

DESPIERTA TU
GRANDEZA
CON LA
TORMENTA



Fernando Cárdenas

DESPIERTA TÚ

GRANDEZA

CON LA

TORMENTA

FERNANDO CÁRDENAS



Índice

<i>Agradecimientos</i>	7
<i>Introducción</i>	9
<i>Paso 1 - ¿Sufrimiento o crecimiento? Tú decides</i>	21
<i>Paso 2 - Cultiva tu resiliencia</i>	43
<i>Paso 3 - ¡Te vas a morir!</i>	79
<i>Paso 4 - Conócete y libérate</i>	87
<i>Paso 5 - ¡Sé extraordinario!</i>	109
<i>Paso 6 - Transfórmate en tú “Yo Ideal”</i>	138
<i>Paso 7 - ¡Aprovecha tu mente!</i>	157
<i>Paso 8 - ¿Manejas tus emociones o dejas que te controlen?</i>	175
<i>Paso 9 - Compartir por encima de competir</i>	207
<i>Paso 10 - ¿Cómo ser más feliz?</i>	227
<i>Paso 11- ¡Comunica con impacto!</i>	263
<i>Paso 12 - Aprender, inspirar y enseñar</i>	277
<i>Paso 13 - ¡Tú puedes lograrlo!</i>	293
<i>Despedida</i>	307
<i>Acerca del autor</i>	305
<i>Bibliografía</i>	307

Agradecimientos

Existen 3 tipos de personas: la primera, es quien agradece solo cuando le ha sucedido algo extraordinario; la segunda, se siente agradecida además por estar viva, por tener salud (total o parcial), por disponer de alimentos, un techo, buena compañía etc.; y la tercera, es capaz de agradecer incluso por las dificultades y las tormentas de la vida, no por el sufrimiento o la frustración sino por el aprendizaje y el crecimiento. ¿Con cuál de los 3 grupos anteriores te identificas más?

Querido lector, gracias por elegir este libro habiendo tantos allá afuera, no sé en cuál área de tu vida te servirá más, pero por algún motivo especial lo tienes ahora.

Gracias a todas las familias y directores que han confiado en mi año tras año al enviarme a sus hijos y alumnos de campamento. Gracias a todos los empresarios que han creído en mí para impulsar las habilidades directivas y el desarrollo humano de sus equipos de trabajo.

Gracias a aquellas grandes personas que velaron por mi salud, que me inspiraron y motivaron a evolucionar. Esos grandes seres han sido mis padres Jaime y Mary, mi hermano Beto, mi abuela Marina, mentores y grandes empleados que se han convertido en hermanos. A todos ellos les digo con el corazón ¡GRACIAS!, porque mi ser y lo que he logrado hacer, es gracias a su ejemplo, su

confianza y su amor incondicional. Y por supuesto, ¡GRACIAS! A mi mejor amigo, aquel que me guía de la oscuridad a la luz, de la envidia al amor, del enojo a la comprensión y de la amargura a la dulzura, me refiero a nuestro papá Dios, pero tú llámale como quieras (Creador, Universo, Naturaleza, Krishna, Buda, etc.).

Te prometo que te engancharas con el libro porque no solo lo escribieron mis manos, sino también los corazones de todas los seres antes mencionados, por lo tanto, estos mensajes no solo se leen con los ojos, necesitarás también abrir tu corazón.

Busca el mejor lugar y el mejor momento que te ayude a concentrarte, leer cercano a la naturaleza ayuda a calmar tu mente. La naturaleza y el silencio interno hacen que tu mente, los sentidos y la conexión divina se aclaren, y cuando eso sucede la magia comienza.

Introducción

No es casualidad que estés leyendo estas líneas, este momento ya estaba destinado para ti. Te quiero felicitar porque estás a punto de iniciar una emocionante aventura en la que podrás descubrir mucha riqueza y experiencias que pueden transformar tu vida si te lo propones.

Creo firmemente en la importancia de ser inclusivos, aunque también quiero ser concreto, por lo tanto, te escribiré en un solo género, pero quiero que en todo momento, sin importar tu género o preferencias, sientas que esto lo he escrito sin duda para ti.

Te confieso que cuando tenía 15 años, ya había perdido el gusto por leer, odiaba ir a la escuela, y seguramente lo relacioné con ella, pero un día mi papá dejó a la vista un libro en casa que me llamó la atención, era de superación personal, no sé por qué, pero me nació una curiosidad por abrirlo, así que me senté a hojearlo, y en pocos días lo leí de principio a fin. Ese libro hizo lo que el sistema educativo rara vez logró en mí, me motivó, abrió mi mente y me ayudó a recuperar el amor a los libros, al aprendizaje y al desarrollo personal. A partir de ese momento, poco a poco me fui convirtiendo en un amante del aprendizaje y del crecimiento constante.

Este manuscrito, para mí, significa mi testamento donde te dejo con todo mi amor, las reflexiones más valiosas de mi vida, deseando que te inspiren y te

permitan ser mejor cada día, para esto es importante cultivar de forma constante tu sabiduría, tu generosidad, tu amor, reencontrar el entusiasmo, tu espiritualidad y la pasión por la vida.

Si pones de tu parte, esta lectura te servirá para convertirte en una persona extraordinaria, y te dará las llaves para quitarte las cadenas de los malos hábitos, los pensamientos y sentimientos destructivos que te aprisionan y no te permiten valorar, agradecer, ni disfrutar al máximo de este preciso instante.

“Tragedia no es morir, sino morir estando vivo”

Albert Schweitzer

¿Te das cuenta de que tú y yo queremos lo mismo para ti? Queremos que realmente puedas convertirte en una persona más próspera y difícil de alcanzar, tener una vida más plena, feliz y amorosa (sobre todo cuando estás con tu familia, es común que a las personas que más amamos es a quienes peor tratamos, y lo peor es acostumbrarnos).

En la medida que desarrollamos nuestras virtudes y autocontrol podremos experimentar mayor plenitud y felicidad en el corazón, tal como afirmaba Aristóteles: “El hombre feliz es el hombre virtuoso” y “La forma de conseguir la felicidad es a través de las virtudes”.

¿Estás preparado? ¡Claro que lo estás! Y si no el camino te preparará, lo más importante es que en este momento sientas la emoción por todo el aprendizaje que

espera con ansias ser descubierto por ti, y que puede impulsarte en todas las áreas de tu vida.

Un viaje empieza con un simple paso hacia adelante, ahora estás a punto de iniciar una nueva aventura donde caminaremos juntos hacia el desarrollo de tu ser interior, no importa que sean pasitos de bebé, lo importante es caminar hacia donde realmente quieres ir y mantener la motivación para disfrutar del camino. Y lo que encontrarás en este camino es:

En el paso 1 **¿Sufrimiento o crecimiento?:** Descubrirás cómo transformar un resbalón por un escalón. Por supuesto que no necesitas forzosamente una tragedia para poder ampliar tu consciencia, también existen otros caminos en los que profundizaremos más adelante. Sin embargo, te compartiré herramientas eficaces para crecer aprovechando la adversidad, te contaré historias con grandes mensajes para que puedas enfrentar mejor las dificultades de la vida y convertirlas en experiencias constructivas.

Te compartiré como a mis 8 años descubrí mi propósito de vida durante la adversidad, en consecuencia, se redujo mi sufrimiento y logré sanar mucho más rápido. En otra historia, te mostraré cómo la resiliencia me llevó a una profunda transformación espiritual, después de experimentar quizás la crisis epiléptica más fuerte de mi vida, que me dejó casi inconsciente durante 12 días creyendo que todo lo que me sucedía era un sueño.

“El gran descubrimiento de mi época es que el ser humano puede cambiar sus circunstancias si cambia las actitudes que tiene en su mente”

William James

Paso 2 Cultiva tu resiliencia: Según la RAE, la resiliencia es la capacidad de adaptación ante un agente perturbador. En otras palabras, es la habilidad de enfrentar una crisis con actitud positiva para abrirnos al aprendizaje y al crecimiento constante. Es uno de los ingredientes esenciales para convertir la tormenta en el despertar de tu grandeza.

En mi caso la adversidad me ha ayudado a cultivar el amor, la gratitud y me dio un gran empuje para alcanzar mis metas, pero recuerda que seguramente no necesitas una tragedia para poder ampliar tu consciencia.

Paso 3 ¡Te vas a morir!: te darás cuenta de que no es difícil disfrutar la vida, pero es muy fácil dejar de hacerlo, sobre todo cuando nos hacemos adultos y se nos olvida reír, cuando nos dejamos paralizar por el futuro o cuando cargamos en la espalda cosas pasadas y pesadas que no sirven para nada. Hemos olvidado que la plenitud solamente está aquí y ahora.

La mayoría de la gente persigue placeres físicos o gratificación psicológica porque creen que eso los hará más felices o creen que los liberará del miedo o carencia, pero eso puede crear apego y adicción a otra persona.

Tony de Mello decía: “Nunca se nos ocurra decir: cuando pase esta tribulación, volveré a ser feliz. Si no eres feliz con las cosas tal como están ahora, no lo serás nunca. Si esperas a salir de la cárcel para ser libre, nunca serás libre”. Mejor aprendamos juntos a valorar y disfrutar este instante, amar sin apegos y sentirnos libres dentro de la cárcel y entonces, seremos libres cuando nos lo propongamos.

En el paso 4 **Conócete y libérate**: nos enfocaremos en tu autoconocimiento, porque solo puedes evolucionar cuando conoces tus áreas de oportunidad. El primer obstáculo para aprender y crecer es ignorar lo que no sabemos, o peor aún, creer que ya lo sabemos. El segundo obstáculo es estar paralizado y atado por creencias limitantes, miedos irracionales y otros sentimientos que mal gestionados pueden resultar destructivos.

Desde hace más de dos mil años ya se hablaba de estos temas, decía el filósofo oriental Lao Tse “El que conoce el exterior es erudito, quien se conoce a sí mismo es sabio, quien conquista a los demás es poderoso, pero quien se conquista a sí mismo es invencible”.

Paso 5 **¡Sé extraordinario!**: decía Séneca: “Cuando no sabes a dónde vas ningún viento es favorable”. Si sientes que aún no has encontrado tu propósito de vida o que no te has alineado a él, ¡alégrate!, porque aún tienes la gran oportunidad de vivir con un sentido de trascendencia y con más plenitud.

Te llevaré de la mano para que puedas definir acertadamente tu misión de vida y convertirla en una meta con un plan de acción definido, de esta forma podrás encontrar o crear de forma más fácil y rápida nuevas oportunidades que te permitan alinearte con lo que deseas lograr.

Tener una misión de vida te da dos cosas: Una brújula que te guía, y una turbina que te impulsa con gran energía, en cambio, quien no ha descubierto su misión, puede sentirse muy perdido y deprimido, sería como moverse sin luz en la oscuridad.

Por otro lado, también debemos de confiar, respetar y no arruinar la intuición y los sueños de los demás, para que de igual forma puedan confiar en su corazón al momento de elegir su vocación o tomar cualquier otra decisión importante.

Seguramente te han dicho: “Haz lo que te gusta y nunca trabajarás”. Y es muy cierto, cuando haces lo que amas, difícilmente te cansas, se te pasa el tiempo volando, haces las cosas con gran entusiasmo, y por consecuencia marcas una gran ventaja competitiva, pero rara vez se nos dice cómo podemos dedicarnos a lo que más amamos, ni se nos ha enseñado cómo amar lo que hacemos porque no siempre podemos hacer exclusivamente lo que nos gusta hacer.

“Éxito es alcanzar lo que uno desea y felicidad es desear lo que uno tiene”

Vittorio Brunatti

Paso 6 Transfórmate en tú “Yo ideal”: la vida que tienes ahora solo la vivirás una vez, por lo tanto, vale el esfuerzo reaprender a vivir y ser el protagonista de la película de tu vida que realmente te apasionaría vivir. Por lo tanto, es importante descubrir cómo dejar de ser tú “yo anterior”.

También, conocerás herramientas para poder dejar atrás aquellas costumbres que no te gustan de tu personalidad, sabrás que puedes construir una nueva realidad de tu entorno transformándote desde el fondo, porque no existe un mundo exterior distinto al interior, por lo tanto, como es adentro es afuera.

Imagina cómo serás cuando decidas expresarte y comportarte como tú “yo ideal”, visualiza lo feliz que serás cuando decidas cortar con esas cadenas que no te dejan avanzar, imagina cómo será tu vida cuando te vuelvas más valiente y confíes más en ti. Mejor dejemos de soñar y ¡hagámoslo realidad!

Paso 7 Aprovecha tu mente: seguramente muchas veces has escuchado que nuestro cerebro tiene un potencial ilimitado. Pero pocas veces nos enseñan realmente a usarlo. Como sabes, tus pensamientos y creencias determinan en gran parte los resultados que obtienes en la vida, de manera que te conviertes en lo que piensas.

“La felicidad depende de la calidad de tus pensamientos”

Marco Aurelio

Por lo tanto, te compartiré tácticas y métodos prácticos, efectivos y fáciles de aplicar, basados a partir de investigaciones por distintos especialistas, para que logres vivir con mayor armonía.

“A todos, alguna armadura nos tiene atrapados. Solo que la vuestra ya la habéis encontrado”

Robert Fisher

Paso 8 ¿Manejas tus emociones o dejas que te controlen?: de acuerdo con la psicología positiva y a numerosas investigaciones, tu nivel de inteligencia emocional contribuye enormemente a tu salud física y mental, a tu felicidad y aporta al menos un 80% del éxito en la vida (según Goleman y la Universidad de Harvard). Me refiero al éxito como el resultado de alcanzar aquello que te propones.

Por lo tanto, descubriremos juntos herramientas muy efectivas y fáciles de aplicar para que fortalezcas esta virtud. La inteligencia emocional es tu habilidad de reconocer los sentimientos, aceptarlos, aprender a regularlos y saber expresarlos, pero no solamente los tuyos, sino también los sentimientos de los demás.

Te adelanto que dos de las claves principales para la autorregulación emocional son: alcanzar la atención plena de tus sentimientos y pensamientos; y reservarte el

derecho de admisión de esos pensamientos negativos que alimentan el fuego de emociones que pueden volverse destructivas. Así que, si practicamos quitarle leña al fuego, el calor disminuirá por sí solo.

Por cierto, según el neurocientífico Joe Dispenza, cada día tenemos más de 50 mil pensamientos, el 90% son los mismos de ayer y el 70% de ellos son negativos.

En el paso 9 **Compartir por encima de competir**: descubrirás la importancia y los innumerables beneficios de disminuir conductas individualistas, competitivas y egoístas, también comprobarás que practicar más las habilidades prosociales te permitirán ser más empático, amoroso y generoso. Este cambio de paradigma nos facilitará ser más felices, prósperos, capaces de compartir nuestra mejor versión a los demás, evolucionar y asegurar la vida como especie humana.

Paso 10 **¿Cómo ser más feliz?**: decía Abraham Lincoln “La mayoría de las personas son tan felices como deciden serlo”. Sin embargo, existen decisiones y aspectos que intervienen en tu felicidad.

La Universidad de Harvard investigó a 724 personas durante aproximadamente 80 años, con el fin de identificar qué es lo que nos aporta mayor felicidad. Las conclusiones asombrosamente señalan que nuestras relaciones sociales de calidad es lo que más contribuye a nuestra felicidad. Por lo tanto, deberíamos de preguntarnos: ¿qué contribuye a construir y mantener

verdaderas relaciones sociales? ¿Qué otros factores influyen en la felicidad?

Paso 11 ¡Comunica con impacto!: tu vida se basa en gran medida en tus relaciones humanas; tus relaciones dependen de la confianza que le transmitas a la gente; y la confianza se alimenta de tu manera de expresarte con las personas y cómo las haces sentir ¿cierto?

Date cuenta de que no puedes dejar de comunicar, todo tu cuerpo se está expresando a cada instante (hables o no hables).

Por lo tanto, en la medida que aprendamos a comunicar de forma más eficaz podremos proyectar más seguridad, construir mejores relaciones, reducir y resolver conflictos de forma más rápida y sencilla, lograr más fácil lo que te propones, en fin, aprender a comunicar te permite disfrutar más la vida y ayudar a otros a lograrlo también. Por ello, te compartiré 20 tácticas poderosas para lograr una comunicación exitosa y construir relaciones humanas de calidad.

Paso 12 Aprender, inspirar y enseñar: una vez que has practicado lo aprendido y te ha funcionado, viene el momento de enseñarlo porque la vida no tiene significado si solo pensamos individualmente. El verdadero sentido de la vida aparece solo cuando se busca el bienestar de todas las personas.

Por ello, saber enseñar de manera eficaz, es otra de las habilidades elementales que todos los líderes, madres, padres, docentes, vendedores, etc., deberían de conocer.

Las claves que te compartiré te servirán para poder compartir tus conocimientos de una forma más clara y atractiva, de esta forma podrás impulsar, inspirar e influir positivamente en los demás. Te adelanto que un recurso muy efectivo que potencializa el aprendizaje es el juego, para los seres humanos y para muchas otras especies es el medio natural para descubrir, aprender y crecer.

Paso 13 ¡Tú puedes lograrlo!: en la vida pueden existir 2 tipos de personas, quienes se esfuerzan por cumplir sus objetivos y quienes se dan por vencidos con la primera dificultad, ¿qué hace la diferencia? ¿Sabes cuáles son las barreras de la mediocridad? ¿Quieres aprender a usar la mente para construir tu éxito y no solo para ahorrar esfuerzo?

Cada vez que aprendes algo se crean más conexiones neuronales, las cuales se fortalecen con la repetición, y mientras más fuertes sean, más fácil te será realizar dicha actividad, a esto es a lo que llamamos hacer un hábito. Cuando aprendes algo nuevo (caminar, andar en bici, bailar, manejar, un idioma, etc.), al inicio puede ser muy difícil recordar todos los pasos, pero con la práctica podrás hacerlo en automático.

Por último, recuerda que no importa la edad que tengas, estudios recientes aseguran que el cerebro es flexible y nos da la oportunidad de aprender y reaprender

durante toda la vida, a esto las neurociencias le llaman neuroplasticidad.

NOTA:

Durante la lectura te recomiendo subrayar, hacer notas, usar varios colores. Mientras más escribas y más sentidos y emociones involucres, aumentará tu aprendizaje y tu memoria. Ahora, abre tu mente y tu corazón, y caminemos juntos.

¿Sufrimiento o crecimiento?

