cualquier forma electrónica o mecánica, incluso fotocopia o sistema para recuperar información, sin permiso escrito del editor.

Impreso y Hecho en
Monterrey, Nuevo León México
Printed and made in
Monterrey, Nuevo León México

Agradecimiento

Quiero agradecer a Dios, la energía vital que genera en nosotros la creatividad de construirnos como seres únicos y especiales, seres como mi esposa Nelly a la cual amo desde el primer instante que observe su sonrisa, permaneciendo a mi lado por este hermoso viaje, a mi hija Zoé un anhelo hecho realidad, con la cual descubrimos el verdadero mensaje de la vida, mantener el movimiento perpetuo, a mi madre Martha, un ejemplo constante de lucha y superación, el ser mágico que me enseña el dar sin límites... y a todos los seres que me han permitido compartir esta fascinante aventura, simplemente es fabulosa con ustedes a mi lado.... Gracias.

Índice

Agradecimiento.....	4
Introducción.....	7
La Balanza.....	11
Llegando a casa.....	14
El Complemento.....	17
Que trata de comunicarme.....	20
El Ogro ha regresado.....	23
Nuestros hijos nos necesitan.....	27
Me Declaro un coleccionista.....	31
El Paso del puente.....	34
El Zombi.....	37
El Camino.....	41
El Actor.....	45
Encuentro con las soluciones.....	48
El Chip.....	51
Parece ser que la formula no ha funcionado.....	54
Cuando los hijos nos educan.....	57
Los Opuestos.....	61
El Baile.....	64

A mi Padre.....	67
El Duelo.....	71
Vale la pena luchar por la familia.....	74
Ya pasamos las bajadas, ahora vamos de subida.....	76
Te quiero hasta el cohete espacial.....	79
Entre estornudos y sonadera.....	83
En mi acontecer.....	86
No todo es, como parece ser.....	89
Parece ser que todo viene acompañado de magia.....	92
A mi hija.....	96
Amigos y sanguijuelas.....	99
Todo sucede en segundos.....	102
Y si te invitas un café.....	105
Papito estas bien fuerte de la panza.....	108
Mi corazón estaba devastado.....	112
La familia que se escoge.....	116
Mama - fuerte, sana y feliz.....	119
Me quiero volver político, burócrata o delincuente.....	123
Ejercicio para equilibrarse.	125
¿Quién es Arturo Castro?	127

Introducción

Por el pasar de los años, los periodos reflexivos (PR) han sido compañeros en mi vida, esos momentos mágicos en donde me encuentro con las acciones pasadas o venideras, algunos autores los llaman presentes continuos en espacios paralelos de realidad, yo me inclino por la experiencia que he tenido al practicarlos y fortalecerlos en mí.

“Lo que ocurre en tú mente, se recrea en tú realidad”

Sin darme cuenta los periodos reflexivos son compañeros incansables en nuestras vidas, nos proveen de información precisa que podemos utilizar para realizar cambios significativos en nuestro pensar, sentir y actuar, yo los llamo “La brújula” que todos llevamos internamente y nos indica que camino o decisión tomar durante las experiencias de vida, si aprovechamos todo su potencial podremos ser conscientes de nuestros actos, incluso antes de que sucedan y así buscar casi siempre que el resultado sea satisfactorio.

Con la ayuda de la teoría general de sistemas (TGS), contribución del biólogo austriaco Ludwig von Bertalanffy aproximadamente hace 60 años atrás, podemos darle un sentido mayor a la información que nos provee los PR, la cual nos ayudara a reconocer el impacto que tienen nuestras acciones, hacia los demás seres ¿Cómo es esto? te explicare un poco.

La TGS es una herramienta global extraordinaria, nos permite observar y analizar los subsistemas que existen en un sistema mayor, generando cambios importantes en las interacciones que se generan en ellos. Por ejemplo en un sistema mayor como lo sería nuestra propia familia, a través de los periodos reflexivos, podremos identificar las diferentes formas de interacción que se tienen con los miembros de la familia, (padres, hermanos, tíos, abuelos, etc.) y relacionar aquellas interacciones con los resultados favorables o desfavorables que se generan.

En otras palabras tú puedes identificar que te funciona o no en relación a los demás y a ti mismo, todos los miembros pueden tener un impacto en ti o tu puedes tener un impacto en todos los miembros, esa es la premisa de la TGS, con esta fórmula trata de filtrar la información que percibes de ellos y corresponder con información positiva hacia ellos, esto mejora las interacciones entre ambos.

Otro gran elemento es el Modelo Centrado en Soluciones (MCS), creado por Steve de Shazer e Insoo Kim Berg en 1978. Este modelo nos brinda la capacidad de enfocar nuestros recursos personales a situaciones que nos sean de mayor funcionalidad, esto quiere decir que a través de nuestra vida existen situaciones donde todo es tranquilidad, armonía, alegría, nos somos tan perfectos para mantener los problemas siempre, es ahí donde el MCS nos ayuda a identificar qué acciones realizamos para evitar los problemas y dirigirnos a la solución o un estado de confort, excepciones a los problemas. Un ejemplo sería, cuando te portas cordialmente con los miembros de tu familia o compañeros de trabajo, la actitud que manifiestas hacia ellos, en ser servicial, atento, detallista con el toque de tu personalidad, estas cualidades crea efectos en ellos de convivencia y respuestas positivas, gracias a los recursos favorables que empleas los resultados son dirigidos hacia interacciones saludables.

El presente libro es una combinación práctica de estos tres elementos: 1) Periodos Reflexivos, 2) Teoría General de Sistemas y 3) Modelo Centrado en Soluciones, los cuales se aplican en los relatos que a continuación les presento, simplemente pueden abrir el libro en cualquier página y observaran la puesta en práctica de estos tres elementos, les garantizo que en poco tiempo los periodos reflexivos serán parte habitual en su vida cotidiana, al igual lo será el comprender que todos estamos conectados a través de la TGS y por último dirigir nuestro pensamiento hacia las soluciones con el MCS.

Solo es cuestión de dedicar unos minutos al día o dejarte llevar cuando los (PR) ingresen en tu mente, en ese estado analiza un poco las acciones que emprendes, haciéndote las siguientes preguntas:

¿Que estoy haciendo?

Y

¿Cual es el resultado?

De inmediato comprenderás como esas acciones que emprendes día a día generan esos resultados actuales, los cuales si no te son funcionales ya que los identificaste te llevaran a imaginar cómo puedes lograr un resultado mejor.

Comienza a leer las reflexiones que te comparto, descubre cómo nos dimos cuenta, que hicimos al respecto para mejorar y pronto escribirás tus propias fórmulas de bienestar y bien ser....

Arturo Castro

“Si lo creas en tu mente,
es fácil materializarlo después”

LA BALANZA.

Cuando me encontraba en la Facultad de Psicología de la UASLP, cursando mis estudios, un profesor nos habló de los roles de vida, cosa que en su momento no sabía que impacto tiene en cada uno de nosotros, posteriormente a enfrentarme a la psicoterapia observaba que muchas de las dificultades que presentaban mis clientes y por el cual acudían a mi consultorio era precisamente relacionado con la función de los roles.

Rol es un término que proviene del inglés role, el concepto está vinculado a la función o papel que cumple alguien o algo en relación a su contexto. Por ejemplo: “Yo cumplo varios rol, soy padre, esposo, hijo, hermano, primo, amigo, psicoterapeuta, etc. Estos rol son los más significativos en mi actualidad, descubrí que en la medida que estimule cada uno de ellos dedicándole un tiempo, yo me encuentro equilibrado, ya que al tener estos rol activados, cada uno me retroalimenta y a su vez retroalimenta a los demás. (TGS)

Te voy a explicar un poco, pongamos un ejemplo, en lo personal me encanta mi profesión, influenciar a mis clientes a desarrollar su potencial es extraordinario y eso me retroalimenta, profesional, emocional y económicamente; Al estimular mi rol profesional dedico tiempo en ayudar a mis clientes a lograr una meta, doy conferencias e imparto cursos, ahora escribo libros, con ello fortalezco ese rol en mí, otro rol importante es ser esposo, el cual estímulo saliendo especialmente con mi esposa, vamos al cine, teatro, a comer o escuchar un concierto, solamente nosotros dos en pareja y eso me hace sentir alegre, y con la chispa del amor siempre encendida, ya que retroalimento ese amor y comunicación mutua, también esta mi rol de padre con Zoé mi hija, realizamos proyectos juntos, como lo son tocar música, ver estrellas con nuestro telescopio, un poco de

montañismo, natación, lectura, con lo cual el vínculo con mi hija crece, y así con cada uno de mis rol trato de realizar actividades que los estimulen generando un equilibrio personal, de pareja y familiar, tres áreas prioritarias en mi vida.

Te puedo asegurar, si estás pasando por alguna dificultad, es probable que algo que contribuya a generarla o mantenerla, sea precisamente el que te hayas enfocando solo en un rol y hayas dejado de lado los demás que existen en ti. ¡IDENTIFICA! en cual te has enfocado últimamente y cuales has dejado olvidados, comienza a dedicarle un tiempo a cada rol, la siguiente figura te ayudara, lo llamo Planificador de Equilibrio Familiar (PEF), funciona de maravilla solo tienes que identificar los rol con los que cuentas en este momento y seguir las sugerencias que indica la figura y listo comienza a disfrutar de tu equilibrio y bienestar.

Planificador de Equilibrio Familiar (PEF)

Individual	De Pareja	Familiar
<p><i>Hobby y Profesión</i></p> <p>*Genera una actividad de retroalimentación individual, recuerda las actividades recreativas que realizabas cuando eras soltero/a y las cuales te hacían sentir excelentemente bien, como lo es practicar un deporte, escuchar música, bailar, convivir con los amigos etc.</p> <p>*Esto ocurre por igual con tu función laboral, el espacio para realizarte profesionalmente.</p> <p>*Realiza esta actividad con frecuencia compartiendo la retroalimentación en tus demás rol.</p>	<p><i>Encuentro y Compartir</i></p> <p>*Planea citas con tu pareja, solo ustedes dos como novios, recuerden las cosas y el tiempo que compartían juntos, ir al cine, platicar, tomar un helado, caminar, ir a bailar, etc.</p> <p>*Conversen, compartan lo que les ha funcionado en relación a sus hij@s, sus sueños, sus anhelos, proyectos etc.</p> <p>*Esta actividad es sin hijos, traten de realizarla con frecuencia una vez cada 15 días como mínimo, regresando de la actividad comparte tu experiencia con tu pareja y viceversa.</p>	<p><i>Vinculación</i></p> <p>*Organicen una actividad familiar en donde se exprese tu rol individual, tu rol de pareja ahora en relación a tus hijos o hermanos si eres soltero/a.</p> <p>*Actividades donde participen todos, como juegos de mesa, proyectos en casa como pintar o remodelar, paseos al campo o un museo, ir a nadar o al circo etc.</p> <p>*Realiza esta actividad una vez por semana como mínimo y compartan al finalizar su experiencia.</p>

“No dejes que la vida te viva,
vive tú la propia vida”

LLEGANDO A CASA.

A la mayoría de mis clientes siempre les comento que nuestro hogar debería ser como un santuario, ¡Claro! un lugar de tranquilidad, armonía y respeto mutuo, el hogar a diferencia de la casa, genera un ambiente de seguridad y calma, anteriormente el hogar era denominado como el lugar donde se reunía la familia a prender el fuego y alimentarse, la casa es la construcción física que tienes.

¿Te has percatado que la gran mayoría de los seres humanos convertimos nuestro hogar en un campo de batalla?, sorteamos una guerra continua, a través de reclamos, rencores, exigencias, actitudes feroces y agresiones que afectan el bienestar familiar.

Todo ello ocurre en el lugar menos indicado, nuestro lugar de descanso, de protección, de alivio permanente, “El Hogar”

Es común en la actualidad salir de casa, comenzar el día a la defensiva, como si saliésemos a la conquista diaria, protegiéndonos de los demás, en el trabajo, en la calle, en la escuela incluso en las actividades recreativas fuera de casa, ahora tenemos que estar alertas, lo peor es que mantenemos este estado defensivo con nuestros seres queridos.

En este santuario, en donde podríamos ser nosotros mismos, sin armaduras ni defensas, el espacio para compartir y apoyarnos mutuamente, disfrutar de nuestros padres, hijos, hermanos seres amados con los que compartimos nuestra vida día a día y de los cuales somos parte al igual que ellos lo son de nosotros, entonces sería ir contra nosotros mismos, no te parece?

Hace algún tiempo escuche de una persona contar la siguiente anécdota:

Mi Padre cuando nos reuníamos todos a la mesa y algún miembro comenzaba hablar mal de alguien que no estuviera presente, golpeaba la mesa y nos decía; “Estamos reunidos varias personas compartiendo esta mesa, que les parece si dejamos vivir a los que no están presentes y platicamos de los logros, proyectos y vida de los que nos encontramos presentes”.

Dejamos entrar en nuestro santuario vidas ajenas, situaciones no gratas, problemas, conflictos, noticias, personas etc. ajenos a nuestro hogar, involucrándonos sin razón alguna, contaminándonos mutuamente y manteniendo una guerra sin control, dejando que influyan en nosotros mismos. ¿Qué pasaría si Identificaras que cosas son las que quieres dejar entrar a tu santuario?, recuerda que esas cosas penetraran en ti y en tus seres queridos contaminándolos y no son más importantes que una sonrisa, una caricia un te amo, reflexiona los dichos de los viejos:

“El trabajo y los problemas se dejan fuera de casa”

No esperes más pon en práctica el estar alerta, que dejas entrar a tu espacio, y observarás que tu hogar junto a ti se encontrara en armonía invitándolos a disfrutar de la convivencia familiar...