Tú decides



“Somos creadores de nuestro dolor, aferrándonos del pasado y preocupándonos del futuro”

Eckhart Tolle

Mi estimado lector, en este primer paso te darás cuenta de que no sufrimos emocionalmente por la situación que vivimos sino por la interpretación que elegimos, esto significa que las situaciones son neutras y tú decides cómo verlas. Por más difícil que sea una circunstancia (la muerte de un ser querido, romper con una relación, perder tu salud, tus bienes, etc.) la vida siempre nos permite tomar una decisión, en tus manos tienes la oportunidad de

victimizarte o transformarte. Hacerse la víctima sería lo más fácil, pero existe otro camino que te ayudará a dejar de sufrir innecesariamente.

Gran parte del sufrimiento se debe a la decepción del pasado y a la preocupación del futuro, pero ¿de qué te sirve ese sufrimiento? ¿Para qué sufrir por el pasado o por adelantado? Tú eliges, o dejas de sufrir, o sigues sufriendo un ratito más, el cual podría ser toda la vida mientras sigamos viendo como un gran problema a cada reto o situación que la vida nos pone en el camino.

Eckhar Tolle en su libro *El poder del ahora* nos dice que el mejor indicador de tu consciencia es como manejas los retos, esto significa que esos momentos difíciles son los que te demuestran de qué estás hecho, cada desafío es una radiografía donde proyectas lo que llevas dentro.

Mi querido amigo, ¿te has dado cuenta de que el dinero, los años acumulados y las sacudidas de la vida generalmente nos hacen más de lo que ya somos? La adversidad puede hacernos despertar y ayudarnos a conocernos a fondo, o puede hacernos dormir y caer más hondo, por lo tanto, todas las pruebas pueden ser una bendición si nos acercan más a Dios.

“No vemos las cosas como son, las vemos como somos”
Anaïs Nin

La mayor parte de nuestra felicidad o infelicidad depende de nuestra percepción y no de nuestra situación. En el maravilloso libro *Ligero de equipaje*, el autor Carlos

G. Valles nos dice que, en la medida que cambiemos nuestra percepción cambiará nuestra reacción, por lo tanto, no culpemos al exterior por nuestras molestias interiores.

Decía Epicteto, el filósofo griego de hace casi 2000 años: “No es lo que te sucede lo que importa, sino cómo reaccionas a ello”. Es ahora cuando puedes descubrir que todo lo que te ocurre no es ni bueno ni malo, tú le das el significado que quieres, tú te cuentas el cuento que quieres, pregúntate entonces:

¿Qué creencias tienes sobre ti mismo?

¿Qué historias limitantes te has creído?

¿Y si todo eso fuera falso?

Si todos tus pensamientos se convirtieran en una persona, ¿desearías vivir con ella por el resto de tu vida?

¿Convives con personas negativas? Esas que viven criticando, regañando y quejándose todos los días, quizá digas: “¡Ah caray!, esa soy yo”, si eso es verdad, entonces te felicito, porque el primer paso para mejorar algo es identificarlo, en otras palabras, aceptarlo es necesario para superarlo. Sin embargo, es preferible responderles con compasión en vez de etiquetarlas, seguramente tienen una historia complicada, además, generalizar es injusto y seguramente tú y yo en algún momento también hemos reaccionado con negatividad.

Eckhar Tolle también nos comparte, que la negatividad y el sufrimiento que experimentamos es resistencia creada por nuestra mente, porque cree que al rechazar lo ocurrido

podrá cambiar la realidad. Por ejemplo: la muerte de un ser querido, la vejez, haber sufrido un accidente, un abuso, etc. Por lo tanto, el sufrimiento emocional no lo causa la situación, sino tu resistencia a lo que ocurrió.

Para crecer se necesita querer

En mi caso, mi hambre por aprender y crecer me ha encarrilado a buscar experiencias de vida que me han sacado de mi zona de confort, me ha impulsado a enfrentar desafíos, alcanzar metas y vivir con mayor plenitud.

Desde el 2019, deseaba hacer un viaje largo que me alejara de mi comodidad y me impulsara a crecer, este deseo cada día era más intenso, pero me faltaba algo muy importante, el tiempo. Dos años más tarde, después de mucho esfuerzo, terminé la maestría en pedagogía, recuperé mi salud y terminé de estructurar mi empresa para poder delegar responsabilidades, y dejar de ser indispensable. Y por fin me hice el tiempo tan soñado para realizar dicho viaje.

Decidí ir rumbo a Sudamérica sin fecha de regreso, la idea no era viajar como turista, mis motivos más importantes cómo te has de imaginar, no eran conocer muchos lugares allá afuera, sino viajar a mi interior para conocerme mejor y acercarme a Dios, así que mi mejor opción fue viajar en bici. Nunca había viajado así, pero mi intuición me decía que sería una gran oportunidad para crecer, y así fue. Esta experiencia se convirtió en la mejor escuela de mi vida, en tan solo 2 meses sentía que había

aprendido mucho más que en los últimos 2 años a pesar de haber estado en una Universidad de mucho renombre.

Una gran enseñanza en esa aventura en bici, fue saber adaptarme y disfrutar de la incomodidad y de las dificultades. Aprendí a encontrar satisfacción en cada momento, venga como venga, es un arte y una habilidad que todas podemos desarrollar cuando cultivamos la gratitud y mantenemos nuestra atención en el presente.

Cada día era muy especial y totalmente diferente, unos más retadores que otros, pero poco a poco fui disfrutando más de cada día fuese como fuese, por ejemplo:

A veces, se podía conseguir en abundancia buenos alimentos, pero en ocasiones prefería ayunar; llegué a pasar por bellísimas selvas vírgenes y después por ciudades llenas de inseguridad y contaminación; a veces la gente me veía como alguien muy valiente y admirable y otro día algunas me veían como un indigente que iba a robarles.

Diario me encontraba con gente muy amable, esas que nunca te dejan con hambre y que insistían en ayudarme, aunque en ocasiones también había gente tan amargada que no te ofrecían ni un vaso de agua.



Frecuentemente, estaba a solas con Dios, acampando en las faldas de majestuosas montañas, cerca de hermosos ríos y cascadas, otras veces dormía en paradisíacas playas y selvas; los amantes de la naturaleza le llamamos hotel mil estrellas. Estuve rodeado por monos, venados, jabalís, muy cerca de grandes felinos, tucanes y árboles gigantes.

En varias ocasiones me recibieron familias de muchos recursos económicos, más de una vez me obligaron a recibir dinero en contra de mi voluntad, frecuentemente me dejaban su mejor habitación para mí solo a pesar de que les insistía que no era necesario, solo les pedía una esquina en su jardín para acampar, pero me convencían de quedarme algunos días a platicar.

Otras veces pasaba la noche con alguna familia de muy bajos recursos económicos. De esta forma, aprendí a aceptar y disfrutar de cada instante, encontrando la magia de cada momento, ya sea de escasez o de abundancia, del intenso frío de la montaña o del sol en la playa.



En varias ocasiones estas personas me dieron las llaves de su hogar porque por algún motivo necesitaban salir (sin importarles que teníamos minutos de habernos conocido), a veces me dejaban solo o con sus hijos, yo no lo podía creer, esta gran confianza me sorprendía demasiado, inclusive me llegaron a prestar un departamento de lujo, ranchos y casas para mí solo. ¿Tú harías eso con un desconocido? Fue cuando me di cuenta de que yo no era tan bueno como creía serlo.

También comprobé que **dormir en el piso o en el penthouse de un lujoso edificio, el descanso es parecido**. En muchas ocasiones acampaba con los bomberos, en la banqueta de los palacios de gobierno, en atrios de iglesias, plazas comerciales, casas abandonadas, cementerios, zoológicos, etc. y sin importar el lugar podía amanecer recargado de energía.

Por supuesto que tampoco se trataba de buscar peligros innecesarios, durante los 6 meses solo 1 vez fue necesario hospedarme en un hostel. Por cierto, nunca compré agua, no solo por no contaminar con botellas de plástico, mi intención también fue usar limitadamente el dinero con el fin de desarrollar mis habilidades: aprender a sentirme cómodo en lo incómodo, desarrollar la persuasión, saber recibir ayuda, esforzarme por intentar seguir la austeridad y sencillez de Cristo, manejar la ansiedad, el estrés y la incertidumbre, ser más agradecido, valorar más la vida, las personas, la familia y todas esas bendiciones que tenemos alrededor y que ni cuenta nos damos y mucho menos agradecemos.



¿Aceptar es resignación o resignificación?

Jamás olvides que cada día es un regalo divino, por eso se le llama presente y para disfrutarlo al máximo a mí me ha funcionado ser agradecido, cercano a Dios y saber identificar lo que debo aceptar y lo que sí puedo regular, como mis pensamientos y reacciones emocionales.

La aceptación no significa vivir de forma pasiva, conformarse, cruzarse de brazos y no hacer nada, tampoco es frenar, sino abrazar gozosamente todo lo que existe para sacar el mayor partido a las cosas, en otras palabras, es permitir que el viento venga y se vaya, es aceptar lo que viene y despedir lo que se va, ni apegarse al pasado ni rechazar el presente. Simplemente, es ser conscientes que no podemos detener al gigantesco río de la vida, reconociendo que tarde o temprano todo lo que aparece desaparece. Esto no tiene nada que ver con la mediocridad, sino darte cuenta de lo que no podemos cambiar. Apegarnos a un mundo en constante cambio nos hace muy vulnerables, porque cada vez que algo cambie o deje de existir nos provocaría resistencia a la vida (un rechazo a lo ocurrido) y en consecuencia, sufrimiento innecesario.

¿Te has dado cuenta de que deseamos tanto lo que no tenemos y nos lamentamos demasiado por lo que perdemos, que se nos olvida disfrutar de lo mucho que tenemos? Y mientras tanto, la vida se nos escapa entre los dedos. En fin, la única manera de disfrutar de todo es no pretender aferrarse a nada, recuerda que no somos dueños, todo es prestado mi querido amigo.

Aprendamos a disfrutar de las cosas y amar a las personas en libertad, si lo tengo ¡magnífico! Y si no... ¡Magnífico también! Carlos Valles nos dice: “Hagamos de la aceptación, no de la crítica, la base de nuestra conducta con los demás, y con nosotros mismos”. “Si no puedes aceptar la situación del exterior, tu segunda oportunidad

es aceptar lo que hay en tu interior”, en otras palabras, lograr identificar y aceptar lo que sentimos nos libera y nos da bienestar.

“El mundo está lleno de sufrimiento. La raíz del sufrimiento es el deseo. El remedio está en desarraigar todo deseo” Buda

Se dice que el objetivo de Siddhartha Gautama era poner fin al sufrimiento y que la iluminación de su pensamiento fue producto de un repentino momento de verdadera comprensión que le mostró los orígenes del sufrimiento y la manera de superarlo. Buda enseñó entonces que el sufrimiento proviene del deseo de lo que no se tiene y la clave para eliminarlo es entender que lo más probable es que ya tienes todo lo que necesitas para vivir una vida plena y feliz.

Esto no significa que ser conformistas y no tener metas ni objetivos, ni que no debemos disfrutar de las cosas ni de amar a las personas, sino que se debe renunciar a creer que los necesitas para ser feliz. La felicidad no consiste en la satisfacción de los deseos y sentidos. Puedes obtener placer momentáneo, pero el ciclo se repite y la dosis de placer necesaria aumenta cada vez, de la misma forma que un adicto crea resistencia a cierta sustancia y requiere de mayor cantidad día tras día.

Disfruta de aquello que elegiste adquirir mientras lo tengas, pero no es necesario que lo poseas mañana. Si no lograste conseguirlo o lo has perdido, disfruta de igual modo el hecho de no tenerlo. Tu felicidad depende de que

no necesites que todo eso esté siempre ahí, tú serás el mismo y valdrás lo mismo, podrás sentirte pleno y seguro en cualquiera de las dos circunstancias.

Esto me recuerda a la ley del OSO, según Jorge Bucay, si quieres algo aplica los siguientes 3 pasos: Obténlo, si después de dar tu mayor esfuerzo no lo consigues, sustitúyelo por algo semejante; y si no encuentras nada parecido, olvídalo y sigue disfrutando de la vida. Aprendamos a cambiar el significado para poder dejar a un lado el sufrimiento y transformarlo en una experiencia constructiva. Te comparto dos historias:

Tengo una familiar que perdió a su hijo en un accidente de tránsito hace más de 20 años y ella aún continúa hundida en la depresión, se ha provocado muchísimas enfermedades y además ha afectado mucho a las personas de su alrededor.

En contraste, mi vecina Julia Pérez, una amiga muy admirada, tanatóloga y escritora del libro *Terapia para los muertos que aún están vivos* que dedica su vida a ayudar a la gente con sus conferencias, también perdió a su hijo en un accidente, dos de sus hermanos muy jóvenes también dejaron esta vida y recientemente falleció su esposo sin esperarlo. Sin embargo, ha decidido superarse y crecer aún más a partir del dolor. Por supuesto que para ella ha sido un golpe demasiado fuerte, pero ha sabido gestionar esos sentimientos para no morir en vida.

Como estas historias has de conocer muchas más, pero lo que quiero dejar claro es que **aun en las circunstancias más difíciles puedes elegir cómo reaccionar**, está bien llorar y vivir tu duelo, pero lo que no sería sano es quedarse ahí tantos años. Podemos quedarnos a vivir en el pasado, pero dejaremos el presente en piloto automático, es decir, puedes estancarte toda la vida en el sufrimiento o puedes pasar hacia el crecimiento.

Seguramente muchas personas en un contexto similar al de mi pariente queden atrapadas por los sentimientos de depresión, ansiedad, resentimiento, venganza, etc. La historia que se cuentan quienes se victimizan podría ser algo así:

“Solo deseo que esa persona que me hizo tanto daño se pudra en el infierno, en esta vida solo se viene a sufrir y a mí me tocó vivir esto, yo no sé por qué Dios me ha castigado así, pobre de mí, no hay nada que yo pueda hacer”.

En cambio, existen otras personas que con una situación parecida o aún más difícil deciden contarse una historia diferente que les permita levantarse, dar el siguiente paso y hacer de esa tragedia una experiencia que les ayude a agradecer por el aprendizaje, a valorar más y convertirse en una mejor persona.

La historia que se cuentan este tipo de personas sería algo como:

“Soy afortunada de haber tenido a mi hija por todo este tiempo, ahora está en un mejor lugar, ha trascendido y se ha cumplido el propósito que Dios tenía para ella, le deseo lo mejor y ahora decido enviarle flores al cielo haciéndole ver que me encuentro bien a pesar de que la extraño muchísimo. Puedo seguir con mi vida y sonreírle desde acá abajo. Deseo que aquella persona que le hizo tanto daño encuentre paz, que se convierta en mejor persona y que Dios la bendiga”.

Existe una gran diferencia de interpretaciones, ¿cierto? ¿Con cuál decides quedarte? Si crees que necesitas ser más optimista, agradecido y resiliente, te invito a explorar las áreas de tu vida donde te sientes como víctima y pregúntate: ¿cuáles son tus recompensas secretas? Es decir, ¿qué ganas con hacerte la víctima? ¿Qué es lo que obtienes de quienes están a tu alrededor? Muchas personas inconscientemente o conscientemente se hacen las víctimas o las enfermas para recibir ciertos beneficios, a eso se le llama *síndrome de Munchausen*.

La psicología positiva enseña que la forma como nos explicamos las cosas (pausa explicativa) es lo que define a una persona optimista de una negativa (profundizaremos más adelante). Cada persona puede tener un cuento, una historia, una película, una verdad totalmente distinta de la misma situación, cada cabeza es un mundo, en fin, tú decides si continúas sufriendo por lo que ya pasó o eliges aceptar lo que no puedes cambiar y

das el siguiente paso. Cuando te enfermas o te molesta una parte del cuerpo, el dolor te avisa de un posible problema. Por lo tanto, el dolor puede llevar a la salud cuando se atiende adecuadamente.

De la misma forma, el sufrimiento emocional es un síntoma o una señal que puede ayudarte a descubrir obstáculos ocultos en ti mismo. Por lo tanto, cuando encuentras algo que te molesta quiere decir que algún apego, una ilusión, el ego o una herida emocional ha sido tocada. Aprendamos a utilizar y resignificar el sufrimiento para acabar con él.

Cuando algo te moleste o te haga sufrir, Tony de Mello nos pregunta: ¿Qué falsa ilusión tuya estaba escondida detrás de ese sufrimiento? ¿Qué apegos de tu colección se han visto amenazados? ¿A qué te has resistido y por qué? Ahí está la oportunidad dorada de conocerte a ti mismo, de corregir tus debilidades, y de mejorar tu vida. Tu único gurú es la persona que te fastidia, porque es quien revela tus propias flaquezas. Por cierto, lo primero que hay que hacer cuando tengas pensamientos limitantes y sentimientos que corroen el alma, es observarlos fijamente hasta aceptarlos (más adelante entraremos en detalle).

Adversidad = Oportunidad

Desde mi opinión, siempre podemos encontrar al menos una oportunidad en cada adversidad. Quizás me digas:

“Pero, ¿cómo puedo encontrar algo bueno de esta desgracia? Para ti es fácil decirlo porque no estás en mis zapatos”.

Cuando el dolor te ayuda a descubrir un aprendizaje, ampliar tu autoconocimiento o poner a prueba tus virtudes y talentos, por ejemplo: tu paciencia, tu capacidad de valorar, perdonar, agradecer o amar, es entonces cuando logras convertir una adversidad en una oportunidad, y para ello se requiere resiliencia.

La resiliencia es justamente la habilidad de encontrar una oportunidad en la adversidad, es saber convertir el fracaso en una experiencia que te ayude a crecer, es levantarte y volverte más fuerte que antes, es descubrir lo positivo de las experiencias “negativas”.

Quienes nos esforzamos por ser resilientes creemos que cuando Dios quiere hacerte un regalo, muchas veces te lo da envuelto en un problema. También pensamos que un resbalón puede ser un escalón si encontramos la lección, pero para esto es necesario usar la mente a nuestro favor.

Innumerables investigaciones por la psico neuroinmunología y la epigenética muestran que los pensamientos, las creencias y los sentimientos no solo **se traducen en cambios bioquímicos** (hormonas como el

cortisol), sino que además modulan la forma de nuestros genes, impactando directamente a nuestra salud. ¹

Por este motivo necesitamos aprender a usar la mente a nuestro favor. Dite a ti mismo: si otros han salido adelante con dificultades más grandes, entonces yo también.

Un gran ejemplo de resiliencia es el Dr. Viktor Frank, un sobreviviente de los campos de concentración en la segunda guerra mundial quien durante esa experiencia descubrió que quienes tenían propósitos, metas y grandes motivos para salir, tenían más probabilidad de sobrevivir. Él decía: “Te pueden arrebatar todo salvo una cosa, la última de tus libertades humanas, la elección de la actitud ante cualquier circunstancia, eso hace que la vida tenga sentido”.