“Actuar genera mayor impacto,
que solo hablar”

EL COMPLEMENTO.

Las parejas que llegan a mi consultorio, al parecer presentan un común denominador, el querer que el otro entienda sus necesidades y actué sobre ellas, al no ver alguna respuesta se generan emociones poco gratas que invaden nuestra estabilidad poco a poco y claro se ven reflejadas en nuestras actitudes y comportamientos ásperos con el otro y los demás.

A lo largo del tiempo estas emociones se convierten en rencores y en dinámicas disfuncionales en nuestra relación, gritamos, dejamos de hacer cosas, nos evadimos mutuamente, en algunos casos hasta lo representamos con agresión física, psicológica y verbal, y todo esto lo proyectamos a nuestros seres amados, aquellas personas con las cuales no debería de haber lucha, sino una interacción de armonía, apoyo mutuo, confianza, comunicación, todo en relación de convivir en bienestar y felicidad constante, creando un proyecto de vida juntos.

Continuamente les digo a mis clientes “Tu hogar debería ser como un santuario, donde te sientas en tranquilidad y amor constante” pero en ocasiones permitimos que se convierta en un campo de batalla...

Claro que la relaciones de pareja es un compartir, lo que yo soy, pienso, siento y actuó lo comparto a la pareja y viceversa; Si esperamos que el otro satisfaga tus necesidades o uno cumpla las necesidades de él o ella, estamos renunciando a nuestra libertad personal, viviendo solo la vida del otro o de los demás.

En esta posición vamos en contra de nuestra naturaleza y eso temo decirte tarde o temprano te cobrara la factura de renunciar a tu individualidad y no hacerte responsable de tu propia existencia, esta decisión trataras de cobrársela al otro u otros, exigiendo lo mismo para ti y dejando nuevamente en manos de ellos tu existir, se crea un círculo vicioso de demandar lo que solo tú puedes brindarte.

Entonces ¿Como complemento mi existencia?

Compartiendo y respetando, somos seres sociales, algo que ha funcionado muy bien es emprender acciones de bienestar individual y grupal con el lema: “El Trabajo para el Bien Común” cómo es esto, bueno cuando decidimos compartir nuestra existencia con alguien más, debemos pensar que a partir de ese momento “Lo que hagamos o dejemos de hacer, no solo nos beneficia o perjudica a nosotros mismos, también a la persona o personas con las que decidimos compartir nuestra vida” y esa es una gran responsabilidad y misión. Al tener mi estabilidad personal, proveo de esta estabilidad a mi pareja y miembros que conforman mi familia, con esta mentalidad no demando que él, ella o ellos tiene que proporcionarme mi estabilidad individual, la encuentro yo mismo/a y la comparto hacia ellos.

“No exijas hacia afuera, observa hacia dentro”

Así que trata de reflexionar primero que necesitas tú, solo tú lo conoces y solo tú debes empezar a proporcionártelo para lograr equilibrio personal, siempre con la consigna que debes ser cuidadoso/a de que esas acciones mantengan el bien común, el cual contribuye a que el otro en este proyecto de vida compartido, logre lo mismo...

¡Reflexiona, modifica y disfruta de los resultados!

“Todos venimos de la misma fuente, solo nos separamos para reencontrarnos nuevamente”

QUE TRATA DE COMUNICARME.

Ayer le pedí a mi hija que me acompañara a comprar una deliciosa cena, muy emocionado me acerco a ella y la invito a pasar un tiempo juntos con el pretexto de ir de compras, a lo cual ella me respondió con un rotundo ¡NO!, ¿no me dije?, y volví a realizar la invitación, y el NO se redirigió nuevamente a mis oídos y un poco a mis sentimientos...

¿Por qué no querrá mi hija venir conmigo?

¿Porque no querrá pasar tiempo con su Papa?

Dos interrogantes se generaron de inmediato en mi mente, claro evadiendo un poco el sentimiento de rechazo que obtuve por mi hija y que era algo severo en ese momento para mí, los padres me entenderán un poco.

Fue el momento ideal para generar un periodo reflexivo y entonces recordar que: “Los niños expresan a través de sus conductas, su estado interno emocional”. No era que mi hija, no me quisiera estar conmigo, ella trataba de comunicarme algo con esa actitud y yo tenía que traducirlo y remediarlo, eso es parte de nuestra función como padres “Interpretar e Intervenir”.

Gracias a la TGS comencé a identificar ciclos de interacción de los últimos días alrededor de nosotros y claro era muy notorio, ahí estaba la respuesta a mis preguntas.

En los últimos días me había encontrado absorto por el trabajo y proyectos a emprender, había dejado de hacer actividades con mi princesa, regularmente salimos a caminar juntos, en bicicleta o realizamos una manualidad, pero en este periodo no realice nada con ella hasta el punto del descuido (considero que ella así lo interpreto), ella me había enviado algunos mensajes sutiles de lo que estaba ocurriendo en su interior, una alerta intermitente “NECESITO A MI PAPI” representada en su conducta de no quererme acompañar “Un reflejo de lo que yo con anterioridad había hecho con ella” no ponerle la atención que me solicitaba y que es parte de este compartir juntos Padre e Hija.

Aprovechando mi periodo reflexivo y dándome cuenta de esta información, lo lleve al futuro planeando una actividad que favoreciera mi vínculo con ella y mejorara el resultado, así que al día siguiente por la mañana la invite a pasar un tiempo juntos, comenzamos a jugar un poco y ver un par de videos en mi computadora, implemente la política “Las cosas pueden esperar, nada es más importante que hacer sentir a mi hija cual valiosa es para mí”, y durante el día su actitud ha sido diferente, me mostro el trabajo que realizo en la clase de pintura y con su propia voz me dijo “Este eres tu papi” me hizo sentir fabuloso, recobre mi lugar con mi hija y su interior está nuevamente equilibrado, ella me reconoció como resultado que yo la reconocí a ella.

Si dedicas un poco de tiempo en averiguar que realmente te tratan de comunicar no solo tus hijos o alumnos, también las personas significativas en tu vida, interpretando a través de sus actitudes y conductas, podrás contribuir en mantener una armonía con tus seres queridos.

Trata de no responder de inmediato a las conductas superficiales recuerda que detrás de ellas existe algo que te quieren comunicar...

“Una luz llego a mi vida,
iluminando mi camino”

EL O GRO HA REGRESADO.

Se preguntaran a que me refiero con este título, pues les platicare mi experiencia frente a ello, cuántos de nosotros no escuchamos la frase “Ahora que regrese tu padre” un sistema a veces infalible para hacernos comprender alguna acción inapropiada utilizada por las Mamas para ejercer presión sobre nosotros como hijos, y claro deslindarse ellas de la situación que la desencadeno, instaurando a la figura paterna como (El Ogro).

Esta situación se presentó en sesión con una familia que actualmente estoy ayudando a alcanzar una Meta, al contarme la historia de cómo la mama corrige a los hijos con esta frase amenazante, reflexione un poco y recordé el impacto profundo que proyecta esta frase a todos los miembros de la familia, incluyendo mi niñez en ella.

“A través de las palabras y la narrativa
construimos nuestros significados de la realidad y
respondemos a ellos”

Imaginemos la escena:

La Madre observa que el hijo no quiere hacer su tarea, incluso le responde de una forma retadora que por el momento él no tiene ganas de hacer nada, la Madre genera el recurso de que hay alguien más que puede ejercer un control sobre los hijos (El Ogro), pero no se percata que al realizar esta acción, ella misma está retroalimentándose la frase: ¡No tengo la capacidad para ejercer ese control yo misma! Cree que la única autoridad a la que responderán sus hijos, es a su padre (El Ogro), pero subjetivamente provoca una reacción de los hijos frente al padre de temor.

Un temor padre e hijo que destruye poco a poco el vínculo afectivo entre ambos y contribuye al ausentismo del padre como defensa a no estar en continuo debate con sus hijos, incluso con su esposa.

Entonces se crea una dinámica en donde cada miembro juega un papel fundamental en esta relación familiar, dirigida a temores, regaños, desvinculación y sobre todo a generar creencias de incapacidad a enfrentar las exigencias que se nos presentan día a día.

¿Entonces que podremos hacer?

Modificar nuestra interacción y percepción de nosotros mismos, si la madre comienza a enfatizar aquellas conductas productivas de los hijos, los hijos se encontraran súper motivados en continuar realizándolas, ejemplo:

Oye hijo que bien, te encuentras realizando tu tarea, Wow y te cambiaste tu uniforme ¡Muy bien!, y al llegar el padre comentarle las cosas positivas que sus hijos realizaron en el día. “Amor fíjate que el día de hoy Juanito llegó de la escuela, se cambió su uniforme y se puso hacer su tarea”.

¿Qué dinámica consideras que genera este tipo de interacción?

Existe una regla para el bienestar familiar y de pareja “Las cosas negativas que observas en los otros, te las guardas, Las cosas positivas que observas de los demás, se las dices”

Pónganlo en práctica y disfruten de los resultados... ustedes son maravillosos al dedicarle unos minutos en leer este pequeño relato, gracias....

“Centra tu atención en lo positivo y obtendrás fluidez, enfócate en el problema y encontraras obstáculos”

NUESTROS HIJOS, NOS NECESITAN.

En la actualidad nuestro estilo de vida va tan deprisa que perdemos el objetivo principal de la misma y por más penoso el sentido en relación a nuestros hijos o alumnos, ¿Qué estamos fomentando en los niños? y ¿En manos de que o quien dejamos su desarrollo?

Sabías que actualmente canales como HBO o SHOWTIME, ofrecen un 85% de su programación contenidos de violencia, a partir de los 80's el incremento de contenidos sexuales aumento a un 77% con alusiones al coito y sexo oral, esto ocurre ya a cualquier hora del día (Meerker citado en su Libro Padres Fuertes, Hijas Felices).

"Ver televisión, en lugar de leer, tiende a degradar las mentes de los televidentes compulsivos, hasta el punto que no pueden pensar en abstracciones tales como "causa y efecto". En otras palabras, los 100.000 millones de dólares que se gastan en anuncios cada año, han evaporado el pensamiento abstracto de las mentes de nuestros hijos y ello conlleva que no estén preparados para la vida, que no razonen antes de actuar y sobre todo sean conscientes de las consecuencias de sus actos" (fuente: Mutantes de la Televisión)

Muchos justificaran que estamos viviendo una era moderna, el acceso a la información y la libertad de elección, pero a los niños hay cosas y situaciones que no tendríamos que dejarlos elegir solos. Están ocurriendo fenómenos como el incremento del Bullying, si ya se siempre ha existido pero no al grado de ir a la alza a un 160% de suicidios por esta situación, embarazos no deseados, deserción de la escuela, jóvenes ingresando al crimen organizado, fragmentación de familias, incremento de conductas de autodaño, trastornos sociales que terminan en la masacre de Columbine.

(<http://imagenpoblana.com/2012/suicidio-de-ninos-va-la-alza-junto-con-el-bullying>)
(http://es.wikipedia.org/wiki/Masacre_de_la_Escuela_Secundaria_de_Columbine)
Te has preguntado ¿Por qué otras situaciones o personas tienen mayor influencia sobre nuestros hijos? o ¿Porque nuestros hijos se involucran tan fácilmente en ellas?

Creo que nuestra vida la llevamos demasiado deprisa y no nos percatamos de lo que ocurre en realidad, todos estos fenómenos los vemos muy NORMALES, y te pregunto es NORMAL realmente, Yo creo que NO, esta no es la normalidad que quiero para mis hijos y los niños que me rodean, Esto depende de nosotros como adultos, como formadores padres, maestros, tíos, abuelos, padrinos etc.

Los adultos, TU AL IGUAL QUE YO tenemos la gran misión de formadores y como formadores que estamos formando? ¿Qué estamos permitiendo?

"Investigaciones recientes aseguran, cada hora adicional de televisión que vea un niño a la edad de dos años corresponde con una reducción futura de su implicación en su formación escolar y en sus habilidades matemáticas. Asimismo, la televisión incrementa las posibilidades de victimización por parte de los compañeros de clase, el estilo de vida sedentaria, el consumo de comida basura y, en definitiva, la masa corporal de los niños en el futuro generando malos hábitos en ellos, como el sobrepeso y de ahí todas las complicaciones de salud" (fuente: La Tv y el Cerebro)

Te estarás preguntando **¿Qué puedo hacer?**

- Filtra la programación que ven tus hijos, programas de acuerdo a su edad y con contenido de calidad, información que puedan procesar y no les cause un impacto por no comprenderla.
- Leer, ayuda en los procesos cognitivos en los niños los cuales ayudan en su desempeño académico.
- Pasa tiempo con tus hijos en actividades recreativas, esto fortalecerá la comunicación y su vínculo emocional, también es un medio para fortalecer la comunicación y responder a dudas por parte de ellos.

- Brinda seguimiento a sus necesidades, esto genera en ellos un sentimiento de protección y de liderazgo de los padres que contribuye a la toma de mejores decisiones en los niños.
- Siempre está pendiente de ellos y establece límites y reglas claras en relación a la tv, videojuegos, computadora, internet, redes sociales y amigos.

Y trata de tener mayores periodos reflexivos junto a ellos, los beneficios para ambos serán grandiosos...

“La Prevención,
genera tranquilidad”

ME DECLARO UN COLECCIONISTA.

Aproximadamente un mes platicando con un buen amigo de nombre Miguel, me comentaba que él y su hijo eran fervientes coleccionistas de los carros a escala Hot Wheels, él tiene la creencia que este hobby fortalecía su vínculo con su hijo, estimulaba el amor que sentían mutuamente y el medio era tener algo en común donde ambos participaban.