Una vez que obtuvo su libertad transformó esa experiencia “negativa” en una gran oportunidad de vida y creó la logoterapia, la cual ha contribuido al bienestar de muchísimas personas al ayudarles a encontrar su sentido de vida y alinearse con él.

¹ Dantzer, R. (2018). The Neuro-Immunology of Stress. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 20(4), 263–272; Fernández-Bostrán, R., & Drobjnak, M. (2020). Epigenetic Regulation of Stress Response Genes in Depression and Anxiety. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 7(3), 136–146; Bilder, R. M., & Beversdorf, D. Q. (2020). The Epigenetic Landscape of Psychological Interventions: A Perspective on the Molecular and Cellular Mechanisms of Change. *Biological Psychiatry*, 88(1), 18–28.

Otra persona ejemplar fue Nelson Mandela, porque supo sacar ventaja de su adversidad y aprovechar los 27 años que estuvo en la prisión. Se cuenta que cuando tenía un descanso lo aprovechaba para meditar, reubicar su camino, sacar fuerzas e inspiración. Escuchó su voz interior y se dejó guiar por ese deseo inmenso de liberar de la esclavitud a su país. Cuando recuperó su libertad, en vez de alimentar el fuego con odio y venganza, apagó el fuego con amor, perdón y fraternidad, esta forma de pensar y sentir, lo levantó y le impidió rendirse o perder la fe en sí mismo, el resto de este gran suceso ya lo conoces.

El mismo Dalai Lama nos afirma en el libro *“Sobre la felicidad, la vida y cómo vivirla”*, que los sucesos desafortunados pueden convertirse en acontecimientos positivos cuando puedes usarlos para ganar experiencia. Por lo tanto, solo se fracasa cuando no se aprende nada.

El psicólogo y autor Dan Custer nos enseña que, no es necesario sufrir a causa de los errores y pérdidas en el pasado, simplemente saquemos una lección de cada experiencia y sigamos adelante.

Todos estos grandes personajes nos muestran que **conforme el camino se vuelve más duro, puedes conocerte más profundo, ¿no crees?**

Esto me recuerda al inicio del cicloviaje cuando iba subiendo y bajando las montañas de la hermosa costa de Michoacán. Estaba encantado con las increíbles vistas a las playas paradisíacas, pero esas subidas eran tan

difíciles e interminables que me hacían bajarme de la bici y empujarla cuesta arriba. Me decía a mí mismo: “Fer, no tienes alternativa, te adaptas, te amargas o tiras la toalla”. Al inicio la verdad sí me amargué cuando tenía que empujar la bici bajo el intenso sol y el sofocante calor, tenía todo el cuerpo sudado y estaba demasiado cansado, todo eso me desesperaba, además, casi no avanzaba.

Lo que me salvó de no renunciar y regresar a casa fue recordar los motivos que me encaminaron a esta aventura (crecimiento personal y espiritual), la gratitud y el estar presente. Esas 3 cosas me ayudaron a darme cuenta de todas las oportunidades de crecimiento que tenía frente a mí, mientras tanto, mi cuerpo se fue adaptando al clima y fortaleciendo cada día.

Así fue como desarrollé la capacidad de adaptación, la fuerza de voluntad y la tolerancia a la frustración, de manera que aprendí a sonreír no solo en las bajadas, sino también en las subidas, ya sean de la carretera o las subidas de la vida. En fin, cada día fui conociéndome mejor y descubrí que lo que me enseñaba esta experiencia también podía servirme en otras circunstancias de la vida.



Además, recordé que lo importante no era llegar lejos, sino viajar hacia adentro, en otras palabras:

“La vida no es una competencia contra los demás, sino una escuela para crecer con los demás”.

Fue muy evidente que mientras más disfrutaba esas subidas, menos energía gastaba, llegó el momento en él que agradecía a Dios por poder enfrentar esos retos aunque parecieran interminables, porque si no hubiera subidas tampoco habría bajadas, el camino hubiera sido menos atractivo y mi condición no se hubiera fortalecido, también gracias a la lentitud tenía más tiempo de apreciar el camino y esas impactantes vistas.

“Si te esfuerzas durante el camino, disfrutarás más llegar al destino, pero si vas demasiado a prisa te perderás la mejor vista”.

- ¿Qué tienen en común mi historia y tu vida?
- ¿Cómo estás afrontando tus subidas?

- ¿Te estás esforzando lo suficiente o te rindes ante la primera dificultad?
- ¿Qué pasaría si de ahora en adelante enfrentaras esos retos con una sonrisa?
- ¿Estás atento a tus oportunidades de crecimiento?
- ¿Dedicas el suficiente tiempo a lo que realmente importa?

Los desafíos abundan en la vida, sin embargo, son como las olas en el mar que pueden ahogarnos o impulsarnos, inclusive podemos surfear con ellas. Así que cuando tengas frente a ti una ola, aprovéchala y descubre el aprendizaje.

“Hermanos, estimen como la mayor felicidad el tener que soportar diversas pruebas. Ya saben que cuando su fe es puesta a prueba, se aprende a tener paciencia”

Santiago 1:2

Por lo tanto, las situaciones desventajosas pueden ser instrumentos divinos para tu desarrollo, no sabemos si una aparente desgracia pueda llevarnos a la gracia o si el fracaso pueda llevarnos al éxito, porque inclusive **de las cenizas un nuevo fuego puede nacer**. Dependerá mucho de como lo decidas ver.



Apreciable hermano, ten siempre presente que eres capaz de amar mucho más, puedes ser más feliz, y sacar ese potencial que espera ser despertado. Al igual que una diminuta semilla tiene la posibilidad de convertirse en un hermoso y gigantesco árbol, tu esencia también ha sido creada para alcanzar una profunda transformación. Y te será más fácil en la medida que desarrolles tu conciencia.

Cuando estés frente a una dificultad, en vez de preguntarte ¿por qué a mí?, mejor pregúntate:

- ¿Y por qué no a mí?
- ¿Cómo puedo sacar lo mejor de esta situación?
- ¿Qué puedo aprender de este desafío?
- Si esta experiencia pudiera decirme algo ¿qué consejo me daría?
- ¿Qué haría Cristo en mi lugar?

“Solo en las pruebas la gente descubre la naturaleza y profundidad de su carácter” John C. Maxwell

Para mucha gente la enfermedad, el sufrimiento y la carencia se han convertido en nuestras mejores maestras. Las crisis y los grandes desafíos pueden ayudarnos a romper el cascarón que nos impedía crecer y ver más allá.

Te quiero contar una historia:

A mis 4 meses de nacido puse a mis padres en serios problemas, después de un golpe en mi cabeza se vieron en la necesidad de visitar médicos y gastar su poco dinero para intentar ayudarme a controlar las convulsiones, hasta 50 al día llegué a tener, seguramente fue una pesadilla para mi familia, me internaron muchas veces porque las crisis y los medicamentos eran tan fuertes que me ocasionaban efectos secundarios muy raros como perder la vista, la capacidad de hablar y caminar (hasta por varias semanas). Por fin, los médicos lograron controlarme, pero después de algunos años volví a caer en el hospital. Tenía 8 años y recuerdo que era insoportable, los medicamentos y alimentos me daban asco solo de olerlos. Tenía que usar pañales y silla de ruedas porque no tenía la suficiente fuerza ni equilibrio para caminar, además, estaba canalizado y era muy doloroso cuando hacía un mal movimiento, pero lo más triste era ver a mis padres preocupados, gastados y cansados. Tenían que pasar la noche en el piso poniendo un cartón bajo mi cama.

Pasaron varios días cuando mi fuerza y mis sentidos me permitieron poder dar mis primeros pasos. Cuando mi mamá me sacó del cuarto y descubrí que el área donde me encontraba era exclusiva para niñas y niños, pero había una gran diferencia, ellos estaban en una situación

mucho más difícil que la mía, la mayoría padecía de cáncer, quemaduras o hidrocefalia, y no todas tenían cerca a su familia. Hice varias amistades, conocí a Paola, una niña de mi edad, muy tierna y simpática, tenía leucemia y muy pronto me enamoré de ella.

La actitud positiva de mi mamá, me hizo ver que la epilepsia no era nada comparada con la leucemia y esas enfermedades, por lo que mi atención empezó a enfocarse en los demás, mis pensamientos fueron cambiando, creció mi empatía, mi gratitud y deje de sentirme como víctima.

Un día mi papá me preguntó: “Fer ¿qué te gustaría hacer cuando salgamos del hospital?” No supe qué decir, tenía muchas ganas de irme a casa y ver a mi hermano, pero también quería seguir acompañando a Paola y a las demás niñas y niños porque sentía que al convivir con ellas les ayudaba a sentirse mejor, ¿cómo los iba a dejar así nomás?

Mi compasión creció tanto que a pesar de tenerle tanto pánico a las agujas, cuando me enteré de que requerían sangre para Paola, me propuse como donador, pero por obvias razones, no me aceptaron, solo tenía 8 años. Por otro lado, las doctoras estaban sorprendidas de mi pronta recuperación y después de tantos días por fin me dieron de alta, realmente no quería irme, pero no había opción, tuve que despedirme de mis amigos y especialmente de Paola, con la promesa de volver muy pronto.

Días después, mi familia y yo fuimos a comprar muchos juguetes y aunque sabía que no eran para mí,

estaba muy feliz, ya te imaginarás para quienes eran, así que de la juguetería nos fuimos bien cargados al hospital (por cierto, esos juguetes fueron los que más placer me causaron en toda mi infancia). Al llegar, con mucha emoción tomé la muñeca que compramos para Paola, corrí hasta el fondo del pasillo, ansioso y feliz de volverla a ver y al abrir la puerta de su cuarto, la busqué y le llamé, pero no la encontré, no todo fue felicidad ese día, su cama estaba vacía y en mis manos quedó una muñeca muy linda que se parecía mucho a ella.

En aquel momento no solo me quedé con el corazón hecho pedazos y con una muñeca humedecida de lágrimas, también me quedé con grandes aprendizajes y recompensas, empecé a valorar más la salud, la vida, la familia y pude sentir quizá por primera vez una sensación muy intensa de gozo y plenitud cuando ayudaba a otros, fue un despertar que me ayudó a descubrir a qué me dedicaría el resto de mi vida.

“Descubrir tu propósito de vida es esencial para que puedas trascender, ser feliz y enfrentar los retos más fácilmente”

Una moraleja de esta historia, querido hermano, es que el dolor no solo puede romper nuestro corazón, sino también el cascarón que limita nuestro crecimiento. Además, el corazón no solo sanará sino que también crecerá.

Conclusión

Mi querido amigo, ahora puedes entender que tu éxito y felicidad dependen más de tus decisiones que de tus condiciones, ¿cierto? Y que la adversidad puede ser el biberón de quienes triunfan, pero para ello es necesario aprender a ver las dificultades como oportunidades, dice el refrán: “Ningún marinero se hizo capitán en un mar en calma”. Por lo tanto, los desafíos de la vida pueden volvernos más fuertes siempre y cuando vivamos en el presente y seamos resilientes. Si deseas impulsar esta gran habilidad, demos un segundo paso.

“La adversidad es ocasión de virtud”

Séneca

Paso 2

Cultiva tu resiliencia



“El hombre que se levanta es más fuerte que quien no ha caído”

Viktor Frankl

Llegó el momento de compartirme las 6 virtudes principales que más han impulsado mi resiliencia, la cual me ha dado la fuerza y el conocimiento para enfrentar muchos miedos y dar el siguiente paso.

✓ Amor propio.

- ✓ Humildad.
- ✓ Optimismo.
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Reflexión.
- ✓ Actitud.

Amor propio

¿Qué es lo que ves cuando miras profundamente dentro de ti? ¿Hay alguna coincidencia con lo que percibes en tu exterior? Tu exterior es un reflejo de tu interior, y en la medida que te aceptes, aceptarás; en la medida que te respetes, respetarás; y en la medida que te ames, amarás, porque nadie puede dar lo que no tiene, ¿cierto?

“Da más fuerza sentirse amado que sentirse fuerte”
Goethe

Somos como un volcán, solo puedes sacar aquello que tienes dentro, únicamente puedes dar calor cuando arde tu interior.



La vida nos enseña que el amor y la aceptación son las mejores llaves para abrir y engrandecer el corazón. Mientras más amas y agradeces más recibes, por lo tanto, mientras más gracia recibamos, mayor ha de ser nuestro compromiso en compartirlo. El amor es lo que nos llevaremos de aquí cuando pasemos a la otra vida.

Desde hace cerca de veinte siglos atrás, el Apóstol Pablo ya decía que: “El amor es paciente y sin envidias, no busca su propio interés, y no se deja llevar por la ira, sino que olvida las ofensas y perdona”. Jesús nos decía que amemos a nuestro prójimo como a nosotros mismos (Marcos 12:31). “No es suficiente amar únicamente a nuestros seres queridos, hay que amar hasta nuestros enemigos” (Lucas 6:27). Pero recuerda, el primer paso es amarte a ti mismo. Tal como nos dicen en el avión, ¿quién es la primera persona que se debe poner la mascarilla en caso de emergencia? Exactamente, primero debes ponértela tú, porque para poder ayudar a otras personas, primero tienes que estar bien tú, y eso no debe confundirse con egoísmo.

¿Te cuento otra historia? Cuando recorría Centro América en bici, llegué sin planearlo a la zona azul (ZA) de Costa Rica, existen al menos 5 ZA en el mundo, las cuales se caracterizan por tener a muchas personas de edad muy avanzada y con buena salud. Cuando me dijeron que estaba en una ZA, al principio no lo creí hasta que investigué y lo confirmé, así que me entró la curiosidad por conocer y entrevistar a los grandes protagonistas de esta zona para aprender de su sabiduría. Por lo tanto, cambié

la ruta y me dediqué a investigar en qué pueblos habitaban. Fue difícil, porque curiosamente las personas de la región casi no sabían nada del tema, visité bibliotecas, oficinas del gobierno, pero fue de poca ayuda. Por fin, di con un hombre de avanzada edad, tuve la sensación de que me encontraba con el sabio del pueblo porque mucha gente me recomendaba que fuera a preguntarle a él, y efectivamente fue quien mejor pudo darme referencias para iniciar mi nueva ruta.

Al siguiente día me adentré por las montañas llenas de monos, animales salvajes y hermosos ríos hasta encontrar el primer poblado donde habitaban unas de estas extraordinarias personas. Así estuve de pueblo en pueblo por varias semanas conviviendo y aprendiendo de la sabiduría de estas hermosas personas hasta que pude descubrir ciertas costumbres y actitudes que se repetían en ellas.



Uno de esos seres maravillosos que conocí fue el Sr. Amado, lo sorprendente no solo era que tenía cerca de

100 años, sino que gozaba de una increíble salud física, emocional y mental, sobresalía también por su amabilidad y su sentido del humor entre muchas otras virtudes. Y como bien dice el dicho “cuando el alumno está listo, aparece el maestro”, y así fue, le pregunté: “Sr. Amado, ¿cuál es su filosofía de vida? ¿Cuáles son los secretos para llegar a su edad, con salud, plenitud y paz interior?”. El Sr. Amado me dio grandes consejos que siempre recordaré (los puedes ver en el video a través del siguiente código QR) uno de ellos, sencillo, pero muy profundo, fue:

“Todo lo que hagas en la vida, hazlo con amor”



¿Te imaginas cómo sería tu vida haciendo todo con amor?

Recuerdo que hace varios años entré por curiosidad a la presentación de un libro, pasó un rato hasta que me di cuenta de que la autora no tenía brazos, se trataba de la distinguida conferencista Adriana Macias, es alguien muy admirable, entusiasta y un modelo a seguir que enseña en su libro *Prometo amarme y respetarme todos los días de*

mi vida, que el amor propio es como el combustible del alma, **mientras más tengas más lejos llegas.**

Muchas veces damos más peso a las razones de los demás que a las propias, ponemos en tela de juicio nuestras capacidades, nos comparamos con los demás, complacemos a los otros con algo que no nos convence, nos juzgamos y nos ofendemos tal vez más que cualquier otra persona lo haría con nosotros, todo esto debilita el amor propio, por ello es importante hacernos conscientes de lo que pensamos, sentimos y decimos.

Humildad

La considero la madre del aprendizaje y del crecimiento humano porque nos hace conscientes de nuestras fortalezas y áreas a mejorar, nos ayuda a aceptar nuestros errores y debilidades, y de esta manera, nos podemos conocer mejor y nos hacemos responsables de nuestro crecimiento. Por ello, la humildad es tu puerta a la transformación, mientras más humilde seas y más deseos tengas por aprender y crecer, más lejos llegarás.

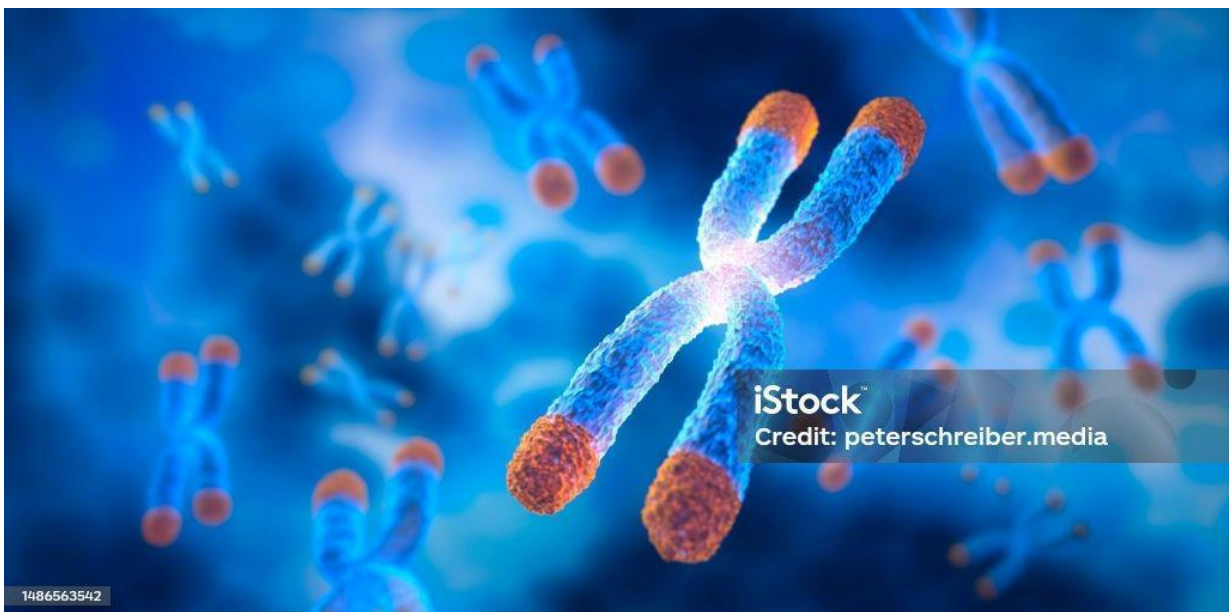
Es común confundir la humildad con la pobreza, la sencillez o la ignorancia, pero eso no tiene nada que ver. Humildad significa conocerte y aceptarte (sin juzgarte) incluyendo tus áreas de oportunidad y actuar para mejorarlas. Significa ser consciente de que siempre se puede aprender de cada situación y de cada persona. Por cierto, se aprende mejor cuando tenemos la actitud de aprendiz. El lado opuesto de la humildad sería el desconocimiento de sí mismo, la falta de interés por crecer

y la arrogancia que nos hace creer que sabemos mucho y que los demás no tienen nada que enseñarnos, desde ese lugar ya no queda nada más por aprender.

Optimismo

Es un pilar que hace la enorme diferencia en nuestra actitud y, por lo tanto, en los resultados que obtenemos en la vida. Además, no solo embellece nuestra personalidad ¿sabías que también nos dirige a la felicidad, a tener más amistades, incrementar la salud y la longevidad?

La doctora Elizabeth Blackburn ganó el premio Nobel en medicina en el 2009 por sus investigaciones en el ADN, descubrió que los extremos de los cromosomas están protegidos por una región llamada telómeros y que su tamaño es directamente proporcional a tu salud y longevidad, por lo tanto, en la medida que estos extremos sean más cortos tendremos más probabilidad a enfermarnos.



Los factores que afectan a los telómeros se encuentran mayormente en el estilo de vida (adicciones, mala alimentación, obesidad, descanso inapropiado y principalmente sentimientos mal gestionados como el estrés, la ansiedad y la negatividad). La buena noticia es que el optimismo, la felicidad, la esperanza y los buenos hábitos alargan los telómeros, en consecuencia, podemos afirmar que nuestra forma de ver la vida cambia nuestros genes. Ser optimista y saber regular las emociones son una garantía de mayor calidad de vida. ²

Y tú, ¿te consideras pesimista u optimista? Veamos si es cierto.

El padre de la psicología positiva, Martin Seligman, psicólogo de la Universidad de Pensilvania, nos explica que los pesimistas ven el fracaso como algo permanente, lo intensifican y lo trasladan a las demás áreas de su vida, consideran que esa situación (a la que han decidido darle toda su atención y paz interior) no tiene remedio, piensan que siempre les afectará, y se lo toman personal creyendo que se debe a alguna deficiencia personal (o peor aún, cuando acostumbran culpar a otras de forma exagerada). En cambio, la gente positiva hace exactamente lo mismo (ven la situación como algo permanente, lo intensifican y lo trasladan a las demás áreas de su vida), pero no de los

² Shay, J. W., & Wright, W. E. (2019). Telomeres and Telomerase: Three Decades of Progress. *Nature Reviews Genetics*, 20(5), 299–314; Puterman, E., & Epel, E. (2023). Telomeres and Stress: An Overview of the Current State of Science. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19(1), 185–207; Telomere Length: Implications for Stress and Disease. *Frontiers in Genetics*, 11, 598460.

fracasos, sino de los momentos agradables y del éxito en sus vidas.

Hace algunos años, durante los juegos olímpicos de 1988, los norteamericanos tenían grandes esperanzas en un miembro del equipo de natación, el famoso Matt Biondi. Algunos comentaristas decían que tenía posibilidades de obtener 7 medallas de oro, pero Biondi terminó con un desalentador tercer puesto en su primera actuación, (los 200 metros libres). En su siguiente participación (los 100 de mariposa), Biondi perdió el oro por un mínimo margen ante otro nadador que hizo un esfuerzo mayor en el último metro. Los pronosticadores deportivos supusieron que las derrotas desalentarían a Biondi en sus siguientes actuaciones, pero se recuperó de la derrota y obtuvo una medalla de oro en cada una de sus 5 carreras siguientes. Un observador que no se sorprendió fue Martin Seligman, porque en ese mismo año había sometido a Biondi a pruebas de optimismo, en la cual el entrenador le mintió a Biondi, diciéndole que había hecho un tiempo peor del que en verdad había conseguido (esto ocurrió durante un evento especial destinado a exhibir su mejor rendimiento del atleta) y a pesar del abatimiento de Biondi, cuando se le pidió que descansara y volviera a intentarlo su rendimiento, que en realidad ya era muy bueno, fue aún mejor. Pero, cuando a otros miembros del equipo a los que se les informó erróneamente que habían hecho una mala marca y cuyas puntuaciones en el test demostraban que eran pesimistas, cuando volvieron a intentar mejorar su marca, su resultado fue peor que el anterior.

En palabras de Goleman: “Ser optimista significa tener grandes expectativas de que las cosas saldrán bien en la vida a pesar de los contratiempos”, esto evita que la gente caiga en la desesperanza o la depresión ante la adversidad.

En fin, recordemos siempre mi querido amigo que el optimismo realista es una medicina con grandes beneficios para tu vida, por otro lado, el optimismo ingenuo e idealista puede resultar catastrófico algún día. Por lo tanto, espera siempre lo mejor y prepárate para lo peor.

Responsabilidad

Te comparto 3 estrategias para lograr responsabilizarnos:

I. NO CONFUNDAS HECHOS CON OPINIONES, respons(h)abilidad es la habilidad para responder. Cuando eres responsable, comprendes que tu opinión posiblemente no es la verdad, sino solo una interpretación, y cada persona en el planeta puede tener una distinta. Se ha dicho que existen tres tipos de verdades, tu verdad, su verdad y la verdad, además, su verdad puede ser tan válida como la tuya.

II. CUENTA TUS HISTORIAS COMO PROTAGONISTA, y no como víctima, de esta manera construirás más posibilidades de acción. Por ejemplo:

Hablando como víctima: “Mi jefa no tiene consideración por las demás, no nos explica

claramente lo que quiere y eso me hace tener que trabajar de más. También me desmotiva que sea tan poco expresiva y que no valore todo lo que hago”.

Hablando como protagonista: “Necesito ser más comprensiva con mi jefa, preguntar y escuchar con más atención para poder conocer mejor sus necesidades y evitar malos entendidos”.

Claramente, la segunda interpretación expresa mayor responsabilidad y, por lo tanto, mayor capacidad para actuar.

III. HABLAR EN PRIMERA PERSONA (yo pienso, siento, necesito) te ayuda a asumir la responsabilidad, te da más independencia, consciencia y poder para mejorar lo que está en tus manos, de lo contrario, estarías dándoselo a alguien más. Por lo tanto, al apropiarnos de la emoción, también nos apropiamos del poder para actuar. Por ejemplo:

Comunicándote en tercera persona: “Eres injusto y desgraciado, tus ofensas hacen que la gente se sienta desvalorizada”.

Comunicándote en primera persona: “Cuando hablas de esa manera yo me siento desvalorada, te pido por favor que me hables con respeto”.

Reflexión

Es la habilidad de ver en profundidad las situaciones cotidianas y descubrir el aprendizaje oculto en ellas. Cuando te cuestionas, buscas y logras construir tu propio aprendizaje, se vuelve más valioso, profundo y duradero que si alguien más te lo hubiera explicado antes de que te lo hayas cuestionado.

“La reflexión se logra con el cuestionamiento”
Sócrates

Puedes descubrir en cada situación una gran reflexión, siempre y cuando pongas atención. Por lo tanto, analiza y cuestionate todo. Pregúntate, ¿qué pasaría si...? ¿Por qué esto funciona así? ¿Qué otras soluciones podría haber para...? ¿En qué se parece esta situación con lo que sucede en mi vida? ¿Qué tiene que ver conmigo? Si Dios o la vida me estuvieran enviando un mensaje a través de esta experiencia, ¿Cuál sería la moraleja? ¿Qué puedo aprender de esto?

Algunas veces hasta las situaciones más cotidianas pueden enseñarte grandes lecciones, lo que necesitas es estar atento y tener hambre de aprender, porque “quien busca encuentra” (Mateo 7:8).

Un día haciendo senderismo por el bosque me encontré con una piedra enorme, en el centro tenía una pequeña grieta y justo en ella habitaba un cactus lleno de vida, al acercarme vi que no tenía tierra, pero sus raíces estaban aferradas a la piedra ¿qué aprendizaje podríamos encontrar en esto?

Quizás cosas así pasarían desapercibidas a la mayoría de la gente, en mi caso pude darme cuenta de que para vivir sanos y felices realmente necesitamos muy poco, son contadas las cosas que verdaderamente son importantes, y aun así, muchas veces las descuidamos por atender aquellas que son urgentes, aunque sean poco importantes.

Ese cactus, también me dijo que Dios aprieta, pero no ahorca. Tal vez tengas una gran piedra a tu lado, es decir, quizá estés pasando por una situación muy difícil ya sea por problemas de salud, conflictos familiares, o una crisis económica, sin embargo, dentro de ti tienes lo que necesitas no solo para sobrevivir, sino para vivir feliz, y para ello no necesitas tenerlo todo. Incluso puedes aprovechar esa gran piedra para crecer.

He visto muchos otros cactus con bastante tierra, pero no necesariamente con tanta belleza. De igual manera, tú y yo conocemos gente que lo tienen “todo”, pero quizá se sientan solos.

¿Qué te hace pensar que serás feliz si obtienes eso que tanto deseas, cuando no has logrado ser feliz con todo lo que ya tienes? Pepe Mujica dice: “Si no eres feliz con poco, tampoco lo serás con mucho”.

En resumen, **no te haces más sabio por cumplir más años, sin reflexión no hay evolución.** De hecho, el mejor camino para encontrar el camino es darse tiempo para reflexionar.

La atención plena, la curiosidad, el cuestionamiento y el deseo insaciable por acercarte a la verdad y evolucionar, te ayudará a reflexionar, a ser más consciente y disfrutar más la vida. Para esto, necesitas dejar de ver para comenzar a observar, dejar de hablar para comenzar a escuchar, y dejar de saber para poder aprender.

Actitud

Mi apreciable amigo, ¿te has preguntado por qué hay gente amargada y quejumbrosa que va por la vida apagada y ahogada en un vaso de agua? En contraste, otras personas con una educación y contextos similares, acostumbran vivir con pasión y entusiasmo, dejándose influenciar poco por los problemas de la vida. Lo que hace esta enorme diferencia es ese ingrediente mágico llamado actitud que te ayuda a vivir en plenitud y en consecuencia ganar mayor calidad y cantidad de vida.

La actitud es la manera de comunicarte contigo y con las demás, son los lentes con los que observas e interpretas tu entorno, es el nivel de entusiasmo, de amor y pasión con el que haces las cosas, es un signo de madurez y una energía que se contagia y se refleja en los demás.

El Dalai Lama explica que las personas perciben tu actitud y automáticamente te responden de igual forma (como espejos). Por lo tanto, para motivar a la gente,

primero se debe empezar en primera persona. Recuerda que la única emoción que puedes transmitir es la que sientes tú.

Según Victor Koppers, el valor (V) de tu persona equivale a tus conocimientos (C) más tus habilidades (H), esa sumatoria se multiplica con tu ACTITUD (A)

$$V = (C+H) A$$

Si una persona tiene grandes conocimientos y habilidades, pero una actitud nefasta, el resultado según esta fórmula sería igual a cero porque la actitud multiplica.

De poco sirven los conocimientos y las habilidades si no tenemos una actitud de servicio, positiva y compasiva, incluso sería contraproducente. En la historia de la humanidad han existido personas muy capaces, muy inteligentes, con grandes habilidades de liderazgo, pero con una actitud destructiva en su corazón, en otras palabras, la ciencia sin consciencia es un peligro, ¿tú qué piensas?

Cuando haces amistades o cuando contratas a una persona principalmente tomamos la decisión con base en su actitud, por supuesto que los conocimientos y habilidades también son importantes y sobre todo en el campo laboral, sin embargo, la mayoría de los empresarios sabemos que es más fácil que una persona buena y con actitud positiva se haga apta, a que una persona apta se haga buena y mejore su actitud.

Uno de los seres de luz con los que tuve la fortuna de coincidir durante el cicloviaje fue con Elías Pidskalny, un ciclo viajero canadiense que lo que tenía de joven lo tenía de alegre y consciente. Inmediatamente apenas nos encontramos nos hicimos grandes amigos. En tan solo 3 días se convirtió en una de las personas que más admiro por su actitud, su congruencia, su humildad para aprender y su capacidad para reflexionar. Una de sus frases que recordaré toda mi vida es:

“La vida es un juego y hay varias formas de jugarlo”

Probablemente, no podrás cambiar lo que ocurre allá afuera en el gran juego de la vida, en cambio, puedes elegir cómo jugarlo.

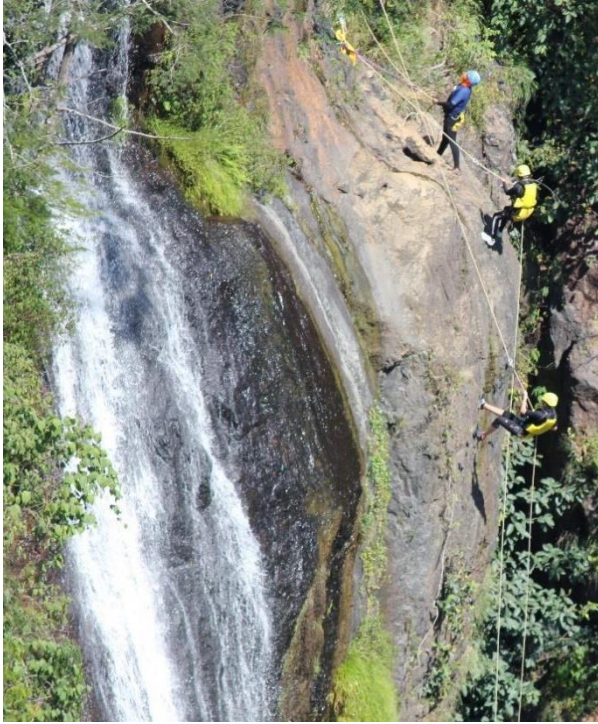
Ojalá elijas jugar con optimismo y hacer con amor todo lo que hagas; ojalá decidas mantener la curiosidad, la imaginación y la capacidad de asombro como cuando éramos niños; y ojalá elijas cultivar cada día tu gratitud y tu alegría por la vida.



La actitud positiva es la forma más fácil de encontrar las mejores soluciones para resolver los retos de la vida. Seguramente tienes varios recuerdos donde gracias a tu optimismo y perseverancia lograste superar un problema de forma más rápida, sin tanto desgaste y con bastante aprendizaje, ¿no es cierto?

Te cuento que hace algunos años, nos invitaron a mi hermano y a mí a hacer cañonismo a la reserva natural de Sierra de Quila, Jalisco. ¿Has ido a este paradisiaco lugar? Es un bosque encantado por su flora, fauna, cumbres y cascadas impactantes. En teoría, el recorrido duraría 5 horas y terminaría con una deliciosa comida. Éramos unos 25 jóvenes, la mayoría eran europeas, parecían deportistas, aunque sin experiencia en rapel y solo estaban 2 guías, por lo que el avance del grupo resultó mucho más lento de lo esperado.

Cuando nos dieron las 2 pm apenas estábamos a la mitad del recorrido. Más tarde, cuando el reloj marcaba las 6 pm, ya teníamos mucha hambre, parecía que quería llover, habíamos estado mojados todo el día y el frío se sentía cada vez más intenso.



Nos encontrábamos hasta el fondo de un cañón virgen, sin rutas alternas, el sol ya estaba en el horizonte y aún faltaba más de la mitad del grupo por bajar la última cascada de 100 m. En eso una de las participantes (Sandy) comenzó a sentirse muy mal, no paraba de temblar, se nos desmayó y al parecer tenía principios de hipotermia. Todo estaba mojado y era imposible hacer una fogata. Le dijimos a su novio que se quitaran la ropa mojada, se abrazaran cuerpo a cuerpo y se cubrieran con la manta térmica, al inicio le dio mucha pena, pero no le quedó más remedio.

Sandy seguía muy mal y era imposible que pudiera bajar en rapel por sus propios medios. Los guías se empezaron a bloquear por la ansiedad y no nos decían que hacer, me alejé del grupo para buscar rutas de escape, pero las pocas que había eran bastante complicadas y peligrosas.

Un poco antes de que la oscuridad nos encontrara, regresé y ya solo quedaban 2 muchachas, Sandy, su novio y uno de los guías, decidimos que ya nadie bajaría para quedarnos cuidar a Sandy. El guía nos dijo que lo mejor era regresar río arriba por donde habíamos bajado, pero no fue nada sencillo porque teníamos que cargar a la chica para que no se mojara y escalar las cascadas que habíamos bajado, no eran altas y estaban un poco inclinadas por lo que no hubiese sido muy complicado, pero hacerlo cargando a Sandy con un intenso frío, de noche y con solo una lámpara pequeña, fue muy desafiante.

Ya eran las 10 pm cuando decidimos salir del río porque de haber continuado caminando por el agua tal vez nos hubiera ganado el frío. Empezamos a subir por una pared del cañón, la cual estaba a unos 45° de inclinación, teníamos que pisar muy bien si es que no queríamos resbalarnos y caer. Por si fuera poco, además de que casi andábamos a ciegas, estaba lleno de arbustos con espinas y nosotros en short, por lo que el avance era a pasitos de bebé.

Nos dieron las 12 de la noche y como dice la canción, desnudos al anochecer, nos encontró la luna. Seguíamos luchando por salir de esa barranca, en eso, llegamos a un enorme muro de piedra que nos dificultaba el paso, por lo que el guía decidió anclarnos a los árboles con las cuerdas y arneses que llevábamos, de modo que así pudimos descansar sin peligro de resbalarnos.

Mientras tanto, hacíamos lo posible para protegernos del frío, pero la temperatura seguía bajando, algunos de los que teníamos algo de ropa seca nos la quitamos para seguir calentando a Sandy y todos nos abrazamos. Quizá algunos piensen que fue agradable estar abrazado con muchachas guapas y semidesnudas, pero en un momento así, en lo único que piensas es en sobrevivir.