“Fíjate Arturo que mi hijo ya conoce marcas de autos y se está especializando en coleccionar Vipers”, ¿Vipers? Si son carros de gama deportiva, compartía estas palabras conmigo, Miguel estaba emocionado como un niño de 7 años, la plática me atrapo y me regreso a recuerdos y momentos en donde los carritos eran para mis tan importantes como ahora lo son las jornadas de trabajo.

Emocionado por el entusiasmo de Miguel y teniendo en mente buscar una actividad secreta con mi hija, nos dispusimos ambos a ir al día siguiente a una tienda departamental, llegamos a los pasillos que antes dejaba de lado, si los pasillos de juguetería en especial donde están a la venta los carritos de Hot Wheels, parecería que mi niño interior había despertado después de un largo tiempo, sentía recorrer las emociones por todo mi cuerpo al observar los detalles, colores, formas, marcas y modelos al igual mi hija comenzó a reaccionar de la misma manera y juntos seleccionamos los primeros integrantes de una gran aventura Padre-hija.

Después de un mes, hemos logrado experiencias fascinantes, recorrido varias tiendas en busca de modelos específicos, participado en familia en eventos de coleccionistas, estamos a punto de integrarnos al club mini Works, pero lo más importante fue que el día de ayer, mi hija le mostraba los carritos que tenemos a un amiguito y muy orgullosa le dijo “Mi Papa y Yo los coleccionamos”

Si me preguntan, ¿Arturo esta actividad te ha vinculado más con tu hija? Les respondería, no solo con mi hija, también con mi esposa, mi madre, mi hermana, mi cuñado que se interesó y ahora colecciona, un primo que tenía tiempo de no verlo, he conocido nuevas personas en las tiendas que busca al igual que yo los nuevos modelos, a todos nos ha unido un poco más esta actividad.

Busquen actividades que los unan y disfruten como niños realizarlas...

“Los grandes cambios, están relacionados con la sencillez”

EL PASO DEL PUENTE.

Cuantos de nosotros al pasar por debajo de un puente en donde transita el majestuoso tren, pedimos un deseo tocando el toldo de nuestro vehículo, esta práctica es muy común en nuestra cultura mexicana, Yo la aprendí de mi tía Mago si mal no recuerdo, al pasar por el puente nos decía “Pongan su mano en el techo y pidan un deseo” practica que en la actualidad sigo realizando.

Muchos de ustedes pensarán, bueno es un ritual, una práctica de juego, algo sin lógica, pero al realizar una reflexión y observar los nuevos avances de la física cuántica, no es tan errónea esta práctica. La física cuántica nos menciona que en el mundo de las posibilidades solo falta la focalización de energía a través de nuestro pensamiento para que esas posibilidades se materialicen.

El doctor Wayne W. Dyer es un escritor estadounidense de libros de autoayuda y es un representante de esta práctica tanto que la evolución de sus libros y títulos a estado en cambio constante, comenzó con un libro llamado tus “Zonas Erróneas”, dirigiéndose a esa parte negativa de nuestra naturaleza humana que todos poseemos, que enmarca perfectamente es este título, ahora conociendo los principios de la física cuántica y la función que llevan los pensamientos en la materialización de ellos en nuestra vida a titulado a su último libro “Inspiración – Encuentra tu propia esencia”, donde nos comparte que todos provenimos de la misma fuente y que tenemos el potencial de crear.

¿Que nos proporciona la práctica del paso del puente? Bueno precisamente es una forma sencilla de dirigir mis pensamientos hacia las cosas que anhelo y que se encuentran en camino de ser materializadas, anímate a dirigir tus pensamientos, utiliza cualquier ritual o acción como pretexto para hacerlo, descubrirás que tan fácil es hacer realidad lo que piensas, imaginas o tal vez sueñas.

Todas las cosas que nos rodean, comenzaron su camino en nuestra mente...

“El único límite es tu imaginación
y ella posee millones de fórmulas”

EL ZOMBI.

Platicando con unos padres de familia, reflexionábamos sobre la actual situación en la familia, donde ambos Papa y Mama, tenemos que trabajar para complementar el gasto regular de la casa y claro se necesitan más y más horas de trabajo para cubrir alcanzar a cubrir estas necesidades básicas.

Pero paralelamente ¿Que sucede en nosotros, en nuestra familia cuando nos enfocamos en solo subsistir económicamente? ¿En que nos estamos convirtiendo? Y algo sumamente importante ¿Qué resultado estamos obteniendo?

Yo les comentaba “Parece ser que en la actualidad nos estamos convirtiendo en Zombis”, ¿Zombi? Me preguntaron ellos, Si un Zombi es una figura legendaria propia de las regiones donde se práctica el culto vudú. Se trata de un muerto resucitado por medios mágicos por un hechicero para convertirlo en su esclavo, alguien quien hace las cosas mecánicamente como si estuviera privado de voluntad.

Algo a menudo visto y realizado por nosotros en nuestros empleos: “Un Empleado que es contratado por una empresa y que se le capacita para cumplir una función que convenga a la empresa, muchas de las ocasiones bajo la leyenda trabajo bajo presión”

¿Pero qué relación tiene esto con nuestro caso?

Me preguntaron nuevamente los padres que estaba atendiendo, a lo que respondí, creo que al dejarnos convertir en Zombi laborales por las demandas de la vida, dejamos de lado otras demandas, otros roles tan significativos como la economía, la cuestión económica a través de nuestro empleo nos absorbe demasiado hasta el punto que dejamos de vivir la vida, como si estuviésemos muertos sin sentido a ella y solo nos dejamos llevar sin voluntad como un Zombi.

Tal vez algunos de nosotros ya nos acostumbramos a esta condición y somos inducidos a rutinas día a día sin sentido, pero existe una regla básica “Cuando decidimos compartir nuestra existencia con otros seres, lo que hagamos o dejemos de hacer, impacta en los otros”

Por tal motivo si comparten ustedes sus vida con 3 pequeños, y en este momento son unos Zombis:

¿Qué les están brindando a ellos?

Esto también sucede con personas solteras pero que tienen una pareja o aquellos jóvenes que se ven atrapados en la cotidianidad y se desprenden de su familia y amigos convirtiéndose en Zombi.

Los seres humanos desempeñamos varios roles como lo son: el rol profesional o laboral, el rol familiar somos hijos, hermanos, padres, primos etc, el rol de amistad, el rol de pareja, el rol personal aquello que te gusta hacer, como tus hobbies, etc.

En la medida que le dediques un tiempo a cada rol de los que cuentas actualmente, dejaras de ser un Zombi y comenzara a tener significado tu vida, impactando principalmente en ti y compartiéndolo con los demás.

Te invito a que identifiques cuantos roles desempeñas en este momento y cuánto tiempo les dedicas, si observas que alguno de ellos está débil por no realizarlo, no esperes más actívalo, si solo trabajas un solo rol, que por lo regular es el laboral, créelo estas a punto de convertirte en un ZOMBI.... ¿Oh tal vez ya lo eres?

“La plenitud es aquello donde todos anhelan llegar, pero solo unos cuantos lo viven diariamente”

EL CAMINO.

Al leer el comentario de un colega en este mundo de las redes sociales, mencionaba que él practicaba un ejercicio diariamente “Leer los periódicos para enterarse de las noticias que acontecían cada día y así estar consciente de la problemática que acontece en la sociedad, la cual trasciende a sus pacientes” un punto interesante me dije, una forma de abordar una realidad, como el sistema social influye en cada individuo, pero la teoría general de sistemas también nos menciona “Una parte influye en un sistema”, a lo que me llevo a reflexionar sobre este punto.

Pareciera ser que la mayoría de los seres humanos practicamos este ejercicio o tal vez patrón de conducta al igual que mi colega, prendemos el radio o televisión para escuchar las noticias, ahora a través de las redes sociales, nos actualizamos continuamente de información comprando libros, revistas, periódicos, llegamos a nuestro trabajo e inmediatamente comentamos lo acontecido con nuestros compañeros y lo peor lo llevamos a la casa también.

“Todo hacia afuera, casi siempre observando al otro”

Yo en lo personal no veo noticias, ¿No ves noticias? se preguntaran, tengo la creencia de lo que entra a mi mente se manifiesta en mi actuar, incluso me construye física, mental y emocionalmente. Te voy a explicar un poco, hace algunos años un amigo muy querido, me comentaba que no podía dormir, padecía de insomnio y que ya llevaba algún tiempo con esta situación, comencé hacerle unas preguntas, si realizaba ejercicio, como era su cena, algún conflicto en su trabajo etc, y todo parecía estar dentro de lo normal; entonces le pregunte algo fuera de esa normalidad que me dices que estés haciendo? Le pregunte, fíjate que si Arturo, últimamente viene un amigo y nos hemos puesto a ver videos un poco agresivos y fuera de lo común en internet, ¡Eso es! le conteste, todos sabemos que existen cosas grotescas, inhumanas y negativas en nuestra sociedad en nuestro mundo, pero de saberlo a verlo o vivirlo es otra cosa, ¿Cómo vivirlo? Me pregunto, claro la mente no diferencia entre lo que es real o es una fantasía, lo que se manifiesta en tu mente para ella es como si lo estuvieras viviendo, imagínate al ver esos videos la información que estas archivando en tu memoria en tu persona y ¡te quejas que no puedes dormir!

Si te pones los lentes de la problemática, por lo regular observarás problemas y ellos te llevarán a realizar acciones para continuar generando problemas. La mente es un medio tan fantástico donde todo comienza ahí, *“La información que generas en tu mente se representa en tu vida”*. En lo personal no quiero introducir a mi mente, problemática, violencia, agresión, estrés, corrupción etc. Sé que existen, pero que necesidad de centrarme en ello, por tal motivo yo no veo noticias sería como generar “Más de lo Mismo” y no salir de ese círculo, que ya observaste? los resultados que nos ha propiciado?

Creo que un error para no generar cambio es siempre observar hacia afuera y no hacerlo hacia dentro, tengo un principio básico “LA AUTOEXPLORACIÓN” quieres ¿conocer a los demás? “Conócete a ti mismo”, algunos de los factores que considero nos afectan como sociedad es la INCONGRUENCIA, y otro la CONSTANCIA.

Hacemos lo contrario a lo que sentimos o pensamos y cuando logramos un poco de congruencia, de control en nosotros, no lo mantenemos, no le damos la continuidad necesaria para que se establezca y nos brinde los frutos deseados de prosperidad, tranquilidad, armonía.

Nos vemos arrastrados continuamente en situaciones que no son de nuestro agrado y permitimos que se den con tanta regularidad que en muchas de las ocasiones nos acostumbramos a ellas y creemos que las cosas así deben de ser y serán. Pero la vida es un continuo movimiento, me inclino más por situaciones de armonía, estéticas, humanas, artísticas que retroalimenten mi parte emocional, humana y sabia, de forma más benéfica, porque lo que yo soy no solamente me retroalimenta a mí, también retroalimenta a las personas con las que comparto mi vida.

Los invito a elegir su propio camino, ustedes son los dueños de su destino, **¿Cómo lo quieren escribir a partir de hoy?**

“Creemos que todo se consigue afuera, y olvidamos el adentro”

EL ACTOR.

Tras un par de sesiones trabajando en la meta de uno de mis clientes, implementamos uno de los principios fundamentales de la Programación Neurolingüística (PNL), para fortalecer sus avances. Richard Bandler y John Grinder auténticos padres de la PNL, nos heredaron a través de sus investigaciones el excelente recurso del MODELAR, si modelar: Copiar, Representar, Imitar acciones de otras personas a través de nuestros sentidos (vista, oído, gusto, tacto, postura corporal), y como esta información logra un impacto en nuestra percepción del mundo, en nuestro pensamiento y actuar cotidiano.

Nuestros sentidos son el filtro de información que percibimos del mundo exterior, dicha información genera cambios en nosotros que se traducen en desarrollar habilidades para el crecimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales, parte del objetivo de mi cliente era ese, desarrollar habilidades sociales, así que comenzamos a trabajar!!!

Psicoterapeuta: ¿Cuál es tu actor favorito?

Cliente: Pedro Armendáriz, me contesto

P: ¿Por qué es de tu agrado?

C: Su presencia, voz, seguridad

P: ¿Qué resultados le generan a Pedro Armendáriz, esas características?

C: Hacer lo que quiera, darse a respetar, atraer la atención de las personas

(Características que fortalecerían la Meta de mi cliente)

P: ¿Si tuvieras esas características tú, que cosas exactamente serían diferentes?

C: Mejoraría mucho la situación por la cual acudí con usted.

P: Imagínate representando el papel de Pedro Armendáriz, como el gran ACTOR que eres (MODELAR)

C: Se siente bien, mi postura es más firme, me siento con la confianza de expresarme y quiero continuar con un proyecto que deje tiempo atrás.

P: Muy bien, puedes mantener esta postura firme, aumentar un poco el tono de tu voz y realizar en acciones los proyectos que lleguen a tu mente, así como lo hace Pedro Armendáriz...

C: Claro esta posición me hace sentir muy bien!!!

En el transcurso de unas cuantas sesiones más, mi cliente logró alcanzar su meta, apoyándose un poco en esta maravillosa técnica, que ahora les comparto.

*Identifica personas de éxito, las cuales se conviertan en un modelo para ti.

*Cuales son las características positivas con las que cuentan.

*Comienza a incorporarlas en Ti.

*Trabaja día a día y pronto observarás los mismos resultados.

**¿QUÉ PERSONAJE QUIERES INTERPRETAR
EN LA PELICULA DE TU VIDA?**

“La vida es un movimiento perpetuo, así que a moverse”

EL ENCUENTRO CON LAS SOLUCIONES.