El ánimo del grupo empezó a decaer, percibí que algunas se empezaron a preocupar bastante, yo también me sentía muy estresado y ansioso, pero intentaba no contagiarlo. Observar y aceptar mis propios pensamientos y sentimientos de angustia, y respirar lento y profundo, me ayudó a calmarme y a la vez darle esperanza al grupo.

En eso, escuchamos unos silbatazos, eran los demás compañeros, el otro guía y mi hermano que seguían buscándonos junto con otros guías de refuerzo que desde lejos habían llegado.

Se escuchaban muy cerca, por lo que nos dimos cuenta de que ya faltaba poco para salir del cañón, nos llenamos de emoción e inmediatamente nuestro guía les respondió con su silbato, pero parecía que no nos escuchaban porque los pitidos de los rescatistas cada vez se oían más y más lejos. Al parecer la piedra enorme que estaba frente a nosotros bloqueaba nuestra señal de auxilio.

La esperanza del grupo colapsó otra vez, algunas de mis compañeras empezaron a llorar, yo también sentí miedo y mucha preocupación, en especial por Sandy

porque no sabía si iba a resistir toda la noche en esas condiciones, mientras tanto, seguíamos abrazados alrededor de ella.

Era la 1 de la mañana, estábamos deshidratados, extremadamente cansados y algo sangrados de piernas y brazos. El guía que permanecía callado y parecía el más sereno, decidió soltarse de la cuerda y con mucho cuidado empezó a rodear la piedra, fue haciendo camino y empezó a avanzar lentamente, me sentía muy ansioso porque seguramente si se resbalaba se mataba.

Después de mucho trabajo, el guía logró llegar al extremo de la roca y gracias a su valentía, el grupo de rescate por fin logró escucharnos. Una vez que nos localizaron, nos lanzaron cuerdas para engancharnos y sacarnos, inmediatamente estabilizaron a Sandy y gracias a Dios salimos sin lesiones mayores.

Uno de los aprendizajes fue el poder de la actitud, la cual se alimenta de tus pensamientos y sentimientos. La actitud positiva realista que te ayuda a esperar lo mejor y a la vez prepararte para lo peor es un estado mental que te permite enfocarte en el objetivo y mantener la mente serena y abierta a las mejores soluciones. Te ayuda también a no bloquearte ni paralizarte por el exceso de miedo. ¿Qué crees que hubiera pasado, si todo el grupo hubiéramos entrado en pánico? Si no hubiera sido por la serenidad, el temple del guía y quizá la esperanza que intentaba mantener en el grupo, te aseguro que el resultado hubiera sido muy distinto.

Cuando desarrollas estas 6 virtudes (**A**mor propio, **H**umildad, **O**ptimismo, **R**esponsabilidad, **R**eflexión y **A**ctitud) es cuando llega el momento en el que te es posible agradecer no solo porque la situación pudo haber sido más complicada, sino por el aprendizaje que te ayudó a convertirte en un mejor ser humano. Por lo tanto, estas virtudes te facilitarán poder ser resiliente para no quedarte en la carencia, sino crear algo bueno y positivo a partir del desafío. Para que las recuerdes mejor usa la mnemotecnica “**AHORRA**”, cuando la pongas en práctica te darás cuenta de que te ahorrará tiempo, energía y sufrimiento.

El sueño más largo de mi vida

Como ya estamos en confianza, te contaré otro acontecimiento muy especial para concluir este capítulo.



Una mañana del 2020 mi Papá me visitó en mi casa y una gran sorpresa se llevó cuando me encontró tirado en el suelo a un lado de la cama, inconsciente, desnudo, ensangrentado, un espejo roto y esfínteres sin control. Su primer pensamiento ya te imaginarás cuál fue “mataron a mi hijo”. En seguida llega Beto (mi hermano), me baja en sus brazos desde el tercer piso y me llevan al hospital más cercano, ya estabilizado, me envían en ambulancia a realizarme estudios cerebrales.

Los siguientes 3 días continué semiinconsciente y con mis sentidos totalmente distorsionados. Las doctoras intentaban darme medicina, pero la escupía, por lo tanto, intentaron suministrarla por la vena, pero yo no cooperaba, no sabía quiénes eran ni que pretendían, tenía delirio y estaba desorientado. En eso, cuatro enfermeros fuertes me sujetaron de pies y manos, me aplicaron presión en puntos débiles para vencer mi fuerza y me inmovilizaron amarrándome con vendas a la cama para poder canalizarme, pero eso me provocó mucha más ansiedad y desesperación. Mi hermano Beto me contó que en ese momento apreté los puños y grité, increíblemente dice que rompí las vendas y me levanté como si me hubiera convertido en Hulk. No recuerdo nada de esto, pero cuando me lo contó, me quedé impactado y pensé ¿de dónde saqué esas fuerzas? ¿Qué otras cosas aún no descubrimos tú y yo de lo que somos capaces de hacer?, pero volvamos a la historia.

Un poco más tarde cuando ya me habían amarrado más fuerte y dopado con un medicamento potente, llegó el momento en el que me urgía ir al baño, pero me era muy

difícil hablar, no sé cómo le hice, pero con la fuerza que me quedaba logré decirle a Beto “quiero hacer pipí” por lo que rápidamente intentó desamarrarme y me ayudó a levantarme, pero no pude aguantar más, la ropa no se salvó, pero al menos la cama sí.

¿Alguna vez te ha pasado que tienes sueños borrosos donde te sientes débil, atrapado y con tus sentidos desenfocados? Así me encontraba. Por cierto, ahora comprendo mejor a quienes tienen incapacidad en el lenguaje, demencia o deterioro cognitivo. Continuemos con la historia:

Seguía en el hospital y el sufrimiento no paraba, todos los días que intentaban sacarme sangre me resistía porque por dentro me decía “¿qué necesidad tengo de que me piquen y pasar dolor innecesario en un sueño?” Es decir, ya tenía mi conciencia ligeramente despierta, pero ahora creía que estaba soñando. La Dra. Mónica, una joven muy linda, al percibir mi ansiedad, les dijo a sus colegas que ella se encargaría de mí, me vio a los ojos, me sonrió e intentó sacarme platica, me explicó lo que necesitaba hacer para supervisar mi salud, me convenció y permití que me canalizara. La gran diferencia fue que esa vez fue con amor. Mónica logró fácilmente lo que todas las demás doctoras, los cuatro hombres y sus amarres no podían hacer.

¿Qué reflexión de vida encuentras aquí?, reflexiona conmigo, deja de leer y si lo deseas escríbelo (al anotar tienes más posibilidad de recordar).

Mi reflexión fue: **Logras mejores resultados con firmeza y amor, que con violencia y temor**, es decir, la afectividad puede ser mil veces más fuerte que la agresividad, y lo mismo aplica en la educación y las relaciones sociales, ¿no es cierto? Sigamos con la historia.

Por fin me dieron de alta porque había muy pocas camas y el Covid estaba a todo lo que daba, sin embargo, yo seguía “soñando” y nadie sabía si tenía un daño cerebral grave o si regresaría a la normalidad, se sospechaba que el accidente de aquella noche fue por una convulsión tan fuerte que me dejó inconsciente, me tumbó de la cama y por consiguiente rompí aquel espejo que me provocó varias heridas mientras convulsionaba.

Al siguiente día empecé a desesperarme nuevamente por creer que continuaba dentro de esa terrible pesadilla, me decía a mí mismo: “Caray, esto ya duró demasiado, ¿a qué hora termina?”. El momento de estrés ocurría justo al despertar cada mañana, porque ansiaba amanecer y poder decirme: “Fer, respira, solo ha sido una pesadilla”, pero al ver mis cortadas, sentir el dolor en las venas por tantos piquetes y al darme cuenta de que amanecía en casa de mis papás, me desesperaba y me decía: “¡No puede ser! El sueño aún no termina”, inclusive llegué a pensar que me quedaría atrapado en él por siempre, era una desesperación como de estar encarcelado o atrapado en una cueva. Quizá llegué a sentir tanta desesperación y angustia como aquellas personas que aparentemente mueren, las entierran y luego despiertan dentro del cajón, ¿te imaginas sentir eso?

Durante esos 12 días que estuve “soñando”, me fui en 2 ocasiones solo a mi casa o al parque donde entrenaba, pero esto fue de lo más peligroso.

En algún momento llegué a pensar que si me causaba un dolor fuerte despertaría, pensé en aventarme de las escaleras, pero recordaba la preocupación que les había ocasionado a mi familia cuando me escapaba y aunque seguía creyendo que era un sueño, no quería soñar a mis papás preocupados o llorando, y gracias a Dios decidí esperar.

Previo a este accidente, había estado leyendo los libros del Dr. Joe Dispenza sobre meditación, espiritualidad, el poder del placebo y las sanaciones milagrosas a través del pensamiento, por lo que recordé una frase del doctor que decía: “Si conservas un estado mental elevado sin importar el entorno, sucederá algo distinto en tu vida”, así que decidí ponerlo en práctica y fue entonces que aumenté mi consciencia poniendo mi atención a mi interior para poder reservarme el derecho de admisión de tantos pensamientos limitantes y sentimientos desagradables, poco a poco la ansiedad se fue reduciendo.

“Quien ve afuera sueña, quien ve adentro despierta”
Carl Jung

¿Te ha pasado que estás soñando y te das cuenta de que estás soñando? Normalmente, te haces más atrevido y te arriesgas haciendo o diciendo cosas que normalmente no

harías. Esa valentía también puede surgir cuando creemos que la vida o la salud corre peligro, nos sentimos con la necesidad de despedirnos, pedir perdón o resolver aquellas cosas inconclusas. Pues, me pasó algo similar, te sigo contando:

Cinco días antes de “despertar” me visitó mi prima Yaneth con quien conviví toda la infancia, por lo que nos tenemos mucha confianza. Yo seguía pensando que necesitaba una emoción fuerte para poder despertar, por lo que le dije: “Prima, se escucha raro, pero estás dentro de mi sueño y necesito que me ayudes a salir de él”. ¿Recuerdas que hacía un príncipe en las películas de Disney para despertar a la princesa? Pues yo necesito lo mismo que la princesa. Obviamente Yaneth estaba sorprendida, no entendía y se reía, hasta que por compasión me lo aceptó. Mi prima me ayudó a poder cuestionarme por primera vez que quizás esto podría ser algo más que un sueño y llegué a pensar: “Fer, quizá te caíste de la moto y estás en coma”, pero seguía con esperanzas de que encontraría la manera de despertar.

Días después todavía seguía con mis sentidos distorsionados y con mala memoria, pero cada vez todo era más real, de lo que sí estaba seguro era que estaba descubriendo grandes aprendizajes, por lo tanto, me propuse disfrutar del sueño durara lo que durara, me esforcé en aceptar la situación que no podía cambiar y continué practicando los consejos de los libros del Dr Joe, poco a poco sentí una liberación, fui recuperando mi paz, las cosas empezaron a fluir con más armonía y al mismo

tiempo empecé a experimentar un amor mucho más profundo y elevado hacia mi familia y a todas las personas, quizá fue la primera vez que había sentido un amor tan intenso. Sin duda, lo que contribuyó a este despertar de consciencia amorosa fue la adversidad, la aceptación de lo que no puedo cambiar, la reflexión y la actitud positiva para crear una nueva realidad.

A gente conocida le contestaba como si fueran grandes amigos, a mi familia les dije por primera vez que los amo, les pedí perdón, les mostré mi gratitud y amor como nunca lo había hecho, fue muy satisfactorio porque ya tenía mucho tiempo queriendo expresar esos sentimientos, pero me era muy difícil principalmente con mis padres porque nunca nos habíamos hablado con tanto afecto. La relación con mi papá mejoró mucho, incluso a partir de ese momento aprendimos a comunicarnos de forma más relajada y horizontal, construimos la confianza de decirnos compadres uno al otro y platicar como amigos. Por supuesto que las diferencias nunca faltan, pero eso es normal y más cuando hay una empresa familiar. Todos somos y pensamos distinto, pero mientras practiquemos la inteligencia emocional, la escucha, el amor y la empatía, la vida se vuelve más significativa y sencilla.

Recuerdo que un día antes de despertar del supuesto sueño me visitaron 2 grandes amigos (May y Vic) para mí fue muy significativo verlos, además, me ayudaron a reafirmar que sí había posibilidad de que esta experiencia fuera real. Cuando los vi, al principio me quedé un rato observándolos fijamente sin decirles nada, pues mis sentidos aún me engañaban bastante, los veía extraños,

y no estaba seguro si era realidad o continuaba soñando. Días después de haber “despertado”, ambos me confesaron que ese día, cuando me vieron, lo primero que pensaron fue: “Ya perdimos a Fer”.

Por fin llegó el día. Un amigo de mi padre falleció ese día, por lo que fuimos a misa de cuerpo presente, y al salir del templo un familiar del difunto al ver a mi papá se acercó llorando para saludarlo. Mi amor y empatía con el sufrimiento ajeno me permitió identificarme y al abrazarlo, pude captar su dolor desde lo más profundo de mi interior y sentí una gran sacudida en mi corazón, nos seguimos abrazando fuerte mientras intentaba transmitirle todo mi amor y por fin, llegó ese momento tan esperado.

En lo más profundo de mi interior sentí que la tormenta paró, que el cielo se abrió, y por fin entraron los rayos del sol, después de 12 días pude “despertar” y recuperar mi memoria y mis sentidos de forma extraordinaria, lo que experimenté fue algo milagroso para mí, como un orgasmo, pero no del cuerpo, sino del alma, fue como si a través de esta persona fluyó una gran energía que me sacudió y me cambió de sintonía.



De regreso a casa, me encontraba muy sorprendido por toda esta experiencia que había vivido. Mi familia estaba muy contenta de verme reaccionar con más conciencia, sin embargo, mi mente empezó a recordar muchísimas cosas al mismo tiempo, tal y como se satura de mensajes tu celular cuando te conectas a internet después de haber pasado varios días sin wifi. Por lo tanto, esa noche ni siquiera pude dormir, seguía impactado en medio de un huracán de pensamientos, preguntas y recuerdos.

Al amanecer, de repente recordé dos situaciones: lo que hice con mi prima Yaneth a quien un beso le saqué, y lo que ocurrió con una amiga a quien por teléfono me le declaré, me decía a mí mismo, “Fer, qué vergüenza discúlpate cuanto antes”, pero pensé que quizá ya no me volverían hablar. Sin embargo, me armé de valor y les llamé para explicarles todo, fue un alivio saber que la confianza no se había perdido. Aunque al parecer, sí tenía

razón, necesitaba sentir emociones muy fuertes para poder despertar.

Pasaron varias semanas y aún seguía recuperando mucha información que había olvidado (nombres de personas, calles, ortografía, uso de aparatos, etc.), pero paso a pasito fui saliendo adelante gracias al amor y al apoyo de mi familia, de los amigos y por supuesto de Dios. Otra gran ayuda fue la terapia ocupacional, hacer cosas agradables y productivas, intentaba tocar la guitarra, leer, escuchar conferencias y ayudar en labores domésticas a pesar de que me costaba mucho esfuerzo y me cansaba muy rápido. También procuraba que mis padres no hicieran por mí aquello que sí era capaz de hacer por mi propia cuenta.

“No permitas que las cosas que no puedes hacer interfieran con las que sí puedes.” John R. Wooden

He podido aprovechar esta tormenta para romper algunas barreras y lograr varias metas, pero recuerda que vivir una “tragedia” no va a despertar tu grandeza al menos que agregues a la receta mucha resiliencia y demasiada hambre por crecer, de lo contrario, puedes tropezar muchas veces inclusive con la misma piedra y no aprender nada. En cambio, si practicas el método “AHORRA” cultivarás tu resiliencia que te permitirá en cada desafío sacar varios ladrillos y poco a poco construir un castillo.

Para cerrar este capítulo te contaré lo más sorprendente de esta historia. La noche del día 12, cuando no pude dormir, si hubieras podido ver lo que pasaba en

mi cerebro, quizá sería como ver una película en cámara rápida de todo lo que ocurrió en esos 12 días, fue un momento de mucho asombro, gratitud e inspiración, y en eso, llegó el momento eureka. Te adelanto que no creo que tus 5 sentidos te permitan entender lo que voy a compartirte, como dice el Principito: “Solo con el corazón se puede ver bien, lo esencial es invisible a los ojos”. Me di cuenta de que Dios y tu servidor ya habíamos conspirado para que ese “sueño” sucediera, ¿puedes creerlo? Semanas antes de que ocurriera esta experiencia, era muy común que en momentos de meditación entraría a mi mente la siguiente escena:

De un de repente aparecía en mi mente una especie de película donde Cristo y yo nos encontrábamos meditando en el campo, sentados en la tierra frente a frente, y en seguida, percibía que había gente a nuestro alrededor formando un círculo y rápidamente se aparecían otros círculos más y más grandes a nuestro alrededor formando una especie de espiral de personas que también estaban orando o meditando, sentía que todos nos enviaban su energía, en los primeros círculos estaban mis familiares, amistades, mentores y después veía a muchas otras personas que no reconocía, cada vez aparecían más.

En seguida, me percaté que Jesús levitaba y se acercaba a mí poco a poco hasta que sentía como iba entrando a mi interior, pero en ese instante detenía la meditación, dejando a Jesús con la mitad de su cuerpo afuera de mí. Me sentía confundido porque una parte de mí creía merecer a Dios en mi interior, pero otra parte de

mí no se creía digna, por otro lado, me sentía egocéntrico e injusto por ver a todas esas personas maravillosas a mi alrededor dándome su atención, su tiempo y energía.

En aquel momento no entendía por qué razón aparecían estas escenas en mi mente, pero ahora me queda claro que se trataba de una señal divina que explica detalladamente lo que días después experimentaré. Durante esos 12 días Dios estuvo enviándome su energía y cuidándome muy de cerca, al igual que todas mis amistades, familiares y muchos ángeles. En esos 12 días fui sintiendo a Dios más y más cerca, la única diferencia entre ambas historias es que aquella que viví físicamente sí permití que Dios entrara por completo en mi corazón. Al escribir esto mi piel se pone chinita, sigo sintiendo un asombro espectacular.

Dios está tan cerca de ti y de mí en la medida que se lo permitamos. Se cuenta que una vez le preguntaron a Juana de Arco, “¿Cómo le haces para que Dios te hable?”, y ella respondió: “Dios nos habla a todos, yo solo he aprendido a escucharlo”.

Me caí una vez más de la cama (como cuando era un bebé), pero ahora, en vez de golpearme la cabeza y presentar epilepsia, profundicé en un sueño, aunque en realidad, más que soñar fue un despertar. Y así como rompí aquel gran espejo, esta experiencia me ayudó a romper con mi “yo pasado” y construir mi “yo ideal”. Ahora puedo agradecer a Dios por todo el aprendizaje y crecimiento que me regaló.