En una ocasión conversando con unos amigos uno de ellos permanecía constantemente compartiéndonos los problemas que presentaba en la actualidad y como estos problemas lo habían acosado por gran parte de su vida, a lo que le respondí “tal vez todavía no te has dado cuenta que dentro de ti existe la solución al igual que el problema”.

Como es esto, bueno sin ponernos tan técnicos y haciendo referencia a una película que vi fascinante llamada SIN LIMITES con Bradley Cooper y Robert De Niro por mencionar a los actores principales, observamos que en nuestro ser se encuentran los recursos necesarios para resolver o prevenir problemas que se presentan a diario y que en ocasiones fragmentan nuestra calidad de vida, como lo fue en el caso de mi amigo.

Una forma sencilla de acceder a estos recursos son los periodos reflexivos, recuerdos saludables o modelamiento de conductas productivas, todos estos elementos están encaminados a la solución y te llevaran a descubrir tus propias formulas.

Recuerda la última situación en donde experimentaste plenitud, armonía, alegría, felicidad o simplemente experimentaste que todo salió muy bien, ahora al recordar trata de identificar con que ingredientes contribuiste para obtener ese hermoso resultado.

Si mantienes este hábito continuamente los resultados que conseguirás en este proceso son: Relaciones satisfactorias y permanentes, aumentar tu productividad y creatividad laboral, mantener un equilibrio y tranquilidad personal, cerrar ciclos poco satisfactorios y emprender nuevos totalmente diferentes y óptimos entre muchas cosas más.

"La vida nos brinda un panorama gigante de posibilidades de vivirla, y todo es movimiento y cambio constante, decide cómo quieres vivir el ahora enfocándote en cada instante"

“La vida es un montón de estímulos que se nos presentan”

EL CHIP.

Pareciera que la mayoría de los seres humanos fuimos creados con un chip negativo, el cual genera pensamientos que bloquean el gran potencial que tenemos. Charlando con algunos de mis clientes, reflexionamos sobre este tema y les comentaba lo siguiente “Creo que tenemos un chip negativo, así nos ensamblaron, haciéndonos más difícil el camino a la superación personal y colectiva, realizar nuestros sueños y anhelos.

¿Se han dado cuenta?

Uno mismo se obstaculiza al querer emprender un proyecto, realizar cierta actividad positiva o simplemente poner en marcha las acciones para tener una excelente relación con los demás, permitimos que pensamientos como “No resultara” “Y si no puedo” “Como lo hago” “De que servirá” “Después lo hago” acompañados de emociones de temor, miedo, angustia que nos paralizan continuamente.

Existe algo en nuestro ser, que yo llamo “El Chip de la Negatividad” que sabotea permanentemente los chispazos de creatividad, talento, recursos que nos generan un bienestar personal, se encuentra activado y parece ser que lo recargamos constantemente y lo pero genera redes que afecta nuestros sentidos, haciendo el camino más difícil.

Incluso somos parte de un patrón que fortalece cada vez más a este chip de la negatividad; Ejemplo: Es muy común en reuniones de amigos o familiares, comencemos hablar de los demás criticando su actuar, el chip no solo actúa en nosotros, también se proyecta en los otros y en ocasiones los contagiamos y tampoco permitimos que ellos le hagan frente, en los niños aniquilamos su creatividad, su predisposición a la superación y resolución de dificultades.

“Cuando nos centramos en los otros, nos olvidamos de nosotros”

Este es el objetivo principal del Chip negativo, alejarnos de nuestros recursos, nuestro potencial, los talentos que poseemos y las habilidades de superación y proyectado en los otros debilita nuestras relaciones.

¿Qué pasaría si cambiaras el chip?

“Lo peor que puede pasar, es quedarte igual, pero existe una posibilidad de que realmente las cosas cambien”

PARECE SER QUE LA FORMULA, NO HA FUNCIONADO.

¿Parece ser que la formula no ha funcionado?, pero la vida es así aprendizajes constantes, cada día, en el trabajo, con los hijos, en relaciones de pareja, con la familia, amigos etc. Si incorporamos con conciencia y reflexión lo aprendido, podemos modificar nuestras formulas y crear un efecto en nuestros resultados, resultados que hasta hoy, nos han sido insatisfactorios y creemos necesario mejorarlos.

En ocasiones solo es cuestión de calibrar un poco nuestros ingredientes para modificar nuestra formula, en otras situaciones podemos probar con ingredientes totalmente diferentes, la finalidad mejorar nuestros resultados.

Y te preguntaras ¿Que es la fórmula? La fórmula es la manera en que interactúas y respondes con los demás, tu actitud hacia la vida y la cual te arroja resultados funcionales o poco funcionales.

¿Cómo puedes mejorar? es facilísimo, pero requieres de constancia y de hacer el siguiente ejercicio cuantas veces creas necesario:

- 1.- Toma una hoja y apunta la situación que quieres mejorar.
- 2.-Analiza tú comportamiento frente a estas situaciones, si, solo tu comportamiento, aprenderemos a ser responsables de nuestros actos y ya no culpar a los demás.
- 3.- Trata de identificar en ese momento: ¿Qué Pensaste? - ¿Qué Sentiste? - ¿Qué Hiciste?
- 4.- Cuales fueron los resultados de Pensar, Sentir y Hacer frente a esa situación no funcional.

"Ya lo tienes, ahora solo cambia Tú Formula, frente a ese tipo de situaciones similares: Que Pensamiento puedes generar positivo, Que Sensación te gustaría experimentar y lo más importante Que vas Hacer diferente (Acciones).

*¿Imaginaste?

*Visualízalo diariamente.

*Y espera los resultados de Tú nueva fórmula, serán totalmente diferentes.

Puedes modificar tú formula, cuantas veces quieras o hasta conseguir los resultados que desees.

“Qué pasaría si probaras otro camino”

CUANDO LOS HIJOS, NOS EDUCAN.

Ayer acudí a una excelente plática que me hizo reflexionar en varios aspectos con respecto a los hijos y su actual posición frente a la vida. Sin duda nuestros hijos se encuentran en la era de la tecnología y la información, en tan solo un segundo tienen acceso a cosas que anteriormente era imposible o muy complicado obtener, esta basta información estimula, crea y genera nuevas ideologías en nuestros hijos representadas por sus conductas.

¿Pero nuestros hijos serán capaces de comprender esta información que adquieren?

¿Qué calidad de información es?

¿La aplican de forma productiva?

¿Cuáles son las consecuencias de absorber dicha información?

Una frase que me llama la atención de las nuevas generaciones es "Yo hago lo que me da la gana" o "Realizo lo que mi Interior me dicta" "Todo mundo lo hace" y la pregunta que me hago como padre:

¿Quiero que la gana o el interior en desarrollo de mi hijo o todo el resto del mundo, lo eduque y guíe?

Tal parece que eso es lo que estamos permitiendo como padres en la actualidad. Nosotros somos los primeros que permitimos esta gran influencia cultural, social y tecnológica en nuestros propios hijos. La falta de una práctica reflexiva como padres, que nos permita recobrar el rumbo de nuestra función, orilla a nuestros hijos a enfrentarse a la vida sin recursos para ella.

¿Realmente estamos compartiendo con nuestros hijos una vida con significado, metas y reflexión, con congruencia en el pensar y actuar, con un modelo sólido y de calidad de vida? “Yo creo que no” considero que nos hemos dejamos llevar por la vida y somos nosotros los que tenemos que guiar nuestra propia vida y en parte la de nuestros hijos, mientras ellos logran hacerlo por sí mismos.

Ahora permitimos que nuestros hijos, en algunos casos sean los que nos guíen a nosotros o simplemente los dejamos a la deriva, porque creemos que eso nos facilita las cosas.

¿Entonces quienes o que está educando a nuestros hijos y a nosotros como Padres?

Por un lado estamos creando pequeños adultos que nos demanden menos como padres (Nos exponen sus derechos, la información que obtienen al minuto, mayor independencia de nosotros) y creemos que están listos, preparados, que ellos pueden y por otro lado nos proyectan su inmadurez a través de la conductas que hacen y las cuales no están siendo funcionales, ni productivas (Embarazos no deseados, deserción laboral o educativa, adicciones, acciones delictivas, etc).

¿Cómo llegamos a crear esto como padres? ¿Realmente estamos preparando bien a nuestros hijos? ¿Qué nos está faltando?

Una madre en consulta después de tener un periodo reflexivo me comento “Ya comprendí que como yo me encuentre emocionalmente, mi hijo se encontrará”

Estamos en una era que todo gira y avanza rapidísimo alrededor de nosotros, si no ponemos un ALTO y reflexionamos sobre las acciones y pensamientos individuales y colectivos que estamos teniendo en nuestras diferentes facetas como seres humanos: PERSONAL, DE PAREJA, PADRES, HIJOS, HERMANOS, AMIGOS, EMPLEADOS, etc. Este caos cobrara mayor terreno en nuestras vidas, nuestra propia vida estará en manos de otros y no de nosotros mismos.

"Reflexiona, únete a tu pareja, planeen objetivos de vida juntos"

Con tus hijos, juega, conversa, reflexiona, planea, comparte, abrázalos, filtra su información y lo más importante hazlos sentir amados.

“Y si yo decido”

Los OPUESTOS.

Soy un ferviente admirador de las películas de Star Wars junto con unos diez millones de personas más jaja, lo que me atrapo de ellas ya como adulto fue la filosofía que soporta cada película, los jedi Vs sith y que es lo que los mantiene en confrontación, es que los jedi aman a la fuerza esa energía vital de la vida y el universo, la cual los mantiene en calma, armonía y paz interior, los sith empatizan mas con el lado oscuro de la fuerza, los instinto, emociones, el ego, un buen ejemplo de lo que ocurre a diario en nuestras vidas.

Si ponemos atención en todo existen los opuestos, el día la noche, el frio el calor, ricos, pobres, barato, caro, cada elemento se construye por el otro, es como su referente, como podríamos saber si una persona es trabajadora? Por qué existe su contrario su referente, personas que son vividoras y así sucesivamente, platicando con mi esposa analizábamos porque la gente tiende al lado oscuro de la fuerza jaja llamémoslo así para estar a doc con la introducción de este relato, sin duda las dos polaridades existen en nosotros, el filósofo estadounidense Ken Wilber en su libro de antologías nos dice “Los seres humanos nos encontramos a la mitad del camino entre los animales y los dioses, poseemos los instintos salvajes de los animales, pero por otro lado las características brillantes de los dioses que es la creación, pero no hemos aprendido a dirigir nuestros instintos y fortalecer nuestros talentos de crear”.

Considero que este fragmento nos inspira a tratar de reflexionar un poco nuestro proceso, en nosotros existen estas dos fuerzas, que tal vez no hemos primero comprendido y segundo trabajado en ellas, recuerdo a un cliente que parte de su meta era ser más amoroso y trabajamos en ella durante algunas sesiones, los cambios fueron sorprendentes tanto que me dijo ¡Arturo ya no sigamos déjame algo de fortaleza, de dureza porque la necesito para mi trabajo, el dirige una compañía grande y pensaba que al desarrollar esa sensibilidad de poder expresar el amor que habita en él, disminuiría la fortaleza de toma de decisión, a lo cual yo solo le comente, “Has aprendido a canalizar tus recursos, en ciertos momentos podrás ser amorosamente firme”.

Inclinarnos hacia el lado de las emociones, instintos negativos sin utilizar nuestra razón para dirigirlos, por lo regular nos genera resultados desagradables, recuerda la última situación que tuviste una complicación y observaras que en parte fue porque expresaste esa parte animal en ti, sin poder reaccionar conscientemente y descontrolado por esa explosión de emociones, esa parte existe y está en nuestra naturaleza, pero porque no dirigimos al contrario, a generar pensamientos positivos, emociones confortables gratas y acciones que generen en nosotros resultados de convivencia plena e interacciones saludables.

¿Qué hace la diferencia?

Creo que es solo el tomar control de nosotros mismos y tener el carácter de dirigirnos, dejando de lado las cosas a las cuales cedimos en su momento el control...

“La duda no deja desarrollar a la experiencia”

EL BAILE.

Rumbo a la clase de baile de mi hija, mi esposa compartía una situación referente a las parejas, ella me decía, “Que pasa con las parejas que no logran funcionar y mantener su relación, acaso serán caracteres totalmente incompatibles”, Yo le respondía que a mi parecer, no es que tengan compatibilidad o no, para mi entender, no es factible la idea de buscar tu media naranja, aquella persona que te complementa, simplemente no estamos dispuestos a ceder, ¿Ceder? Me respondió ella, Si, ceder, analicemos nuestra relación, en nuestro caso, siempre uno u otro está dispuesto a ceder, a liberarnos un poco de nuestro ego (Esa parte mental, que lo cuestiona todo y quiere manifestarse a como dé lugar, quiere el protagonismo y la cual obstruye al ser, esa área donde todo es afinidad y amor).

¿Cómo es eso? Te explicare un poco, considero que las relaciones no solamente de pareja, también familiares y de amistad, deberían de ser como el baile. En el baile te dejas llevar a través de la música (La vida), por lo regular bailas acompañado (Pareja, familia, amigos) pero dentro del baile fluyes, a veces en dirección del otro y en ocasiones tu guías. Eso es ceder, ceder para mantener la armonía y disfrute del baile, que tu solo, claro que lo disfrutarías, pero acompañado se crea una atmosfera formidable.

Las personas que no están dispuestas a dejarse llevar en algunos momentos de su vida, no están dispuestas a ceder, el ego las mantiene prisioneras con la idea de que no necesitan a nadie para bailar por la vida, por tal motivo su única pareja es el ego mismo.