Sin embargo, te confieso que también tengo días y momentos de mi vida donde el estrés, las penas y la desesperación me alejan de Dios y me dirigen a cometer grandes errores y retrocesos, por lo tanto, no hay producto terminado, necesitamos romper con el “yo pasado” cada día porque **la mejora continua es para toda la vida.**

Para cerrar este capítulo te cuento que un día escuché una historia de una joven que fue a buscar a su padre a su trabajo para pedirle un consejo, el señor era chef y se encontraba muy ocupado, en eso llega su hija, y le dijo: “Papá me siento muy triste, mi novio me ha cortado, mis amigas no me invitaron al cumpleaños y me ha ido mal en la escuela”. Su papá la observó con ternura, pero no dijo nada y continuó en sus actividades, puso a hervir agua para calentar algunos alimentos y un café. “Papá escúchame, necesito de tu consejo”. Su padre le contestó: “Hija, claro que te escucho y me duele en el alma lo que te ha pasado, cuéntame más”.

Después de unos minutos el padre sacó de la olla caliente una zanahoria, un huevo cocido y le sirvió a su hija una taza de café y le dijo: “Hija las situaciones difíciles de cada día son como el agua caliente y en la vida puedes encontrarte con 3 tipos de personas que reaccionan de diferente forma ante los desafíos, algunas son como las zanahorias que pierden sus fuerzas y se debilitan ante la primera dificultad, otras son como los huevos que de ser blandos por dentro se vuelven duros, y el tercer tipo deciden ser como el café, toman su mejor sabor y además le cambian al agua su color”.



Mi apreciable hermano, de la misma forma, tú y yo también podemos debilitarnos, podemos volvernos duros e insensibles o podemos despertar nuestra grandeza frente a los retos de la vida, ¡todo empieza con una decisión!

Conclusión

El sol brilla con igual intensidad tanto sobre el carbón como sobre el diamante, pero a pesar de que ambos materiales son prácticamente idénticos desde el punto de vista físico-químico, únicamente el diamante es capaz de reflejar la luz porque fue sometido a más altas presiones.



¿Por qué no transformarte en un diamante de modo tal que tu vida sea un ejemplo para otras personas?

Ya decíamos que quienes hemos tenido experiencias cercanas a la muerte o que hemos pasado por grandes desafíos, logramos conocernos mejor, valoramos más nuestro alrededor, y hacemos grandes cambios en nuestro interior, pero ¿por qué no hacerlo antes de que nos pasen esas cosas? Diría mi padre: “¡Aprende en cabeza ajena hijo!”. Si realmente estás dispuesto a transformarte, despertar y disfrutar más de la vida, te recomiendo observar e imitar a quienes normalmente viven bajo ese estilo de vida, y recuerda que el dolor no es la única forma de abrir el corazón.

Por último, ya sabemos que las dificultades de la vida están presentes todos los días, pero a pesar de ello podemos aprender a vivir en paz en la medida que aprendamos a resignificar, dependiendo de lo que pienses sobre lo que te sucede será tu manera de reaccionar. Si has cultivado tu resiliencia encontrarás la parte positiva y podrás ahorrar tiempo, energía y sufrimiento. Es como aprender el arte marcial del judo, donde se aprovecha el

golpe del contrincante a tu favor. Recuerda estas claves:
Amor propio, **H**umildad, **O**ptimismo, **R**esponsabilidad,
Reflexión, **A**ctitud.

Entonces, ¿qué eliges ser? ¿Carbón o diamante?
¿Volverte más fuerte o lamentarte para siempre?

Paso 3

¡TE VAS A MORIR!



“No sabemos lo que pasará mañana.
Somos un humo que aparece por un
instante y luego se disipa”
(Santiago 4:14)

Mi querido amigo en este capítulo aprenderemos a romper con la famosa frase: “Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde”. Descubrirás los ingredientes básicos para vivir con plenitud y disfrutar al máximo cada instante.

En una ocasión le preguntaron al Dalai Lama: “Su Santidad, ¿qué le sorprende más de la humanidad?”, y él respondió: “La humanidad, porque pierden la salud para ganar dinero, después pierden el dinero para recuperar la salud, y porque al pensar ansiosamente en el futuro no

disfrutan el presente, viven como si no tuviesen que morir nunca y mueren como si nunca hubieran vivido”.

Sabemos que solo estamos de paso y que todo es transitorio, pero tristemente se nos olvida. Nos hemos acostumbrado a la vida, a todas las maravillas y seres queridos que están a nuestro alrededor, porque como la mayoría son gratis y los hemos tenido por mucho tiempo, hemos dejado de valorar y agradecer.

También, tenemos otro problema, seguramente crees que te pertenece la pareja, los hijos, el cuerpo, la vida, pero, ¿sabes qué? Todo es prestado mi querido amigo y llegará el momento en que tengamos que devolver estas bendiciones, porque nada es para siempre, ya decía Heráclito desde hace 2,500 años, que lo único permanente es el cambio.

Lo mínimo que hacemos cuando un amigo nos presta un libro es cuidarlo, usarlo adecuadamente y cuando llega el momento de devolverlo, le sonreímos, nos sentimos dichosos, agradecidos y buscamos la forma de recompensar ¿cierto? Dios también es un amigo que nos hace préstamos con la condición de devolverlos en cualquier momento. Y cuando te los presta por segunda vez, es cuando decimos que tuvimos otra oportunidad, muchas veces esta situación es lo que nos ayuda a ser más conscientes, agradecidos y aprendemos a valorar profundamente, pero no siempre hay segundas oportunidades.

Tampoco se trata de sufrir por recordar que nos vamos a morir, no debemos temerle a la muerte, pero hemos de estar preparados para ella. Decía Yogananda que la ola del mar no puede morir, simplemente se sumerge de nuevo y vuelve a surgir una vez más. También decía que la muerte no es el final, sino la liberación.

Entonces, si la muerte es como la noche que nos permite descansar y prepararnos para el día siguiente, ¿por qué habríamos de temer? Por supuesto que tampoco se trata de adelantarla con un mal estilo de vida. Solo acéptala.

“La muerte será dolorosa solo si te aferras a la ilusión”
Eckhar Tolle

Una persona que me inspiró a ver el cicloviaje como un medio de superación fue el español Álvaro Neil, quien un día se propuso dejar todo y salir de casa para darle la vuelta al mundo en bici. Durante su pequeño viaje de 13 años aprovechó para ayudar a la gente donando su talento y al mismo tiempo fue adquiriendo bastante sabiduría. Ahora se dedica a promover la educación en valores y el desarrollo humano a través de sus conferencias, sus libros y documentales. Te comparto una de sus frases: **“Al igual que los yogures, también tenemos fecha de caducidad, solo que está por dentro de la cabeza y no la vemos”**.

“Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir por siempre” Mahatma Gandhi

Por lo regular para las niñas, los niños y quienes hemos trabajado con nuestro interior, nos es más fácil conservar el sentido de asombro, recordar que todo en la vida es pasajero, valorar y agradecer por los regalos divinos, recordar que cada despertar es un milagro, saber que somos afortunados por tener agua, alimento y un techo, saber que eres dichoso por tener a quien amar, por poder ver el atardecer, la lluvia, las estrellas y disfrutar de la naturaleza que aún nos queda.

“El reino de Dios es para quienes se parecen a los niños”
(Marcos 10:14)



Por otro lado, muchas personas especialmente cuando somos jóvenes, no valoramos lo suficiente a la familia ni todo lo que hacen por nosotros, y el día que trascienden nos ahogamos de dolor, angustia y mucha culpa, es decir, si tus padres, tus hermanos o tu pareja son buenas personas y no las valoras o no les demuestras suficiente amor, el día que dejen de vivir, de tu mente no podrán salir y tu corazón empezará a sufrir.

¿Por qué será que lo que es más escaso o está más alejado es más deseado? En cambio, cuando hay de sobra poco se valora. Por ejemplo: cuando una actriz, un pensador, escritor, cantante o algún amigo muere, es entonces cuando la sociedad se da cuenta de la gran persona que era, inclusive se vuelven más famosos y hasta se les da más credibilidad que cuando estaban vivos, ¿te has dado cuenta?

También, se puede tener buena salud y no apreciarla en absoluto, pero si enfermas, entonces apreciarás lo valioso que era estar sano. Se puede tener una hermosa familia y grandes personas muy cerca de ti y no valorarlas lo suficiente, sin embargo, cuando la vida te separe de ellas, entonces podría llegarte el remordimiento. Mejor sé agradecido empezando con tu creador por todo cuanto te ha concedido y no esperes a que los reveses de la vida te obliguen a serlo.

En fin, cuando eres consciente que la vida es tan solo un breve instante, podrás valorarla y aprovecharla mucho más. Te comparto algunas recomendaciones que a mí me han servido bastante:

- Visita asilos, personas enfermas y cementerios. Cuidarás más tu tiempo, honrarás más la vida y tu salud. ¿Qué cambiarías de tu vida si tuvieras más presente que puedes morir en cualquier instante? ¿Cómo deseas que te recuerden cuando mueras?

- Ten siempre presente tus principios y metas de vida para que cuando tengas que tomar una decisión

importante te preguntes: ¿Elegir este camino me acerca a mi meta? Lo que no te acerca te aleja y quizá te haga perder tiempo, tu recurso máspreciado. Decía Séneca: **"No es que tengamos poco tiempo, sino que desperdiciamos mucho."**

○ Reflexiona por las noches sobre lo que pensaste, sentiste, dijiste e hiciste durante el día, ¿qué estuvo bien? ¿Qué estuvo mal? ¿Cómo puedo mejorar?

○ Cuando experimentes la pérdida de un ser querido, vive tu duelo, acepta y abraza esos sentimientos, también intenta sentir lo feliz que ahora es por ir al encuentro con el creador y agradécele a Dios por haberte permitido coincidir y crecer con esa persona, así, ya no podrás estar triste por mucho tiempo, piensa que ha ascendido a un plano superior. Si lo extrañas es porque tuviste la fortuna de tenerlo a tu lado, ¿acaso preferirías no haber conocido a esa persona para evitar el dolor que sientes ahora?

○ Si queremos amar y vivir sin apegos para reducir el sufrimiento, entonces, tengamos más presente el agradecimiento y recordemos que no somos dueños ni tampoco eternos.

Conclusión

No saber lo que se tiene hasta que se pierde es un comportamiento humano común que nos resta salud y

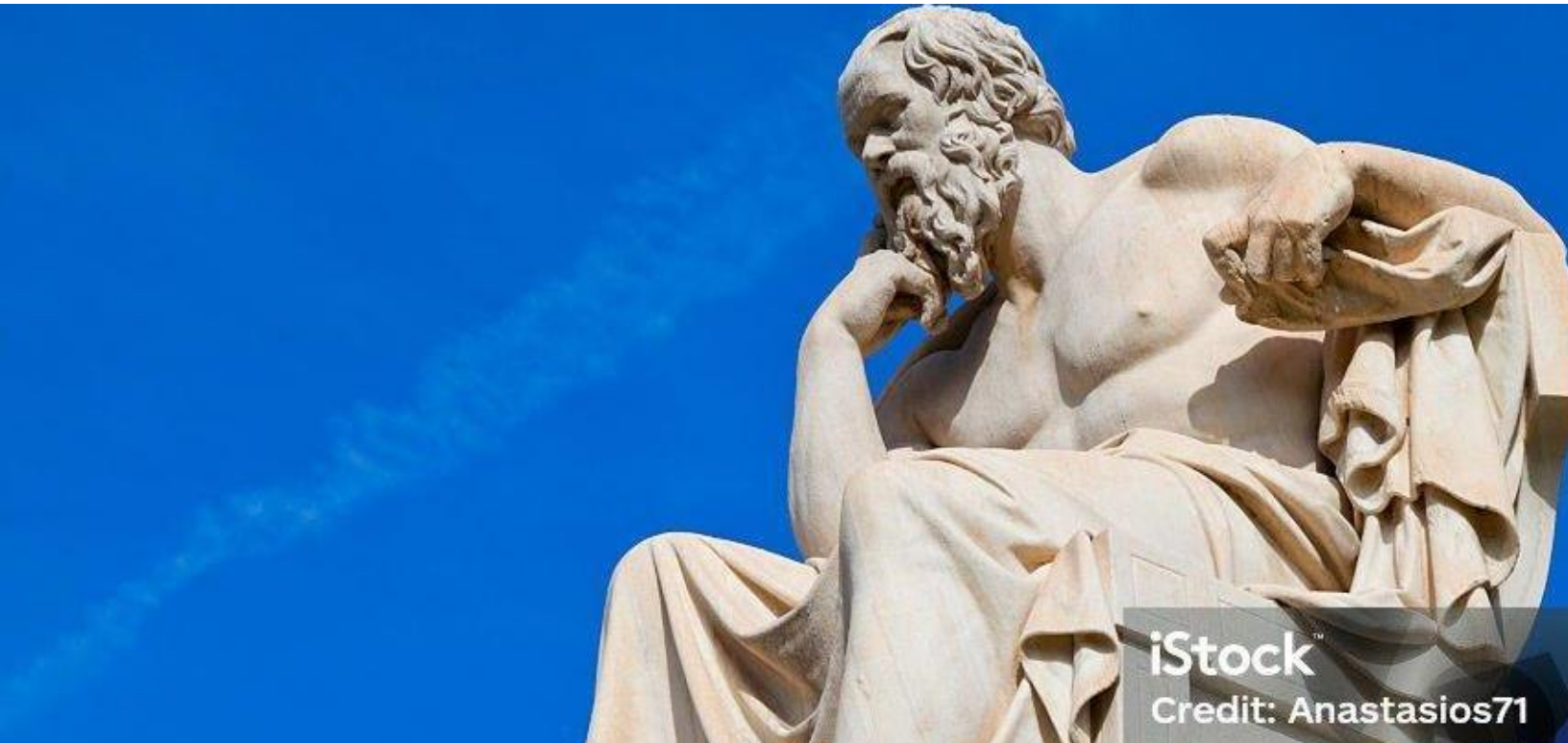
plenitud. Por lo tanto, tengamos presente que el viaje de la vida puede terminar en cualquier momento y que solo estamos de paso por un breve tiempo, por eso, más vale que estés amando, más vale que estés evolucionando y más vale que estés disfrutando, porque el gran reto para quienes queremos vivir con plenitud es, reaprender a valorar, compartir y disfrutar lo que tenemos, y también, agradecer hasta por lo que ya no tenemos.

“Si vives cada día como si fuera el último, algún día tendrás razón” Steve Jobs

¿Qué veinte te cae?

Paso 4

¡Conócete y libérate!



“No merece la pena vivir la
vida sin analizarla”
Sócrates

Imagina que saliste de casa y te diriges hacia el lugar de tus sueños, pero por alguna razón te pierdes en el camino, por lo tanto, para poder llegar, primero necesitarás saber dónde estás, ¿cierto? De la misma forma, para poder alcanzar tu meta, también necesitas saber dónde te encuentras, es decir, conocer tu realidad, identificar tus

virtudes, pasiones, fortalezas, oportunidades y debilidades o áreas a mejorar, así podrás transformarte en la persona que realmente quieres ser.

“Lo que limita o impulsa tus resultados, no es lo que eres, sino lo que crees que eres” Anthony de Mello

Conocerte tiene que ver con ser consciente de lo inconsciente, desaprender y reaprender. Quien no se conoce tiene la misma probabilidad de evolucionar como quien pretende hacer una anotación con los ojos vendados.



El autoconocimiento es un cimiento de tu crecimiento y te facilita vivir con mayor felicidad y éxito. Por lo tanto, te quiero compartir 3 recomendaciones:

1. Pide retroalimentación

Hagamos un ejercicio, elige a 5 amistades confiables, asertivas y optimistas, diles que necesitarás 5 minutos de su tiempo, cuéntales que se trata de una práctica para tu desarrollo personal a través de una retroalimentación o feedback hacia ti por parte de las personas que más admiras y en quienes confías. Aclárales que su feedback debe ser 100% honesto, claro y concreto, donde te mencionen las áreas de oportunidad y fortalezas que perciben en ti. Al inicio puede ser incómodo para ambos, pero será un entrenamiento muy enriquecedor si escuchas atentamente sin interrumpir, no vayas a intentar defenderte, muestrales tu gratitud y graba la conversación y reflexiona. Te sorprenderá lo mucho que puedes descubrir de ti mismo.

2. Convive contigo

Cuando queremos conocer a alguien dedicamos tiempo para convivir, escuchar y hacer cosas juntos, de la misma manera para autoconocernos, necesitamos dedicarnos tiempo de calidad para nosotros mismos (sin el celular) para hacer ciertas actividades como: salir a caminar, meditar, reflexionar, asistir a un retiro, hacer un viaje solo etc.

Tan importante saber relacionarse y convivir con los demás como saber disfrutar y apreciar tu propia compañía.

3. Obsérvate

Sé consciente de lo que piensas, lo que sientes, lo que dices y haces, conforme practiques esto, poco a poco te será más sencillo. Pregúntate, ¿pensar y hablarme de esta forma es amarme? Para la mayoría de la gente su peor verdugo es uno mismo. Buda decía: “Ni tus peores enemigos pueden hacerte tanto daño como tus pensamientos negativos”.

Mejor no te desgastes cargando el peso innecesario de sentimientos y pensamientos inútiles y destructivos. Supervísate a ti mismo y analiza lo que ves porque se relaciona con lo que eres, recuerda que no vemos el mundo como es sino como somos, es decir, lo que piensas sobre la vida, las personas y las circunstancias que te rodean habla muy fuerte de ti.

“Tu percepción del exterior es un reflejo tu interior”

Hace algún tiempo vivió Don Ramiro, un señor que mientras más años cumplía más acostumbraba juzgar y criticar a la gente, desconfiaba y se enojaba de todo y de nada, era obsesivamente exagerado en sus ideas, miedos y preocupaciones, cada día acostumbraba más y más hablar mal a espaldas de la gente, imponer y pretender cambiarlas, daba órdenes vestidas de consejos a todo el mundo que ni él mismo practicaba. ¿De casualidad conoces a alguien así? Poco a poco la gente se fue distanciando de él, pero entre algunas pocas amistades que le quedaban se encontraba Martha su vecina, era una madre de 4 criaturas, muy amable, servicial y compasiva.