Y las mantiene con el “pero total”, poniendo “pero” a todo y a todos, esto solo refuerza al ego aún más, creando ideas como ser perfectos, divos, por encima de los demás y claro para encontrar una pareja que merezca a esta gran maravilla, se vuelve casi imposible.... simplemente no logran mantener relaciones permanentes de pareja, porque si un amigo te acepta con esas características, es porque no convive contigo diariamente, lo que una pareja si hará y no soportara mucho a esa divinidad.

Que pasaría, si en ocasiones te dejas llevar por el otro, la música, el lugar y simplemente disfrutas de ese andar, sin dejar que el ego intente controlarlo todo.

Enfocándote en la actividad de bailar y fluir libremente sin control de esa pieza de baile....liberando un poco tú ser....

“2 es más que 1”

“Los logros al compartirlos,
simplemente se vuelven
extraordinarios”

A MI PADRE.

En algunas ocasiones la gente me pregunta sobre mi padre, porque ya no lo veo, que ha pasado con él, en donde vive, etc. Mis padres se separaron cuando yo tenía 14 años de edad, una decisión que claro nos afectó a todos, pero con el tiempo confirmé que fue la mejor.... Sin embargo agradezco a mi padre el aprendizaje que me brindó en esos 14 años junto a él.

Mi padre era un hombre fuerte, de carácter y su voz se escuchaba a dos cuadras de donde se encontraba, no es que estuviese enojado, es parte de la tradición de los Castro de la Maza, hablamos en tono fuerte, era un excelente conversador y un creativo sin censura... recuerdo esas noches planeando el Go -kart perfecto, o las excursiones del otro día, la bicicleta mejor equipada, un sinnúmero de proyectos siempre dispuesto a emprenderlos y nunca dejarlos solo en el tintero.

El me enseñó a empeñarse en hacer las cosas, en buscar siempre la manera de resolverlas, claro si ya necesitabas un especialista, también debías de reconocerlo y acudir a él, pero no sin antes haberte esforzado hasta tratar de lograrlo tú, tenía colección de todo, 6 cajas de herramientas, 5 bicicletas, un montón de navajas suizas, 15 relojes etc, tenía la creencia de siempre estar equipado para lo que se presentara, creo que caía un poco en comprador compulsivo, pero en aquellos tiempos, era fantástico tener de todo en casa.

Siempre apoyaba todos mis sueños, recuerdo en una ocasión que fui a comprar una paloma mensajera y a llegar a la casa, me dijo con su voz fuerte “TE GUSTAN LAS PALOMAS” “YO TUVE DE NIÑO, MAÑANA VAMOS A QUE CONOZCAS MAS SOBRE ELLAS” y en pocas semana, habíamos armado en la azotea de la casa un palomar con más de 30 palomas diferentes jajajajaa, así era mi padre un entusiasta pleno, en otra ocasión me incorpore en el equipo de fut bol de la escuela, cosa que no me agradaba demasiado, nunca eh sido fanático de nuestro deporte nacional, teníamos un partido el sábado al mediodía y mi padre me levanto temprano ese día, 8am ya nos encontrábamos en el centro de la ciudad de Aguascalientes, donde residíamos, no entendía que hacíamos tan temprano en ese lugar, ya que todo se encontraba cerrado, por fin después de un par de vueltas en el carro buscando quien sabe que, encontramos una tienda de deportes abierta, enseguida nos bajamos , mi padre por delante y comenzó la travesía, mi padre mencionaba:

“Necesito espinilleras, coderas, banda para la frente para retener el sudor, muñequeras y un balón” madre mía, estaba comprándome todo el equipo necesario para el partido que tendría más tarde, ya se imaginaran Salí de la tienda con todo ese equipo puesto y rumbo al partido de futbol jajajjaa, así era mi padre.

Podría seguir con un montón de historias más, sobre él, siempre me traía a su lado en todo momento, y yo aprendía de su comportamiento, siempre pulcro, limpio, arregladísimo y cada temporada vestía y utilizaba los accesorios necesarios, soñador, emprendedor, humano con la gente, apasionado de su profesión como abogado, enamorado de los animales, en especial los perros.

Tal vez algo de él se manifiesta en mí, ya le compre todo el equipo de karate a mi hija jaja, tengo un par de bicicletas, colecciono carros a escala, trato de resolver las cosas dando mi mayor esfuerzo, tenemos peces y siempre nos acompaña un perrito en casa, algo se manifiesta de él en mí y con esos buenos recuerdos vivo.

Un día mi padre me dijo “HIJO CADA QUIEN ES ARQUITECTO DE SU PROPIA VIDA” y desgraciadamente los dos decidimos construirla sin el otro, ahora la otra mitad de mi vida la he pasado sin él a mi lado.

Cuando nos esforzamos en brindar buenas experiencias a los demás, sembramos en ellos actitudes, habilidades, emociones que perduran por siempre... Padre Te Amo, gracias por tus enseñanzas y espero en el reencuentro que tengamos convivir plenamente....

“Las almas perduran, a través de los recuerdos”

EL DUELO.

Recientemente cerca de mi han acontecido varios fallecimientos, algunos por el paso del tiempo, otros inesperados y la gente me pregunta, como reacciono frente a estas situaciones de pérdida de un ser querido. En psicología denominamos al duelo como el proceso de adaptación emocional ante cualquier pérdida (pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc.) es un periodo de desequilibrio emocional y apego a tales situaciones.

Algo que me funciona y que recomiendo a mis clientes que han pasado por esta situación es que a través de los periodos reflexivos, enfoquen su atención en aquellos recuerdos donde compartieron con sus seres queridos o incluso en su empleo anterior u objeto perdido etc. Traten de identificar las formulas positivas que ellos generaban cuando estaban presentes, por ejemplo en mi caso junto a mi esposa recordábamos a su abuelita Juanita Moreno, era una persona que servía a todo el mundo, le gustaba compartir lo que ella poseía, organizaba eventos familiares y sociales, mi esposa recordó como su abuelita le festejaba sus cumpleaños cargando con todo lo necesario para el festejo, era realmente extraordinaria y tenía una vitalidad envidiable, creemos que su fórmula era ser detallista con los demás, hacer lo que estaba en sus manos para ayudar o convivir con alegría y entusiasmo.

Otra gran persona era la maestra Campos un ser especial, recuerdo cuando trabajamos juntos, siempre se encontraba con la disposición de enseñar, su presentación y despedida era con una sonrisa y los eventos festivos los representaba y vivía con un entusiasmo fenomenal, siempre se vestía alusiva a esos días especiales su fórmula era experimentar cada momento al máximo sin preocuparse por el después, también recuerdo al padre de una gran amiga de nosotros, como disfrutaba de servir, acoger y procurar a sus hijos, nietos y familiares, era muy servicial, no importaba la hora o el momento el siempre manifestaba una disposición de apoyo permanente, su fórmula compartida por su hija era mantener con las acciones positivas y de ayuda, el amor que sentía por todos ellos, así podría continuar con demás personas que lograron compartir su esencia en este mundo.

Cuando te enfocas en las acciones positivas de aquellas personas que ya no se encuentran físicamente a tu lado o situaciones, lugares u objetos, identificas con facilidad que era en parte lo que nutria a tu ser y fortalecía ese apego hacia ellos.

Al procurar continuar con esas dinámicas que ellos realizaban, en parte contribuyes a mantener esa esencia que los hizo únicos, y representa la relación que siempre continuara.

“No te enfoques en lo que perdiste, enfócate en lo que aprendiste”

El aprendizaje siempre es favorecedor, nos ofrece alternativas de superación...y eso es duelo regresar a nuestra estabilidad sin olvidar...

“Descubrir la conexión con los demás, es descubrir nuestra esencia”

VALE LA PENA LUCHAR POR LA FAMILIA.

Claro que vale la pena, ayer lo comentaba con un cliente, está en nuestra naturaleza unirnos a otros, compartir lo que somos, formar clanes, sociedades, grupos, familias.

Si fundamentamos esa unión en el amor, cordialidad, esfuerzo, lealtad, sinceridad, apoyo, humildad uffff los resultados son maravillosos. La convivencia se vuelve fantástica, saludable, majestuosa, las nuevas generaciones parte de ti, de mí, de nosotros y eso, simplemente eso, es un completo milagro creado por la unión de dos, de dos personas, de dos familias, de dos historias, que se complementan, que se fortalecen, que se mantienen y ponen como prioridad la convivencia, el amor, la creación.

Y observarte rodeado por tu obra maestra, por tu compañer@ en esta aventura mágica, por esos chaparritos que te brindan la fuerza de continuar día a día, por un suspiro de tiempo, un te amo, un abrazo, un elogio, una mirada, una caricia y un palpitar constante al tuyo..... a la vida, al universo, ese universo que nos vio nacer, desarrollarnos, crear, amar, estar, vivir.... si vivir plenamente, con algunos tropiezos que nos invitan a continuar, a mejorar, a disfrutar de ti, de mí, de nosotros. ¿Que si vale la pena luchar por la familia? no encuentro otro motivo para vivir.....

“Los sueños compartidos, se vuelven proyectos tangibles”

YA PASAMOS LAS BAJADAS AHORA VAMOS DE SUBIDA.

Ya pasamos las bajadas, ahora vamos de subida, y es que la vida es así como la autopista Lagos-Guadalajara uno sube y baja - baja y sube. Pero que es el bajar? Tal vez perder nuestro confort, salir de la rutina o un tornado que entra a casa y revuelve todo... sin permitirnos entender lo que sucede.

Sin embargo no todo es tan perfecto incluso las situaciones que percibimos como difíciles, complicadas o graves, ellas también tienen un punto vulnerable donde llega la calma, la armonía, la estabilidad solo es cuestión de abrirles la puerta ahora a ellos, para que comiencen a ordenar nuestra casa, nuestro ser, nuestra mente y emociones siempre acompañados de fe, esa fe que nos mantiene firmes de que no todo es tan perfecto y las cosas nunca se mantienen igual, siempre cambian, siempre se mueven, siempre se transforman.

Lo importante es estar presente, vivir la experiencia sin cuestionarla, sin idealizar, sin quejarse o reprochar...porque la vida es así y así se nos presenta, somos nosotros los que vamos en contra, los que creamos ilusiones, los cuales vivimos distraídos, alejados de ella..... si esa madre gigantesca que nos enseña las consecuencias a nuestras acciones, la reprimenda a nuestros descuidos, la llamada de atención a nuestros olvidos, pero también premia y vaya que lo hace,

podría asegurar que la mayor parte del tiempo es lo que nos proporciona, experiencias inolvidables, momentos mágicos, vivencias únicas, seres y personas a nuestro lado hermosas y la gran oportunidad de percibirlo, sentirlo, oírlo, verlo y sobre todo amarlo... así es la vida subida y bajadas, pero que son las bajadas ¡si no! el impulso para la subida.....

“Cuando aprendemos,
dejamos de sufrir”

TE QUIERO HASTA EL COHETE ESPACIAL.

Que hermoso sentir el amor de mi hija representado en esta frase, “TE QUIERO HASTA EL COHETE ESPACIAL PAPA” realmente es algo que me sorprendió; Uno está acostumbrado a escuchar frases como: ¡Te quiero hasta el cielo! ¡Muchísimo! ¡Hasta el infinito y más allá!, pero cuando le pregunte a mi hija cuanto me quería y ella me contesto con un cohete espacial uff, me dejo sin aliento, realmente quiero que este sentimiento en ella perdure por siempre, creo que percibe de igual manera mi amor por ella, solo que yo le dije hasta el cielo.... y ella me gano!!!!

¿Hasta dónde llega un amor que viaja en un cohete espacial?

¿Continuara su camino sin interrupciones?

Bueno algo importante es la calidad del combustible para impulsarlo día a día y es ahí donde me pregunto: ¿Qué hecho yo, como Padre para mantener ese cohete viajando?

Siendo sinceros uno no pone en marcha un cohete espacial por el simple hecho de armarlo, de concebirlo, no cabe duda que existe por naturaleza un vínculo genético, psicológico incluso espiritual con los hij@s, pero tanto así para ganarse ese galardón tan especial de ser amados por ell@s, no lo creo, es algo que ahí está pero que necesita retroalimentarse, fortalecerse, estimularse, brindarles el combustible para que ellos viajen sin parar.

Considero que existen combustibles de diferente calidad, pero los combustibles que me han funcionado a mí son: estar presente, presente en voz, presente en educación, presente en tiempo, presente en miradas, presente en sentimientos, presente en abrazos y besos, presente en amor a través de acciones cotidianas, presente con la pareja, presente con los amigos, presente con la familia, presente en la vida.

Presente es dejar lo que uno esté haciendo y dedicar esos 5 o 10 minutos al llamado de nuestros hij@s, cuando ellos simplemente llegan a recargar el tanque con nosotros y que la mayoría de las ocasiones les decimos ¡AHORA NO ESTOY OCUPAD@!

Estar presente es emprender un proyecto con ell@s, programar un día, una hora, una actividad, un tiempo, una alegría, un convivir, estar presente es acostarse a la cama y ver una película juntos, jugar a almohadazos y comer palomitas, estar presente es improvisar y dejarse llevar por la creatividad y crear mundos mágicos, fantasías, cuentos, estar presente es jugar a las luchitas y revolcarse en la cama, estar presente es cantar, rockear y lograr unos agudos tan altos y desafinados que nos recuerdan que estamos vivos, estar presente es ser la mejor pareja de baile, estar presente es escuchar, estar presente es brindar, estar presente es ser su caballo y que ella me monte, estar presente es llevarla a vivir experiencias y aventuras

nuevas, estar presente es mostrarle con mi ejemplo el respeto, la humildad, la lealtad...y agradecimiento a Dios, al universo, a la energía y a la vida misma...

¿Me faltan cosas por aprender y mejorar? Si y muchas porque realmente quiero continuar viajando, viajar y llegar a otros planetas, a otras galaxias, a otras estrellas, a otros mundos en el amor de mi hija... juntos en su cohete espacial...

“Amor, amor que seria yo sin ti”

ENTRE ESTORNUDOS Y SONADERA.

¡No molesten a mi gordo mientras está concentrado!, es una de las frases que menciona mi esposa continuamente y vaya que es recurrente esta frase en ella, pero si es ella misma la que me distrae!!!

Bueno al menos eso considero, simplemente me concentro demasiado en mis actividades como si todo lo demás no existiera, solo así puedo hacerlo, me funciona, aislarme de todo, de aquello, de esto, así he sido desde pequeño. Imaginen que emprendo un camino de silencio donde todo comienza a moverse en cámara lenta, donde abro la puerta a las emociones y poco a poco entran en mi acompañadas de palabras, frases e ideas, todo fluye completamente, pareciera que me conecto con la fuente, con el universo y en ese preciso momento en donde la magia, la creatividad, la creación se unifican y llega la inspiración!!!!

Achuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu!!!!!! Un estornudo acompañado de un prrrrrrrrrrrrrrrrrrrr, trrrrrrrrrrrrrrrrr, drrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr un pañuelo y una sonadera..... Ohhhhhhhhhh las emociones, ideas, creatividad, inspiración y todo ese mundo que se había creado desaparece de inmediato!!!! Entonces el Ogro que habita en mi despierta, se enfurece y solicita un poco de silencio, tratando de reconciliarse con aquel mundo mágico para crear ajajajajajajjaajaja.

Y me pongo a reflexionar, que sería de mi mundo sin esos estornudos y esa sonadera que en momentos de soledad se extrañan, se anhelan, se sufren.... Los cuales me recuerdan la vida, el amor, el compartir una sonrisa, esa sonrisa, mi sonrisa , la que me cautivo, la que atrapo a mi corazón hace 16 años, la que se multiplico con nuestra hija y en ese preciso momento regreso al mundo, aquel mundo donde todo fluye completamente y la magia vuelve aparecer y agradezco, agradezco a Dios, agradezco al todo, agradezco y valoro lo que tengo, lo que tienes, lo que tenemos y sonrió, sonrió y multiplico y bendigo, bendigo a ese estornudo y esa sonadera que está en ti, que eres tú, que soy yo, que es parte de vivir y los amo y te amo, porque son tuyos eres tu amor mío, mi compañera, mi amiga, mi apoyo, mi paciencia, mi guía, mi anhelo, mi vida Nelly....

“Espanta mis quejas, mas no
mis anhelos, que dentro de ellos
te encuentras tú”

EN MI ACONTECER.

¡36 años han pasado ya! y en el transcurso de este tiempo eh logrado hacer un gran recorrido de vida, desde el juego de canicas, trompo, tira fichas hasta coleccionar carros a escala y tocar en fiestas en donde las notas musicales que se desprenden de mi guitarra me hacen soñar en ser un rockstar por ese momento.

Si 36 años y no me arrepiento de nada, tal vez eh podido hacer las cosas mejor, pero de lo que estoy seguro es que hasta ahora la vida me ha permitido experimentar de todo lo que he querido.... ser padre, esposo, hermano, hijo, amigo, consejero, compañero, ¡Hombre!, un simple hombre que sueña y realiza esos sueños, que vive y ha aprendido hacerlo cada día, que ama y amo tanto que ahora comprendo el compartir de mi madre, que tiene Fe y que esa Fe contribuye a esperar siempre lo mejor, que cree en darma y karma con la sutileza de hacerme responsable de mis acciones, en descubrirme, identificando mis carencias, mis debilidades que son las áreas que debo mantener siempre presente y trabajar hasta reconciliarme con ellas.

36 años han pasado ya, y siento una eternidad en ellos, llenos de experiencias fantásticas aun algunas dolorosas, pero que es el placer sin el dolor.... El gozo sin haber sufrido antes, la armonía sin estar en confusión, el compartir... sin el recibir y vaya que he recibido, tanto de tantos.... Y agradezco sea así, con todos, con estos, con aquellos, con nosotros, con ustedes, conmigo.

36 años han pasado ya y aún no he aprendido nada.... Nada porque anhelo continuar aprendiendo, continuar compartiendo, continuar sufriendo, continuar sembrando y cosechando, continuar viviendo....

¡Sí! Viviendo, porque el vivir es no tener nada ni nadie seguro, a tu lado, a mi lado, es levantarme cada día y asombrarme con lo que se presenta, es observarme tratar de no distraerme y fluir... vivir, estar presente, pasado, futuro sin condiciones, sin reproches, sin apegos o ataduras, solamente ser.... Ser lo que uno quiere ser y yo aquí después de 36 años he sido y seguiré siendo yo, hombre, esposo, padre, amigo, apasionado, temperamental, sensible, soñador... un simple ser que ha disfrutado ser.

“Que seria de la vida,
sin poder vivirla”

No TODO ES, COMO PARECE SER.

Imagínate dando vueltas en un centro comercial en busca de un lugar para estacionar tu auto, ya que en las tiendas se encuentran en promociones especiales del año, llevas 10 minutos y nada de un lugar disponible, por fin observas encenderse unas luces traseras en un lugar, ¡Si un carro va a salir! pones tus intermitentes y esperas sumamente emocionad@ para estacionarte, el otro vehículo sale y en ese instante, llega a toda velocidad otro automovilista y te gana el lugar, furios@ tocas tu claxon y le reclamas que estabas esperando ese lugar, a lo que él te responde con una seña obscena y se marcha cómodamente!!!!

¿COMO TE ENCUENTRAS?

¿QUE EMOCIÓN SE APODERA DE TI?

¿QUE SENTIMIENTOS SE MANIFIESTAN? y lo peor

¿QUE TE LEVARÍAN HACER?

Ahora la misma situación, llevas 10 minutos esperando y nada de un lugar disponible, por fin observas encenderse unas luces traseras en un lugar, ¡Si un carro va a salir! pones tus intermitentes y esperas sumamente emocionad@ para estacionarte, el otro vehículo sale y en

ese instante, llega a toda velocidad una VACA, si una vaca cuan lenta es toma por completo el lugar que tanto anhelabas, furios@ tocas tu claxon y le reclamas que estabas esperando ese lugar, a lo que ella te responde con un profundo Muuuuuuuuuu!!!! jajajajajajajjaa

En esta vida todo radica en como percibimos nuestro entorno, y el tipo de percepción radica en nosotros, tenemos el control y el poder de percibir nuestro entorno de formas que retroalimenten nuestra vida de forma satisfactoria y armónica, recuerda que toda emoción en ti, genera una reacción que compartes con los demás...

Últimamente observo vacas por todos lados y eso me genera unas carcajadas que comparto con mi familia y amig@s, PONLO EN PRACTICA!!!!

Tomado del libro: UNA VACA SE ESTACIONÓ EN MI LUGAR de Leonard Scheff y Susan Edmiston.

“En serio crees que tu visión de la vida es la única”

PARECE SER QUE TODO VIENE ACOMPAÑADO DE MAGIA.

Escucho algunas personas decir que Dios no te pone cargas que no tengas la capacidad de soportar.... Y bueno si nos enfocamos a un Dios tradicional que castiga y nos hace sufrir para liberarnos de nuestros pecados podría decirse que nos pone las pruebas para aprender de ellas y convertirnos en seres dignos para estar a su lado y yo no creo en ese Dios, un ser que observa y al final del tiempo nos enjuicia, una figura que nos han creado inalcanzable para muchos y alcanzable solo para unos pocos.

En una ocasión comente con un amigo esta situación y le dije: “Si vas a vivir con miedo a que Dios te castigue y comportándote como él lo indica para agradecerle con todo lo que haces”

¿Entonces para que te mando a este mundo y te hizo creer que tienes libre albedrío?

No me mal entiendan, creo en un Dios, pero en un Dios amoroso, que da amor incondicional, que no castiga, que nos permite vivir y aprender por nosotros. Creo en el como una fuerza universal que tal vez no alcanzo a comprender por completo, en la simetría, en la sincronicidad que tiene con los seres vivos, de las cosas, situaciones, vivencias, en la composición perfecta, exacta, en la causa y efecto, en la retroalimentación, en el movimiento perpetuo, en la energía vital, en el crecimiento personal, en la estabilidad y equilibrio, pero también en cosas mágicas, mágicas porque tal vez hasta este punto no logro darles una explicación racional,

Fernando Savater catedrático de filosofía menciona que se dan tres niveles de entendimiento:

a) La información, que nos presenta los hechos y los mecanismos primarios de lo que sucede.

b) El conocimiento, que reflexiona sobre la información recibida, jerarquiza su importancia significativa y busca principios generales para ordenarla, catalogarla.

c) La sabiduría, que vincula el conocimiento con las opciones vitales o valores que podemos elegir, intentando establecer como vivir mejor de acuerdo con lo que sabemos.

Y todo esto que tiene que ver con el título de este relato, bueno, creo que las cosas que vivimos día a día, ya sean generadas por un Dios, por nosotros o nuestro contexto, nunca se mantienen en una sola posición, cambian constantemente, no se congela el tiempo en esa experiencia, vivencia, interacción, situación así que no te preocupes demasiado todo pasara... y una cosa mas: " El significado que le damos a la vida nos arroja un bienestar o un malestar y ello está relacionado a nuestro nivel de sabiduría personal de como respondemos ante la vida"

Fluir, fluir y fluir.....vivir, vivir y vivir..... amar, amar y amar..... las cosas simplemente son.....

“Siente, intuye y expresa”

A MI HIJA.

Querida mía, ya que está muy de moda dar cartas a los hijos esta es mi versión para ti...

- La vida es tan fascinante, sorprendente y bella, realmente es un privilegio estar en ella.
- Las cosas son tan simples, que solo es necesario disfrutarlas.
- Tus logros, dependen de la orientación de tus pensamientos.
- Los recursos y talentos personales que posees te hacen única y especial.
- Lo importante es compartir, dar y dar lo mejor de ti a los demás.
- Los sueños son realidades en espera.
- Las posibilidades son infinitas, elige las que te hagan sentir plena.
- Si dedicas unos minutos a estar contigo misma, descubrirás lo maravillosa que eres a cada momento.
- La armonía, felicidad y amor son los mejores amigos.
- La integridad te brinda prosperidad.
- Todo momento es un aprendizaje y ponerlo en práctica construye.
- Los sonidos traducidos en música, son mágicos.
- La estética es la representación de la sincronización.
- La fe mantiene el entusiasmo.
- Nada termina solo se transforma.
- La curiosidad te ayuda a descubrir.
- Ama sin restricción.

- Todas las cosas y personas tienen un ritmo, un tiempo.
- Tú creas y vuelves real lo que imaginas.
- Tu madre y yo TE AMAMOS con todo nuestro ser.

Simplemente hija mía, vive, vive a tú manera, vive a tú realidad, vive a tu sentir, pensar y actuar... vive, vive y disfruta el proceso de ello....

“Que privilegio es tenerte
en mi vida”

AMIGOS Y SANGUIJUELAS.

Últimamente han llegado a mi vida estos dos personajes amigos y sanguijuelas, las cuales han enriquecido mi vida, no puedo negar que en su momento yo también eh interpretado dichos personajes, pero la vida es tan sabia y buena maestra, que te guía a seguir interpretando el personaje de amigo y dejar de lado el de sanguijuela.

Empezare por describir a las sanguijuelas: aquellas personas que llegan a tu vida por un interés que los mueve, ellos te buscan, el encuentro no es predestinado es intencionado, lleva todo el objetivo de relacionarse contigo, tal como es su naturaleza no te proveen de nada, llegan a ti para succionar parte de lo que eres, buscan su propio beneficio mientras lo obtienen estarán cerca de ti, pareciera ser que envidian tu posición y piensan que al estar cerca de ti lograrán tenerla de igual manera, como no es así cambian y cambian de personas tratando de obtener algo que no encuentran en ellos mismos, siempre esperan algo a cambio y las acciones que representan es bajo esta consigna lograr su satisfacción personal, te brindan un sentimiento de egoísmo, claro solo piensan en ellos, el compartir es una inversión para obtener más, continuamente quieren estar contigo ya que necesitan su dosis continua de tu bienestar, así como llegan solos a tu vida, así se marchan no sin antes dejarte agotado por todo lo que succionaron de ti.

En cambio los amigos son aquellas personas que llegan a tu vida sin buscar nada a cambio, como predestinadas a encontrarte con ellas, no te buscan, la relación inicia en encuentros casuales, pero encuentras una afinidad indescriptible, te comparten lo que son y no tienen ninguna finalidad preconcebida, te brindan un sentimiento de nutrir tu esencia, la creatividad, ideas, energía, amor se manifiesta no succionan, brindan y eso incrementa más las potencialidades de tu ser, son sinceros y transparentes en sus acciones, no esconden sus intenciones ya que son directas sin ninguna intención oculta, su finalidad es fortalecer la amistad, el compartir contigo, pueden durar tiempo sin verse ya que no esperan nutrirse de ti continuamente, sin embargo sabes que siempre cuentas con ellos, son personas que generan armonía en tu vida, fluyes junto con ellas y te dejan lleno de energía cuando se marchan.

Todos hemos sido sanguijuelas al menos una vez, es parte de la vida y del aprender, ahora yo decido ser amigo y compartir, descubrir que tan valioso eres como lo son los demás, respetar y esforzarse por mantener una vida en armonía, generando siempre bienestar en ti y eso se trasmite a los demás, esto eh aprendido a través de los años.