Don Ramiro desde su ventana veía que la casa de Martha estaba cada día más mugrosa y descuidada. Por ello decidió guardar su distancia y no volver a conversar con ella. Unos días después, Don Ramiro enfermó gravemente, él no sabía que se trataba de un virus muy contagioso, y como no tenía a nadie más que le apoyara, no le quedó otro remedio que pedirle ayuda a Martha “la sucia” que ya tenía olvidada. La mujer, a pesar de que ya sabía cómo era este señor, pensó: “Quizá no merezca mi ayuda, pero me necesita” así que amablemente aceptó ir a su casa para servirle, cocinarle y acompañarle hasta que sanara, era muy proactiva, por lo que también se puso a limpiar la casa y sobre todo las ventanas de Don Ramiro que estaban muy sucias. Pasaron los días, y una vez que el hombre mejoró, Doña Martha se despidió, pero el anciano ni siquiera las gracias le dio.

Días más tarde, el hombre ya recuperado, abrió las cortinas para ver por la ventana que colindaba con la casa de la vecina, pero esta vez algo asombroso pasó, su percepción había cambiado extraordinariamente, ahora la casa de Martha y todo allá afuera se veía muy limpio y hermoso ¿qué ocurrió? Lo mismo se preguntaba Don Ramiro, más tarde comprendió que lo que estaba espantosamente sucio no era la casa de Martha, sino su propia ventana. Esta situación le permitió a Don Ramiro reflexionar y darse cuenta de la manera tan negativa que había estado viviendo desde muchos años atrás, el hombre se puso a llorar y recordó lo mal agradecido, lo crítico e incongruente que había sido con su vecina y con muchas otras personas a lo largo de tantos años. Comprendió que su punto de vista tan solo era la vista

desde un punto y no necesariamente la realidad absoluta, o como se diría en la programación neurolingüística “tu mapa no es el territorio”, es decir: tu opinión no es la verdad, solo es tu interpretación, y cada persona tiene la suya.

Al día siguiente Don Ramiro se armó de valor y decidió ir con Martha para disculparse y agradecerle por todo lo que había hecho por él y confesarle absolutamente todo lo que había sucedido, pero no había nadie en la casa de su vecina, Don Ramiro decidió esperar afuera, en eso llega un anciano con 4 criaturas (se trataba del padre y de los hijos de Martha), el anciano le explicó a Don Ramiro que su hija Martha había fallecido por un extraño y contagioso virus, el hombre no dijo ni una palabra, regresó a casa muy triste, con grandes sentimientos de culpa y grandes lecciones de vida.

Quien vivía realmente con suciedad y enfermedad era ese hombre que tanto juzgaba lo que veía no solo por la ventana de su casa, sino por la ventana de sus ojos. Por ello, te invito a que dejemos de lado tantos prejuicios que hacemos de la gente y dediquemos ese tiempo a conocernos, por lo tanto, pon atención a tus pensamientos, sentimientos y a tu forma de expresarte, porque lo que Juan dice de Pedro, dice más de Juan que de Pedro ¿sí o no?

“Lo que entra por la boca no hace impuro al hombre, pero lo que sale de su boca, eso mancha al hombre”
(Mateos 15:11).

Libérate de tu pasado

Saber dónde estás, es decir, conocerte a ti mismo, es un gran recurso para poder liberarte y desarrollarte. También puede ser de gran apoyo recordar o investigar quién eras antes para comparar tu crecimiento y saber si ahora eres quién realmente te habías propuesto ser.

Estás en dónde estás, y eres lo que eres principalmente por tus decisiones pasadas y quien no conoce su pasado está condenado a repetirlo, por eso es importante darte cuenta si tu pasado te impulsa o te paraliza con ciertas creencias limitantes y miedos irracionales.

Por cierto, otro aprendizaje que me dio el cicloviaje fue **aprender a vivir ligero de equipaje tanto en lo material como en lo mental**. Cuando salí de casa mi bici pesaba más de 60 kg, sin embargo, mi mente pesaba mucho más por tantos pensamientos y miedos que no me dejaban en paz, era muy desgastante.

Esos miedos y creencias estaban arraigadas a mi pasado y a ciertas personas que me inundaban con todos sus miedos, no obstante, lo que querían era cuidarme y a pesar de que por dentro no les daba mucha importancia sí me transmitieron desconfianza. Antes de partir y al inicio del viaje, tenía pensamientos que me decían:

“Fer, lo más seguro es que no durarás ni una semana no tienes la experiencia ni la condición física-mental, tampoco tienes una bici adecuada ni equipada, no cuentas con suficiente información ni conocidos que te muestren el camino, puedes enfermar y morir de sed o de hambre, no sabes si las carreteras tendrán espacio para las bicicletas, te pueden atropellar, las fronteras son muy complicadas y nunca has pasado por ninguna. En Centroamérica la gente muere de hambre, los salvatruchas te van a robar y secuestrar. Si sobrevives lo más seguro es que regreses como fracasado, ¿qué necesidad tienes de hacer el ridículo? Mejor no hagas planes, aquí tienes muchas cosas que hacer, viajar en bici te hará perder mucho tiempo y no aprenderás nada, además si tu abuela o alguien de tu familia se enferma y muere no vas a poder estar aquí inmediatamente”.

De todos esos pensamientos y cien más, intenté seleccionar los más realistas que podían ayudarme a reducir riesgos, sin embargo, siento que la mayoría me robaba más energía en comparación con el beneficio que me ofrecían.

Gracias a Dios mis pensamientos positivos le ganaron a aquellos que me paralizaban y por fin inicié el viaje y conforme fui avanzando me fui liberando de ambas cargas. Regalar la mayoría de mis cosas fue tarea fácil, por el contrario, poder separarme de esa gran carga mental requirió más trabajo, no obstante poco a poco aprendí a ser selectivo y quedarme solo con los

pensamientos, creencias y sentimientos que me cuidaban e impulsaban.



“Libérate de los pensamientos limitativos, de los pasados errores, la memoria se nos ha dado para recordar solo las buenas experiencias y las lecciones de vida”
Paramahansa Yogananda

Mi querido amigo, espero que esta historia te ayude a reflexionar en lo que piensas y analizar tus creencias que desde tiempo atrás has cultivado inconscientemente, algunas te impulsan y te cuidan, otras te paralizan y te roban energía.

De hecho, el psicólogo y escritor Dan Custer nos dice en su libro *La mente en las relaciones humanas*, que el pasado no tiene poder sobre nosotros, excepto cuando nos aferramos a él fuertemente. Por lo tanto, para poder cambiar esas creencias seguramente te sea de gran ayuda hacer un viaje especial a tu pasado. El pasado es para visitarlo de vez en cuando, no para mudarnos allí, ¿no crees?

Todos hemos vivido situaciones dolorosas que nos han hecho sentir abandonados, rechazados, humillados y usados. Obviamente, no podemos cambiar lo que ya ocurrió, pero podemos reinterpretarlo, por eso seleccioné para ti las 4 virtudes que unidas construirán tu **CAPA**, la cual te ayudará a liberarte, soltar el pasado y emprender el vuelo ahora. Esto no quiere decir olvidar, sino sanar esas heridas para dejar de ser víctimas.

Comprende

Acepta

Perdona

Agradece



Cuando decides ponerte la **CAPA** te darás cuenta que obtienes una fuerza especial, mucho valor y astucia para poder visitar el pasado de forma constructiva y objetiva.

Comprende

Detrás de alguien difícil, se oculta una historia difícil. Cada persona ha vivido experiencias diferentes, las cuales han

ido formando su carácter y su manera de percibir la vida, no esperes que los demás piensen y sientan igual que tú. Cuando la conducta de otros te haga sentir incómodo, en vez de reaccionar de igual manera y ofender, respira profundo, cálmate, piensa en lo que seguramente esa persona ha vivido en su pasado y deséale lo mejor.

Por supuesto que ser comprensivo no tiene nada que ver con ser sumiso, quedarte siempre callado y dejar que otros pasen por encima de ti.

Sin embargo, no podemos criticar a otras personas porque no conocemos sus vidas, no sabemos las dificultades que han tenido que sobrellevar, de hecho, se dice que ni siquiera recordamos el 50% de nuestras propias vidas.

La PNL también afirma que nadie hace daño a nadie conscientemente, ósea **quien lástima está enferma de inconsciencia e ignorancia**, entonces no sirve de nada discutir y pelear, tampoco ayuda quedarte resentida, ¿cierto? Enojarte casi siempre es sufrir y desperdiciar tu energía en vano, será mejor tenerles compasión y no tomarte las cosas a pecho.

Eckhar Tolle, nos enseña como conservar la calma cuando alguien pretende robarla: imagina que te haces transparente a la causa externa, esas palabras ya no golpearán una “pared” dentro de ti, deja que todo pase a través de ti, así ya no habrá nadie que salga herido.

Ahora imagínate que alguien quiere darte un regalo, pero si tú no lo recibes, ¿quién se queda con ese obsequio? Exacto, se lo queda quien lo trajo, pues lo mismo sucede cuando esa persona grita, juzga o insulta, esa putrefacción es de ella, no se la aceptes y ten presente que tu paz interior a ti te pertenece, por favor, no hagas un mal trueque.

Acepta

Para complementar lo que ya hemos dicho, te escribo lo siguiente: **¿Quieres vivir en Paz? ¡Acepta lo que no puedes cambiar!** Deja que todo sea, deja que todo esté, no te resistas a la vejez, a la muerte, ni a querer cambiar a la gente, ya deja a tu familia en paz por lo que hicieron o dejaron de hacer, acéptalas y ámalas tal como son, no te toca a ti condenar ni ordenar el cambio, simplemente no puedes obligarles a cambiar, de hecho, muchas veces ni siquiera podemos cambiarnos a nosotros mismos ¿no es cierto?

“Dios, dame la fuerza para mejorar aquello que puedo cambiar, dame serenidad para aceptar aquello que no puedo cambiar y dame la sabiduría para saber distinguirlas” Reinhold Niebuhr

La naturaleza humana se resiste cuando alguien intenta cambiarla, pero cuando hablas con amabilidad y cariño las palabras entran hasta el oído, todo cambiará a su tiempo y a su manera.

“La aceptación plena de sí mismo y de todos los demás,
acaba con todas las tensiones, siembra paz y felicidad”

Carlos G. Valles

Perdona

Perdonar es un acto de amor hacia los demás y principalmente hacia ti mismo, perdonar es soltar lo que no requerimos. En la medida que perdonas te amas.

A Cristo lo escupieron, lo crucificaron y, sin embargo, él dijo: “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen”. Si nos negamos a perdonar, nos unimos a esa experiencia desdichada y moriremos mil veces, porque volvemos a vivir el daño cada vez que pensemos en ello.

Mahatma Gandhi, decía que: “El odio daña al odiador, nunca al odiado”. Especialistas en biodescodificación y en medicina China, han afirmado que el rencor, la ira y la falta de perdón puede provocar daños al hígado y al resto del organismo.

El perdón es lo único que nos libera del pasado, lo cual es absolutamente necesario si queremos sanar, descansar y dejar de lado los pensamientos repetitivos y destructivos.

“Necesitas dejar el escalón de abajo para poder subir el siguiente” Irene Stanley

Hace algún tiempo invité a una gran amiga (Paty) a colaborar en la empresa, nuestra amistad tenía más de 7 años y la apreciaba mucho. Después de un tiempo de trabajar juntos nos enamoramos, pasamos grandes momentos, hasta que empezamos a tener diferencias en el trabajo, nuestra falta de inteligencia emocional fue lo que nos llevó a terminar con todo el amor, la admiración y la confianza que existía. Ambos terminamos tan enojados y desgastados emocionalmente que un año después seguía recordándola todos los días con mucho rencor, en esa época me hice muy desconfiado de las demás colaboradoras, sentía que también me iban a “traicionar” y dar la espalda, de hecho, sucedió algo parecido, atraje aquello que más me preocupaba y dañé las relaciones laborales con otros 3 grandes amigos.

La única manera en que pude dejar de perder mi energía fue cuando **comprendí** que Paty simplemente había hecho lo que consideraba que era lo mejor de acuerdo a sus circunstancias. **Acepté** mi responsabilidad en vez de culpar a las demás y en ese momento me di cuenta de que no había nada que **perdonar**.

Pasaron los días y ya me sentía mucho mejor, aunque seguía pensando en Paty, pero incluso ahora me sentía culpable hasta cierto punto, mi paz mental no llegó hasta que cultive mi inteligencia emocional y mi amor incondicional, ambas cosas me impulsaron a buscar un acercamiento de humildad con esas amistades rotas.

A Paty, le escribí una carta, donde le **agradecí** y le pedí perdón por todos mis errores y falta de comprensión.

Después de terminar de escribir fue muy notorio como mis pensamientos y sentimientos por fin me dejaron libre. Escribir es una excelente terapia para dejar a un lado ese peso innecesario que tanto cansa, puede facilitar tu expresión con las demás y contigo mismo, puede ayudarte a resolver conflictos, sanar heridas. El claro ejemplo es que le hice llegar la carta a Paty dos años después, sin embargo, los efectos en mí fueron instantáneos desde que expresé en papel mis sentimientos.

Hoy me siento orgulloso de haber recuperado la amistad con la mayoría de ellas, inclusive hemos vuelto a trabajar en equipo sin importar que algunos hayan formado sus propias empresas competidoras. Por cierto, perdonar no significa tener que volver a ser su amigo, eso es una decisión muy aparte.



Pedro: “Señor, ¿cuántas veces debo de perdonar las ofensas de mi hermano? ¿Hasta siete veces?” Jesús contestó: “No digas siete veces, sino hasta setenta y siete veces”.

Agradece

Recuerda que el nivel de gratitud que tengas en la vida es equivalente a tu felicidad, pero aun sabiendo esto, mucha gente desperdicia este gran recurso. En la sección *Agradecimientos*, se ha profundizado este tema.

Conclusión

Tú y yo estamos dotados de un gran poder que está escondido en nuestro interior, el autoconocimiento es el mapa que nos ayudará a encontrarlo para ponerlo al servicio de los demás.

Puedes desarrollar tu autoconocimiento observándote, pidiendo retroalimentación a otros, pasando tiempo de calidad contigo mismo y con tu fuente divina. Por otro lado, ponerte la *CAPA* también te ayudará a conocerte mejor, alimentar tu poder interior, liberarte de esas creencias limitantes y sanar las heridas del pasado, pero ¿de dónde sacaremos la tela para construirla?

Necesitamos de un
SARAPE

Sabiduría
Amor
Reír
Altruismo
Presencia
Espiritualidad



Sabiduría para **Comprender(nos)**; amor para **Aceptar(nos)**; sabiduría + amor + sentido del humor + altruismo facilitan el **Perdonar(nos)**. Por último, la presencia (vivir aquí y ahora) y la espiritualidad nos facilitan **Agradecer(nos)** y sorprendernos por todas las maravillas que la vida nos comparte.

Estas grandes virtudes te ofrecen una vida más feliz y realizada, además es la única forma que conozco para construir un mundo mejor.

¿Qué descubres de ti?

Paso 5

Sé extraordinario



“El 10% de tu vida está relacionado con tu entorno, el otro 90% con la actitud y la forma en como reaccionas, por eso, cuando cambias de actitud, el 90% de los resultados también cambian” Stephen Covey

Querido amigo, ser extraordinario, tiene que ver con hacer cosas que la mayoría no hace y sobre todo hacerlas como muy pocos lo hacen. Alcanzar el éxito es mucho más fácil cuando te desempeñas con entusiasmo, pasión y alegría, ¿cierto o falso? Esas virtudes te acompañan bastante

cuando dedicas tu tiempo en aquello que te apasiona, en consecuencia, inicias con una gran ventaja competitiva.

“Es imposible ser feliz si uno actúa en contra de sus convicciones” Sócrates

¿Qué porcentaje de gente crees que le gusta su trabajo? La mayoría pasan la semana esperando con ansias a que llegue el viernes, y el domingo se encuentran angustiadas porque se aproxima el lunes. El 75% de los mexicanos se siente insatisfecho e infeliz en su actual situación laboral, según una investigación de OCC Mundial realizada en el 2019.

Según el informe del 2024 de la consultora Gallup, solo el 21% de los empleados a nivel global se consideran comprometidos con su trabajo, además, el 44% de los empleados experimentó mucho estrés el día anterior.³

Richard Branson nos dice: “Si uno no goza lo que hace y no está a gusto con la gente que le rodea, no hay manera de que produzca algo tan bueno como cuando disfrutamos lo que hacemos”.

“Quienes encuentran placer en el trabajo, alcanzan más años de vida” Don Hawley

Una de las cosas que más contribuye a sentirse pleno, motivado y realizado, es hacer lo que más te apasiona. En la biblia también se ha escrito que el Apóstol Pablo

³ Gallup. (2024). *State of the Global Workplace: 2024 Report*. Gallup, Inc.

invitaba a sus seguidores a que se dedicarían según sus talentos. “Vivir de acuerdo con la vocación que han recibido (Efesios 4:1)”.

Por lo tanto, te invito a buscar y ejercer una profesión que vaya alineada a tu propósito de vida, de esta manera podrás convertir tu vocación en vacación, de forma que muy pocas veces necesitarás trabajar.

Quizá solo tengamos una vida en este mundo, así que sería un grave error desperdiciarla haciendo algo que no nos llena, o peor aún, vivir sin entusiasmo. Steve Jobs decía: “Tu trabajo va a llenar gran parte de tu vida, y la única forma de estar realmente satisfecho es hacer lo que creas, que es un gran trabajo, y la única forma de hacer un gran trabajo es amar lo que haces. Si no lo has encontrado, sigue buscando y no te conformes”.

“El que hace lo que ama está benditamente condenado al éxito” Katie Byron

También se ha dicho: “Haz lo que amas y serás feliz”, pero ¿qué podemos hacer cuando las circunstancias no nos permiten hacer lo que nos apasiona? Tal vez ahora no estés haciendo lo que más amas, aunque seguramente si puedes hacerlo con amor o al menos con entusiasmo y un tip para lograr eso es pensar en cómo tus acciones contribuyen al bienestar de otras personas, es entonces cuando te es posible barrer, cocinar, contestar llamadas, cambiar pañales, acompañar a un enfermo o hacer cualquier actividad con amabilidad y entusiasmo, convirtiéndote en alguien extraordinario.