Siempre nos encontraremos con sanguijuelas, solo déjalas pasar están buscando su camino, solo que este no se encuentra en los demás, está en ellos...

“Todos tenemos un ritmo y camino en esta vida que compartimos por instantes”

TODO SUCEDE EN SEGUNDOS.

En las últimas 2 semanas me eh encontrado rodeado de situaciones un poco complicadas, mi padre se encontraba muy mal de salud en una situación de abandono total, después de 15 años de no verlo ni mantener contacto alguno ufffr realmente enfrente un shock al reencontrarme con él y observarlo en esa terrible situación, que sucedió para encontrarse así, solo él lo sabe y espero que logre identificarlo para no repetirlo.

En el trascurso de su recuperación y comiendo un yogur acompañado de unos cacahuets japoneses fuera de un OXXO ubicado cerca del hospital donde se encontraba mi padre, me acompañaban un par de señoras, la cuales mantenían una plática sumamente interesante, una de ellas compartía un periodo en donde la depresión por una padecimiento de salud que hizo que ahora estuviera en sillas de ruedas tomara control absoluto en ella, ella comentaba: "Era como un pescado del mercado, muerta pero con los ojos abiertos" una tarde sentí una desesperación gigantesca que me llevo a quitarme la vida, rompí una botella de coca cola y me corte las venas, mostrando las cicatrices a su acompañante, es impresionante como en cuestión de segundos uno se desangra, mis hijos quienes se encontraban conmigo en ese momento gritaban con desesperación y angustia por la escena que presenciaban, mi esposo llevo, el impacto

fue tan profundo que golpeo con tal impotencia la pared con su manos que se fracturo ambas, un caos total, a lo cual su compañera le dijo que cosas suceden en cuestión de segundos.... terminamos toda la familia en el hospital.

Llegando a casa después de unos días, de compartir la situación de mi padre y conocer dentro del hospital historias muy similares, me encuentro que a mi llegada a las 4 de la madrugada mi hija me aguardaba despierta... claro a todos nos impactan de cierta manera las experiencias que vivimos.

Esto me hace reflexionar e identificar como en segundos creamos las cosas, dejamos que situaciones ajenas a nosotros logren ejercer su impacto y permitimos que continúen su camino generando resultados catastróficos.

Si bien existen ambas condiciones positivas y negativas en la vida, creo que todo depende de la decisión que tomes frente a ellas y la actitud que te acompañe, yo decido tomar decisiones que me brinden un bienestar y trato de acompañarlas con una sonrisa.... Trato de construir situaciones que continúen su camino y generen buenos resultados, no siempre sucede así, pero lo mejor es que aprendo y vuelvo a insistir en hacerlo mejor cada vez... a fin de cuentas es mi decisión si desisto o continuo...

“El tiempo no se acaba”

Y SI TE INVITAS UN CAFÉ.

A inicio de año recibí un mensaje de un buen compañero de la preparatoria “EL BRODY” así nos decíamos de cariño desde hace más de 12 años, por azares del destino y de la vida que cambia constantemente , no habíamos tenido oportunidad de reunirnos a charlar y convivir un poco, así que después de mucho tiempo me encuentro un mensaje “BRODY CUANDO NOS REUNIMOS”, velozmente puse fecha, hora y lugar para tener ese hermoso encuentro con recuerdos de antaño, entre un café, comida y un puro comenzó la conversación 5 horas de recuerdos y aventuras magnificas.

Algo que me intrigo de este compartir, fue una frase que mi gran amigo comento, ¡Fíjate Brody que siempre es recomendable tomarse un tiempo en esta vida tan agitada, reflexionar un poco sobre nuestras acciones, compartir con seres queridos y comprender nuestro contexto y relaciones en favor de un equilibrio personal, familiar, incluso social en momentos es muy práctico invitarte un café y brindarse ese tiempo!

Invitarse un café mmmmm que excelente idea, parecería que un café es un tiempo, un espacio, un umbral para si mismo, el momento para detener por unos segundos el huracán de estímulos y situaciones que nos rodean, que en la gran mayoría de las ocasiones generan en nosotros un malestar, una perturbación, una presión emocional, convertida en rutina diaria. Mi amigo Brody nos ofrecía una alternativa saludable para contrarrestar esta situación.

Hablamos de infinidad de cosas, de un acercamiento a Dios al todo, a través de la Fe, esa noción de creer que algo más está presente y con la cual estoy en total acuerdo, esa intercomunicación con los demás y con el todo, al fin y al cabo somos mente, cuerpo, emociones y espíritu, esta última área esencial en todo ser y que no fortalecemos, no trabajamos con regularidad, de la cual considero se desencadenan muchísimas adversidades, como el odio, la intolerancia, la soberbia, rencor, celos, desamor, individualismo etc... emociones que nos provocan una desarmonía en nuestras vidas y peor aún en la vida de las personas que nos rodean.

Nos encontramos tan cegados por la vida, que no logramos identificar cuando perdimos el control de nosotros mismos, en que momento renunciamos a nuestro autocontrol y auto determinismo, como permanecemos fortaleciendo patrones culturales, sociales, familiares negativos, como somos parte de corrupciones, piratería, deslealtad, agresiones, adicciones, que por ignorancia seguimos arrastrando por generaciones, como nuestro ser es una manifestación de nuestra sociedad y viceversa, y peor aún si no te invitas un café es probable que nunca conozcas y logres cambiarlo.

“El aprendizaje se manifiesta de mil maneras”

PAPITO ESTAS BIEN FUERTE DE LA PANZA.

Esta fue la expresión que mi hija Zoé, dijo al mirar mi enorme panza y ¡ZAS! un balde de agua fría recorrió todo mi cuerpo, era verdad, absoluta verdad. Durante los últimos años el descuido de mi estado físico había logrado estragos en mi cuerpo, 25 kilos de grasa acumulada, a lo cual mi hija creía que estaba muy fuerte sin saber que esa idea es errónea, sin saber ella que estoy a punto de desarrollar diabetes, hipertensión, entre mil cosas más.

Mi madre en una ocasión me comento que ella pensaba que los padres son los que enseñan a los hijos, pero en una ocasión me agradeció por una enseñanza que le compartí y me dijo “También aprendemos los padres de los hijos” uff tremenda lección que me acababa de dar mi hija.

Sabías que las enfermedades del corazón matan 7.1 de personas al año en todo el mundo, 2/3 personas americanas sobre la edad de 20 años están obesos, para el 2030 el cáncer reclamara 11 millones de vidas al año, al igual que la diabetes con 336 millones de seres humanos. (fuente: www.nutribullet.com)

Y si yo estoy dentro de esas estadísticas, eso me puso a reflexionar de inmediato, sobre qué había pasado todos estos años de descuido en mí, y a donde había llegado, sobretodo la influencia que estaba teniendo en mi hija con la idea de que si mi panza esta abultada por el sobrepeso, ella cree que es saludable, que estoy fuerte y eso es una gran mentira, una idea errónea que ahora no solamente a mi afecta, también está generando un patrón en mi hija!!!!

Recordemos que las acciones impactan en nuestros hijos un 58% aprox, a un más que las palabras que solo lo hacen en un 7%, eso quiere decir que si me empeño en expresarle a mi hija que se alimente bien, realice ejercicio, sea organizada y mantenga una disciplina, solo impactara en ella un 7% , pero si ella me observa que me alimento sanamente con una comida balanceada, realizo con regularidad ejercicio, organizo mis tareas y sobretodo mantengo una continuidad en mis actividades, esto tendrá un mayor impacto en su vida, garantizando que ella no se encuentre dentro de las estadísticas antes mencionadas.

¿Qué me paso?, ¡claro que lo sé! Pero como dicen por ahí, “Regresarse ni para agarrar vuelo” el resultado es: los hábitos que tenía me llevaron a tener una panza fuerte, mmmmm llena de grasa diría yo, y las consecuencias son el perder mi salud y mi hija piensa que eso está bien..., y no lo voy a permitir, porque no es lo correcto.

Así que a partir de ahora mi META es: Ser “SALUDABLEMENTE ACTIVO”, eso estoy logrando, ¿COMO? con lo que todos sabemos “ACTIVIDAD FISICA Y COMIDA SALUDABLE, INCLUIR FRUTAS Y VERDURAS A TODAS MIS COMIDAS” continuidad en las acciones saludables, y en esos momentos donde se quiera apoderar de mi la flojera, decidía o postergación decirles: “AHÍ LES DEJO A USTEDES

MI PANZA FUERTE, YO ME VOY A CAMINAR O A COMER SALUDABLE BYE”

Estoy seguro que a través de mis acciones, no solo cambiare el camino personal hacia mi salud, impactare en la idea que había generado en mi hija, para un día decirle “TU PAPI ESTA FUERTE, PORQUE ESTA SANO”

“La vida se alimenta de vida”

MI CORAZÓN ESTABA DEVASTADO.

Siempre escuchaba historias del dolor que sienten los padres hacia sus hijos, por situaciones y experiencias que en un momento de la vida habían pasado y marcado en ellos, situaciones de peligro, angustia, incertidumbre y por más que tratara comprenderlos no podía imaginarme su total sentir.

Ahora soy padre de una niña hermosa, la cual amo con todo mi ser, es una gran compañera, maestra, motivación constante, un ser divino que completo nuestras vidas, engrandeciendo el amor entre mi esposa y yo.

Pero no sé en qué momento la rutina me invadió y el aprendizaje que estaba a punto de vivir me sacudió de manera brutal. Mi hija presento un cuadro grave de infección urinaria, algo común en las mujeres dado el diseño de su cuerpo, fue lo que me dijo su pediatra, pero muy peligroso para su salud, esto le provoco un incremento de su temperatura corporal llevándola al colapso de su cuerpo y a tener una terrible convulsión..... En mis brazos, ahí junto a mí y yo sin poder hacer nada, en ese preciso momento se rompió completamente mi corazón.

Comprendí inconscientemente realmente el significado de los hijos y de las historias que padres y madres habían compartido conmigo, ahora si estaba seguro de comprender su sentir, ya que lo estaba viviendo.

Realmente no pude, ni puedo con ese momento, con esa imagen, con ese recuerdo, con ese sufrir, con esa experiencia, con la impotencia de no poder ayudarla y expresarle cuanto la amo, de darle mi vida y verla sonreír.

Es algo irreal, no creíble, inimaginable que le pase a uno, se encuentra grabado permanentemente en mí, se manifiesta día a día, como recordatorio fiel a mis actos, a mis decisiones, a mi cansancio, a mi lucha, a mi amor, a mis tonterías, remarcando el mensaje “TU HIJA ES LA PRIORIDAD”

Son momentos de suma locura, locura por el temor a enfrentarlos y no volver a vivir la felicidad, locura, por no escuchar su voz de nueva cuenta, locura por no sentir sus manitas tocar mi rostro, locura por no tenerla como antes a mi lado.... Y en ese instante que Dios la sujeto en sus brazos comprendí el mensaje.

Mi hija es fuerte, es una guerrera, es un ser divino, es una enseñanza!!! ¿Cómo poder rendirme, si ella no lo hace? Entonces me enfoque en ella, me apoyo en Dios, en la familia incondicional, en los amigos...en mi esposa fiel y rezo, rezo, creo que por primera vez con toda el alma, suplico, ruego y lo más importante prometo y me comprometo, ¿A QUE?

Hacer lo que siempre tuve que haber hecho, a enfocarme, a amarla, a no perderme, a no distraerme, a no olvidarme a recordar, recordar que es la vida, lo importante de ella y de lo que estoy seguro que no es ese momento, ese recuerdo, ese dolor, esa incertidumbre!!!

Y es que vivimos tan aceleradamente, que no te percatas de lo valioso de la vida, que es precisamente la vida en sí, la vida que comienza, que se vive, que se manifiesta, que es movimiento y no sentir ese movimiento devasta y devasta demasiado que te roba tu vida, tal y como lo hizo conmigo en ese momento eterno.

Gracias a Dios, los doctores y todas las personas que estuvieron presentes mi hija se encuentra ahora muy bien, completamente sana.... ¿Aprendí? Vaya que lo hice.... Aprendí amarte hija mía, a sufrirte, a sentirte, a no dejarte, a vivirte, a disfrutarte, a cuidarte, a estar presente, a estar consiente, a ser significativo en tu vida, en tu corazón, a jugar, a crear, a divertirnos, a disfrutarnos, a imaginar, a leer, a ver, a contemplar, a moverse, a bailar, a cantar, a reír, a esconderse, a imaginar, a nadar, a comer, a soñar, a trabajar, a hacer la tarea, a platicar, a convivir, hacer mil y una cosas más juntos porque la vida se puede perder en segundos..... TE AMO HIJA.

“Que seria yo sin ti”

LA FAMILIA QUE SE ESCOGE.

Dicen que los amigos son la familia que se escoge, pero ¿Qué ES UNA FAMILIA? si no aquellas personas dignas de confianza, de apoyo, de escucha, de esperanza, de amor permanente y constante. Todo ello manifestado a través de reuniones, festejos, risas, contratiempos, esperanzas, proyectos, sorpresas, risas muchas risas que alimentan nuestras almas, esas almas que al parecer en un momento se alejan y regresan a encontrarse, así considero yo a mis amig@s.

Seres incondicionales que llegan a tu vida, algunos te escogen, a otros tú lo haces, dándote cuenta que tienen tanto en común que imaginas que fuera el hermano prodigo, el secreto guardado por tus padres, por sorprenderte tanta afinidad con esas personas tan hermosas en tu vida, esa vida con amistades hermosas se complementa, se nutre, se retroalimenta, se vive, se ama, se sufre, se comparte, se disfruta. Un disfrute que traspasa las barreras del tiempo, de las angustias, de las miradas, de la entrega, la esperanza, la distancia, los lugares, las fronteras, los espacios, los pensamientos...

Familia que se escoge y que crece, se reproduce, se mantiene presente, en una constante convivencia, orgullo, calidez, calidez que brinda el hogar, su hogar, tu hogar, el hogar de todos, que se fortalece a través de compromisos, de títulos como compadre, testigo, padrino, amigo, hermano... porque lo mismo que valoras de ellos es

precisamente tu esencia misma reflejada, esa esencia de amor, humildad, compañerismo, comprensión que das, que te dan, que brindamos todos, que nos recuerda a la soledad cuando no están ahí, ahí para ti, para vivir, para compartir, para hablar, para pensar, para imaginar.

Que son los amigos si no la gran familia que se escoge, que tú decides, que tu fortaleces, que tu nutres, cuidas, proteges y amas, amas tanto que ese amor va y viene a través de todos incondicional, del tiempo, de la esperanza, de las circunstancias, de los sufrimientos, de las alegrías, de la vida una vida compartida, una vida sincera, una vida inquebrantable por esos seres llamados amigos...

¿Amigos? Si amigos sin miramientos, sin reservas, sin chantajes, sin hipocresías, sin mentiras, sin ventajas, simplemente con la misma convicción de entrega y vaya que tengo de esos amigos y amigas, los escogí? o me escogieron? pero estamos juntos.... Y eso es lo que importa.

“Recuerdo el valle de los sueños,
donde todo se vuelve realidad”

MAMA....

FUERTE, SANA Y FELIZ.

Así es mi madre de entusiasta, alegre, sociable y siempre con una sonrisa en su rostro, ese bello rostro que siempre está presente, que siempre me recuerda el amor que nos tiene y el orgullo que se manifiesta por haber logrado ella sola darnos una vida diferente!!!

La primera frase de su día es: “Hoy amanecí Fuerte, Sana y Feliz” no he conocido a una persona con un carácter tan peculiar como el de mí Madre, siempre sonriendo, siempre activa, servicial, cordial. Algunos me han dicho lo mismo con respecto a mí jeje y sí creo que tengo en parte esa chispa tan característica de mi madre y la cual es sonreír constantemente y ayudar a los demás, claro no a la magnitud de ella... tal vez nunca llegue a ser lo maravillosa que ella es, pero lo intento porque los resultados son formidables.

Mi madre es una mujer guapísima y llena de vida, la misma vida que desde temprana edad le ha puesto pruebas, pruebas que ha superado precisamente por esa característica tan suya, “SER INCONDICIONAL A LOS DEMÁS”, y es que mi madre se da, se entrega, se brinda sin esperar nada a cambio, en ella observo perfectamente la función del darma, de Dios, de la armonía, del amor, y eso es reciprocidad porque

la vida también la ha recompensado, mucha gente la quiere, la valora... y vaya que lo merece...Tal vez por ello no me sorprende la paz que ella siente, proyecta, comparte.

Claro que ese darse en demasía por momentos puede descontrolarla, ya que el brindarse a los demás trae consigo algunas consecuencias, como hacer suyo lo de otros, pero así es mi madre....y ella es feliz y su gran capacidad la hace ayudar y siempre salir adelante.

Nunca dejara de sorprenderme en esos momentos donde la mayoría se preocuparía, ella encuentra un motivo para reírnos y enfrentar con soluciones la vida, es mi heroína incansable y con unos súper poderes como lo son la: prudencia, respeto, confianza, fe, amor....muchísimo amor y una energía que no es humana jajaja. Bueno pero así son la mayoría de las madres, sabes yo soy privilegiado por tenerte, por sentirte, por escucharte, por verte, por reírme a tu lado, por amarte, porque te amo tanto y te agradezco demasiado, que el ejemplo que me has dado es incansable, solo mantendré vigentes tus principios, tus valores, tu filosofía y el amor en todo lo que nos rodea, así tal cual tú lo has hecho todo este tiempo, toda una vida, toda una eternidad alma vieja, mi viejita linda, mi triunfadora de la vida....y sobre todo mi MADRE te amo.

“En esta vida los aprendizajes se manifiestan en mil maestros”

ME QUIERO VOLVER POLITICO, BUROCRATA O DELINCUENTE.

Esta mañana parecía toda una celebridad con la visita de personal del IMSS, INFONAVIT, INTERAPAS, CFE, todos a requerir el pago de la cuota de los trabajadores y servicios obsoletos sumando a dicha cuota en algunos de ellos, gastos de ejecución y multa, imagínense por el retraso de 3 días \$443.89 de multa, mas \$340.00 por venir a cobrarme, santo Dios..... Como si ellos cuando vas a solicitar atención a sus oficinas o clínicas te pagaran por el mal trato que te brindan y las horas de espera para atenderte, imagina no es mala idea, si nosotros también les cobráramos una cuota por ello!!! Tal vez las cosas cambiarían un poco no lo crees.

Y es que el retraso es en cadena, las familias no alcanzamos a satisfacer nuestra despensa básica y gastos de servicios “públicos subsidiados” con el incremento al salario mínimo de \$2.50, aunado que ahora no basta con un solo salario, se requiere del trabajo de Mama, Papa la pensión del abuelo y uno que otro hijo que también genere ingreso económico en casa.

Tantos pagos de impuestos, cuotas y cuotas, el IEPS, tenencia, predial y no sé qué tanta fregadera para mantener a unos cuantos....que no lo invierten, que no lo reparten, que simplemente ni ellos y sus generaciones se van a terminar y lo peor que no les pertenece!!!

Me gustaría ser político, parece ser que son los que pueden llevar una vida holgada y sin presiones, reciben innumerables bonos económicos, sueldo y viáticos, no realizan declaraciones fiscales, les condonan sus impuestos, pueden enriquecerse ilícitamente o mejor un burócrata cubrir un horario básico solamente, no hacer mucho esfuerzo, estar solo al pendiente de recibir mi pago quincenal, prestaciones, sin buena atención, sin propuestas, sin desempeño óptimo como un bulto que estorba el desarrollo social o un delincuente, con estafas, robos, negocios turbios, a costa de los demás, a lo fácil, sin importarme el esfuerzo y sacrificios que otros honradamente lo construyeron, protegido por la ley y acogido por el gobierno.

Pensándolo bien creo que no quiero ser ni político, ni burócrata, ni delincuente...el dinero no es todo, solo una parte, pero no quiero más contribuir a estos tipos de parásitos sociales, gracias a sus ruines planes , pésimos servicios y cobros exorbitantes he desarrollado mi capacidad y habilidades para la vida, si esta vida que amo, que lucho, que vivo!!!! Y que me permite continuar sembrando, creando, trabajando, compartiendo, tal vez otr@s al igual que yo piensen lo mismo, ya lo piensan, lo están pensando, para unirnos, luchar, exigir y no permitir más....

“Diviértete y disfruta de la vida,
al parecer es la única que
tendrás”

Ejercicio para Equilibrarse

¿Sabías que nuestra respiración se encuentra íntimamente relacionada con nuestras emociones?

Claro cuando te encuentras agitado o molesto por algo, has observado tu respiración, está sumamente agitada verdad y las emociones se potencializan más, en este caso emociones que te descontrolan y te llevan a cometer acciones con unos resultados no muy afortunados.

Si bien en esta vida tendremos eventos que logran desestabilizarnos un poco o un mucho, nosotros podemos volver a tomar el control y equilibrarnos nuevamente, para obtener resultados favorables para nosotros y nuestros seres queridos.

¿CÓMO LOGRARLO?

Muy fácil, primero que nada si la respiración está íntimamente relacionada con nuestras emociones, las cuales se manifiestan a través de sensaciones en nuestro cuerpo y son las culpables de llevarnos a cometer acciones desafortunadas, entonces tenemos que recordar nuestras emociones y el ritmo de respiración que tenemos cuando realizamos acciones totalmente favorable acertadas y positivas, ¿LO RECUERDAS? Si tu respiración es profunda y constante, con ritmo verdad... muy bien vamos a generarla en ti siguiendo estos pasos:

1.- Identifica las emociones y sensaciones que se encuentran en este momento en tu cuerpo.

2.- Ahora realiza una respiración profunda, sostén el aire un momento y déjalo salir muy lento, si realizáramos esta respiración por tiempos, la inhalación sería en 1 segundo, sostener la respiración sería en 2 segundos y la exhalación sería en 4 segundos.

3.- Excelente lo estás haciendo muy bien, continua inhalando en 1, sosteniendo la respiración en 2 y exhalando en 3 por un par de respiraciones, ahora realiza el mismo comienzo, inhalas en 1, sostienes la respiración en 2, pero la exhalación la realizas en dos tiempos de 3, ósea en 2 bloques, sueltas un poco de aire en 3 segundos, vuelves a sostener por 2 segundos y exhalas el resto en 3 segundos.

Muy bien a medida que realizas este tipo de respiración te darás cuenta que las emociones al igual que las sensaciones de tu cuerpo cambian, se liberan, entran en equilibrio.

Esto te permitirá reflexionar sobre la situación que te provocó desequilibrarte y de qué forma podrás solucionarla ahora que has tomado tú el control.

También puedes practicar este ejercicio regularmente, es muy eficaz en los niños o adultos antes de iniciar un trabajo o tarea, para conciliar el sueño o simplemente para equilibrarse, liberar el stress y mantener un día lleno de tranquilidad y armonía.



Hola mi nombre es Arturo Castro

Soy Psicoterapeuta familiar enfocado en soluciones egresado de la facultad de psicología de la UASLP, también curse la Maestría en Terapia Breve Sistémica Enfocada en Soluciones, en el Centro de Crecimiento Personal y Familia A.C. de Monterrey, Nuevo León.

Próximamente compartiré con ustedes un nuevo libro relacionado con la educación, desarrollo de talentos y guía práctica con los hijos o alumnos, el cual se titula “Niños Potenciales” dirigido a padres y maestros.

Eh tenido la gran oportunidad de formarme con grandes especialistas de la psicoterapia, terapia breve y educación como lo son el Mtro. Ruperto Charles Torres Director del Centro de Crecimiento Personal y Familiar A.C. de Monterrey, Nuevo, León, la Mtra. Roció Vázquez Salguero iniciadora en mí de los periodos reflexivos, la Dra. Silvia Romero y el Dr. Ismael García, Investigadores de la Facultad de Psicología UASLP y un ejemplo a seguir, la Dra. Teresa Robles, Directora del Centro Ericksoniano de México, CEM, Carol A. Hicks, MA, Instituto de Bienestar Hill East Pensacola, Florida, Matthew D. Selekman, MSW, LCSW, Partners for Collaborative Solutions, Evanston, Carol Kershaw, Ed.D, Co-Director of the Milton H. Erickson Institute of Houston. Entre muchos maestros más, a los cuales agradezco mi formación.

Tuve la fortuna de ser director en el Centro de Desarrollo para Personas con Discapacidad “Maravillas” del DIF Municipal de San Luis Potosí, donde implementamos el proyecto de mejora y vida organizacional CEDECOM con el fin de motivar, estimular y capacitar a personas que presentan necesidades educativas especiales y discapacidad.

Soy Co-Fundador del Instituto para Niños/as con Talentos Especiales “Vivencias” y Jardín de Niños “Gregory Bateson” en los cuales hemos creado un método ejemplar para el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y vida práctica, teniendo como misión y filosofía incluir a niños/as con necesidades educativas especiales (NEE) en nuestros grupos, ofreciendo una educación y adaptación social sin restricciones, plena y en armonía.

Me encanta colaborar con Instituciones educativas, implementando programas de ayuda en áreas como musicoterapia, orientación familiar, gimnasia cerebral en grados de preescolar, primaria, secundaria y preparatoria, trabaje con grupos de niños autistas y diseñado estrategias para su intervención e integración educativa y social.

Participo en mi residencia en centros de salud de la capital potosina en programas de atención a madres embarazadas en temas de estimulación prenatal, equilibrio familiar, concepción de 3, comunicación familiar.

Diseñe el programa de trabajo para la asociación de egresados de la carrera de psicología de SLP, entre otros programas valiosos en tema de: Integración grupal, estimulación musical. Detección y tratamiento. Siempre eh creído que entre más, logramos más.

Exponente permanente del programa “Tu Tiempo” de televisora potosina en la sección de psicología y educación, participante en radio, conferencista en diversos eventos sociales y asesor de instituciones educativas.

Actualmente me dedico a la consulta privada en niños adolescentes y adultos, por medio de TERAkids www.terakids.mex.tl también podrás encontrar conferencias, cursos, talleres en relación al desarrollo personal.

Pero al día de hoy mi mayor logro personal, es vivir en armonía con mi esposa e hija y preguntarme continuamente ¿Que me falta por mejorar?



REFLEXIONES

Arturo Castro

Reflexiones relatos para el desarrollo personal, Arturo Castro pretende recrear de manera sencilla, practica y eficaz, las experiencias que se presentan en la vida diaria de cualquier individuo, pareja o familia y abordar de una manera creativa y analítica, lo que él denomina periodos reflexivos (PR) cómo abordarlos con sabiduría, humildad pero sobretodo con amor, valores que nos permiten mantener la armonía de nuestras vidas.

Esta es su 2da edición, Reflexiones se ha convertido en un medio de compartir y crear alternativas de solución a diferentes situaciones cotidianas, cada año se agregan nuevos relatos a este libro. Vivencias de clientes, de amigos, personales todas ellas con un significado real y humano de vivirlas y resolverlas, dirigiendo las alternativas hacia la felicidad, estabilidad y amor incondicional hacia el aprendizaje continuo.