“Pasión es ver tu trabajo como una misión” Ruiz González

En una ocasión había tres albañiles trabajando y una persona que pasaba por ahí se acercó a uno de ellos y preguntó: “¿Qué está haciendo buen hombre?” “Estoy colocando ladrillos, es un duro trabajo con el que me gano el pan de cada día”. Contestó: Se acercó al segundo albañil y reiteró la misma pregunta, a lo que el otro albañil respondió: “Estamos colocando ladrillos, construyendo juntos el lado norte de esta estructura”. Finalmente se acercó al tercero, quien ante la misma pregunta y con orgullo dijo: “Coloco ladrillos para ayudar a levantar la catedral más hermosa para mi pueblo”. Todos hacían el mismo trabajo, pero sus respuestas eran muy distintas, ¿qué hizo la diferencia? Posiblemente, el primero solo hacía su trabajo para ganar dinero, el segundo apuntaba a metas comunes y seguramente disfrutaba más de su trabajo, pero el último, además de eso, observaba más allá de la tarea, se daba cuenta cómo su esfuerzo beneficiaría a otras personas.

Querido amigo, te quiero invitar a que todas las cosas que hagas, intentes hacerlas como nunca antes las habías hecho, haz las cosas pequeñas de manera extraordinaria, de esta manera disfrutarás mucho más y jamás dejarás que tu vida transcurra de forma mediocre. Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías esperando la gran felicidad, que en la mayoría de los casos nunca llega.

Una vida con significado

“Si entendemos el “para qué”, encontraremos el cómo”
Viktor Frankl

El distinguido Viktor Frankl, ya nos afirmaba que uno de los principales factores para llevar una vida plena, motivada y feliz es descubrir cuál es nuestro propósito de vida y vivir con base en ello, de manera que es importante definir detalladamente a dónde quieres ir, es decir: después de soñar y encontrar tú “para qué”, hay que levantarse, escribir y definir específicamente lo que quieres ser, hacer y tener. Una vez que sabes donde estás y a dónde quieres llegar, la cosa es sencilla.

**“Deja que Dios y tu corazón definan la dirección,
y tu razón encontrará la solución”**



¿Te atreverás a intentarlo? Necesitarás hacer cambios, salir de lo habitual y prepararte, quizá al inicio sea incómodo por tener que enfrentar muchos retos, pero todo eso mi querido hermano, ¡vale el esfuerzo!

Si hubiera aprendido a escuchar y a confiar en mi corazón desde adolescente, no hubiera invertido 5 años estudiando ingeniería que poco me atraía. Desde chico tenía claro que quería estudiar algo relacionado con humanidades, biología o medicina para poder ayudar a la gente o estar cerca de la naturaleza, pero fui débil y me dejé guiar por la opinión y miedos limitantes de los demás.

Me llegaron a decir que si estudiaba humanidades me moriría de hambre, que si estudiaba psicología enloquecería, que si me dedicaba a la biología vendería tacos en la esquina, y que si estudiaba medicina el estudio jamás terminaría, esto último sí es verdad, aunque la preparación es constante en la vida y en cualquier oficio, pero no hay porque asustarse, es una maravilla poder ser buenos estudiantes hasta el último día ¿no crees?

Al terminar la carrera me pregunté: “¿Y ahora qué? ¿Busco trabajo como ingeniero o empiezo a construir mi sueño?” Afortunadamente decidí por fin confiar en mí, y comencé a explorar por el camino que más me apasiona: impulsar la transformación de las personas mediante una educación vivencial en contacto con la naturaleza.

Colaborar en campamentos escolares y empresariales era lo que más disfrutaba así que me propuse crear una empresa que hiciera eso, pero con más consciencia, usando el juego como un instrumento para impulsar vidas y no solo para entretener, por lo tanto, el desafío que me esperaba sería mucho mayor porque tristemente la diversión vende mucho más que la educación.

Tenía 23 años, pero me veía mucho más chico, no tenía nada de experiencia con respecto al mercado, ni a ventas, pocos conocimientos pedagógicos, tampoco tenía dinero y mi personalidad aún muy introvertida, sin embargo, tenía hambre por crecer, pasión por ayudar al planeta y la sociedad, por lo que a pesar de todas mis limitantes y desafíos por delante decidí enfrentarlos con persistencia, paciencia y estrategia convirtiendo ese sueño en una meta bien estructurada.

Así que enfoqué esa inspiración y trabajé intensamente durante varios meses para formar los cimientos de la empresa. En seguida me armé de valor y salí a tocar puertas a las escuelas. Al inicio fue muy duro, si tenía suerte me cerraban las puertas porque más bien no me las abrían, por otro lado, cuando intentaba prospectar desde casa, me daba miedo levantar el teléfono, recuerdo que me escondía en el baño y desde ahí llamaba para que mi familia no escuchara como tartamudeaba y como me colgaban a media plática, me sentía tan rechazado como aquellos que te marcan para venderte una tarjeta, desde entonces soy muy amable con ellos.

Sentía que mi familia no creía que fuera a lograrlo, se sorprendían de lo que estaba intentando, sin embargo, sorprendentemente mi exdirector de la secundaria sí creyó en mí. Tres meses después ya estaba organizando los primeros dos campamentos para nueve y diez chicos. A pesar de todo el estrés fue una experiencia bellísima de mucho aprendizaje, confirmé que no solo era capaz, sino

que había nacido para esto. Ahora, mi siguiente meta era organizar un campamento al menos para 40 niños.

Meses más tarde ya estaba organizando uno para más de 60 niños. Poco a poco y con mucho esfuerzo fuimos creciendo, ahora la empresa es una de las más reconocidas y poco necesita de mí.

Este tipo de historias nos muestran que si descubres tu finalidad en la vida y te alineas a ella, tendrás el universo a tu favor. Sin embargo, de poco sirve descubrir tu misión si no tomas acción, por eso es importante saber establecer metas y fortalecer la voluntad.

¿Sabías que solo el 8% de quienes establecen propósitos en año nuevo los cumplen?

Según un estudio de la Universidad de Scranton en Pensilvania y del Instituto de investigaciones Statistic Brain, solamente 8% de las personas que se plantean propósitos logran cumplirlos. 25% no los cumplieron ni siquiera la primera semana de enero; 55% los abandonó antes de terminar el primer mes; y el 20% desistió después de seis meses.⁴

⁴ Universidad de Scranton & Statistic Brain Research Institute. (2014). *New Year's Resolutions Statistics*. Scranton, PA: Statistic Brain Research Institute.

Por lo tanto, he preparado para ti un método de 5 pasos que te ayudará a lograr tus sueños más fácilmente y como resultado tendrás una vida más plena, feliz y realizada. Necesitarás tomar notas y hacer mucha introspección, ¿preparado?

1. Escribe tus pasiones y actividades que disfrutas hacer en las cuales te consideras bueno o sabes que con la práctica puedes llegar a serlo (el título de este escrito será: Lista 1). No permitas a tu mente caer en el victimismo y decir: “No soy bueno para nada”, recuerda lo que decía Anthony de Mello “Lo que nos limita no es lo que somos, sino lo que creemos que somos”. Todos tenemos dones, cualidades y pasiones, pero tenemos que descubrirlas.

“Nadie es bueno para todo, pero todos somos buenos para algo” Sabiduría popular

Una forma para descubrir tus pasiones es cuando haces algo y el tiempo se te va volando, te olvidas de comer y descansar, ¿te pasa seguido? A mí mucho, frecuentemente posponía ir al baño hasta el último momento (por salud tenemos que evitar hacer eso), este comportamiento de olvidarte del tiempo y dejar de atender tus necesidades básicas por estar haciendo lo que te apasiona es mucho más común en los niños cuando están haciendo lo que tienen que hacer ¡jugar para aprender y disfrutar! Necesitamos recuperar esa pasión y entusiasmo que muchas veces perdemos conforme crecemos.

Así que te invito a escribir todos tus talentos y todas las actividades que pagarías por hacer o por lo menos que

las realizarías aunque no te pagaran y enseguida subraya las diez más relevantes. Mientras más pasiones e intereses tengas, más opciones habrá para ti.

2. Descubre tu misión. De acuerdo con la logoterapia de Viktor Frankl, la misión o sentido de vida no es algo que uno inventa o se asigna, sino algo que se descubre.

Sabemos que nunca ha habido ni existirá otra persona igual que tú, estás equipado de ciertos dones, conocimientos y virtudes como nadie más. Por lo tanto, ¿no te hace sentido creer que Dios ha creado al menos una misión especial para ti? Quizá aún no has encontrado el sentido de tu vida o tal vez sí, pero poco lo has caminado. Si ese es tu caso, alégrate porque lo mejor de tu vida está por venir.

El viaje de la vida es hermoso cuando sabes que hay un puerto a donde llegar, sin embargo, muchas personas aún no han encontrado su destino y, por lo tanto, pueden caer más fácil en la depresión, en el estrés crónico y en la ansiedad, estas tres no solo son las enfermedades de moda, sino que son la principal causa de casi todas las enfermedades.

El estrés severo aumenta el riesgo de enfermarse porque genera inflamación y altera el funcionamiento de tu sistema inmunológico.⁵

La gente puede creer que está deprimida, pero muchos solo necesitan alinearse a su misión de vida. Vivir con propósito te ayuda a sentir satisfacción y armonía, esta energía te hace despertar con alegría y saber para qué te levantas cada día.

En el siguiente estudio se demostró que un mayor sentido en la vida se asocia con niveles más bajos de depresión y ansiedad durante periodos de estrés extremo (como la pandemia). Los autores concluyen que el significado de la vida actúa como un factor protector crucial para la salud mental.⁶

“Para que haya buena motivación tiene que haber un objetivo al que aspirar” Dalai Lama

⁵ Ramírez, L. D., Vargas, C. C., Cuestas, G. D., & Niño, J. F. (2023). La psico neuroinmunología en el proceso salud enfermedad. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, 32(1), 40–45.

⁶ González-Perpiñá, E., Tormo-Irun, P., Guillen, V., Pérez, S., & Marco-Salvador, J. H. (2024). El sentido en la vida como factor protector de la depresión durante la pandemia del COVID-19: Una perspectiva multidimensional. *Ansiedad y Estrés*, 30(2), 85-91.

Me he dado cuenta de que trabajar en nuestra espiritualidad facilita vivir en paz, ampliar la consciencia y descubrir el para qué estamos aquí, ¿has notado que cuando más te acercas a Dios el sentido de tu vida es más claro? Es como si se encendiera una gran luz desde tu interior que te guía por el camino seguro, y a la vez es como si agregaras un gran motor y un timón al barco de tu vida en vez de navegar en un velero que solo avanza a donde lo lleve el viento.



Si todas las instituciones y empresas tienen una misión bien elaborada que ayuda a dar dirección, nosotros la necesitamos con mayor razón, ¿no crees?

También John Maxwell expresa en sus libros que la misión te da capacidad de ver, fe para creer, valor para hacer y esperanza para permanecer.

Por lo tanto, si sientes que aún sigues caminando a ciegas por la vida sin dirección, entonces imagina que **ya tienes todas tus necesidades económicas cubiertas** y respóndete lo siguiente:

¿Cómo estoy viviendo mi vida?

¿Siento que vivo con propósito o solo vivo el día?

¿Estoy satisfecho con quién soy y con lo que he hecho?

¿Me siento orgulloso por el cómo lo he hecho?

¿Lo que hago hoy me acerca a mi misión?

¿Cómo podría sentirme más feliz y realizado?

¿A qué me podría dedicar aunque no me pagaran?

¿Qué haría si supiera que tendré el éxito asegurado?

Cuando sea viejo, ¿qué historia quiero contar?

¿De qué género es la película de mi vida (drama, miedo, comedia, acción, etc)? ¿Pagaría por verla?

Cuando muera, ¿cómo quiero ser recordado?

Detén la lectura y tómate un tiempo para escribir y reflexionar.

Si ya reflexionaste las preguntas anteriores, entonces te será más fácil hacer tu lista 2: Escribe tres misiones o propósitos de vida, deja a un lado esos pensamientos limitantes, por ahora solo enfócate en el *Que* y no en el *Cómo*. Tal vez una de tus misiones sea: *ayudar a los*

animales, proveer alimentos a la gente que tiene hambre, empoderar a las madres solteras y a las mujeres que sufren violencia, educar y proteger a los niños más vulnerables, etc. En esta etapa es escribir esos deseos de manera muy general.

Con todo esto quiero animarte a que encuentres la forma de convertir tu pasión en tu ocupación, dejándote guiar por cada misión, observa nuevamente tus listas 1 y 2 porque la clave está en ellas.

“Escribir tu misión ayuda a recordar tu razón de existir, te da una brújula para corregir el rumbo, pero cuando se pierde, uno muere” Salvador Alva

3. **Sueña en grande.** La idea de esta tercera etapa es identificar los mejores caminos para acercarte a tu misión.

Lista 3: Elige una de tus misiones y escribe al menos tres formas de alinearte a ella, piensa en las posibilidades de poder dedicarte a eso que tanto te llena y te hace vibrar, pregúntate: ¿qué está en mis manos para adentrarme a eso que tanto amo hacer? Sé muy específico.

Tal vez uno de tus sueños sea participar en un nuevo proyecto, ofrecerte como voluntario, estudiar, aprender una nueva habilidad, emprender o buscar un trabajo que te apasione.

“Mientras más grandes sean tus sueños, más grandes podrán ser tus éxitos”.

Hagamos una dinámica: Imagina que nos encontramos de campamento en el bosque con tus seres queridos y mejores amigos. Al anochecer les invito a hacer una caminata en la cual nos alumbramos solo con una vela cada quien, durante la caminata hacemos una pausa y mientras descansamos hacemos una actividad donde cada persona comparte sus sueños de vida, en seguida les explico que el fuego de su vela a partir de ahora simboliza todo lo que expresaron y les indico que continuaremos con la caminata, pero si por alguna razón se te apaga el fuego ya no podrás avanzar, solo esperar o retroceder para volverla a encender con ayuda de alguien más.

De repente aparecen y desaparecen personas enmascaradas que te apagan tu fuego una y otra vez. Después de unos 10 minutos de estar luchando y ayudándose todo el grupo por mantener sus velas prendidas, concluimos la actividad alrededor de una

fogata y una vez que la euforia y las emociones en el grupo se estabilizan les pregunto:



- ✓ ¿Siempre que alguien apaga tus sueños en la vida, será porque te quieren hacer mal o será que esa persona quiere protegerte de que no te quemes?
- ✓ ¿Qué personas o cosas simbolizan los apagavelas?
- ✓ ¿Alguna vez has sido un apagavelas?
- ✓ ¿Podías avanzar o ayudar a los demás sin fuego?
- ✓ ¿Solo los apagavelas apagaron tu flama o tú mismo la apagaste en algún momento?
- ✓ ¿Qué hubiese pasado si nadie hubiera compartido su fuego para encender otras velas?
- ✓ ¿Qué tiene que ver esto con tu vida?

Si ya encontraste tu misión de vida ¡Ve por ella! Y si no te sientes preparado para vencer las dificultades, quizá necesites hacer un alto, ponerte atención y busca la forma de encender tu interior. Una vez que la llama de tu corazón arda intensamente, resolver los retos que aparezcan en tu camino y ayudar a otros a encender su luz te será más sencillo.

4. De sueño a META. Existen muchos estudios que comprueban que transformar los sueños en metas y alinearse a ellas ayuda a las personas a triunfar en la vida.

Locke y Latham demostraron en repetidos estudios controlados que la claridad y el compromiso con una meta (que se potencia al escribirla) llevan consistentemente a un mejor rendimiento y mayores logros.⁷

La persecución de metas significativas está fuertemente correlacionada con mayores niveles de satisfacción con la vida y bienestar psicológico.⁸

Otra investigación realizada por el profesor Lewis Terman, de la Universidad de Stanford, estudió durante varias décadas a más de 1500 niños que demostraban ser talentosos con sus estudios y descubrió que muchos niños con esas grandes inteligencias no alcanzaron el éxito laboral o económico esperado. Entonces, ¿cuál era la característica en común de todos aquellos que triunfaron?

⁷ Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). *Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey*. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.

⁸ Emmons, R. A. (2003). *Personal goals, life meaning, and virtue*. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 87-106). American Psychological Association.

Los hallazgos posteriores del estudio identificaron que la principal característica que diferenciaba a los más exitosos de los menos exitosos no era el coeficiente intelectual, sino rasgos de la personalidad, como: perseverancia, motivación, voluntad, integración social, establecimiento de objetivos a largo plazo.⁹

Ahora que tenemos claro la importancia de crear metas ¿Te sientes motivado para construir juntos las tuyas? Posiblemente, ya las tengas y solo falta afinar detalles. De la lista 3 veamos cuáles sueños son los mejores candidatos para convertirlos en metas.

Una meta es:

- ✓ **Motivante** y provoca pasión. Recuerda que cuando involucramos a nuestro corazón y sentimos entusiasmo puedes obtener grandes resultados.

- ✓ **Retadora** y **alcanzable**. Ni demasiado fácil ni imposible, diría Carlos Llano: “Es mejor ponerse metas elevadas y quedarse un poco corto, que proponerse seguir en la mediocridad y lograrlo”.

- ✓ **Medible**. El progreso hacia una meta (especialmente si es medible) genera liberaciones de dopamina que refuerzan el comportamiento y la motivación, así que determina como podrás medir tus

⁹ Terman, L. M. (1925). *Genetic Studies of Genius: Vol. 1. Mental and physical traits of a thousand gifted children*. Stanford University Press.

avances y visualiza cómo te verás cuando estés logrando avanzar, qué escucharás y qué sentirás.

✓ **Específica.** Mientras más detallada mejor. Fijar metas específicas mejora directamente el esfuerzo cognitivo y la atención sostenida en tareas.¹⁰

✓ **Divisible.** Las grandes metas se consiguen en partes, paso a paso, con paciencia, prudencia y persistencia.

✓ Tiene **Fecha** límite.

✓ Cuando es **Escrita** hay más probabilidad de cumplirse. Es recomendable escribirla en tiempo pasado como si ya estuviera realizada.

✓ **Ajustable.** Con el paso del tiempo tus metas, tus pasiones y hasta tu misión pueden cambiar.

Hagamos una simulación para aclarar. Supongamos que uno de tus sueños es recuperar tu salud (algo muy general), entonces una de tus metas podría ser: alimentarte sanamente para bajar 10 kg en 5 meses, el objetivo mensual sería bajar 2 kg. ¿Te motiva? ¿Es retadora? ¿Hay probabilidades de lograrlo? ¿Puedes medir los avances? ¿Es específica? ¿Es divisible? ¿Hay una fecha límite? ¿Te puedes permitir hacer algunos

¹⁰ Setting specific goals improves cognitive effort, self-efficacy, and sustained attention. (2025). *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*.

ajustes según te vayas sintiendo? Si cumple afirmativamente con las preguntas, entonces ya tienes una meta por lograr.

Cuando visualizas tu vida y te planteas las metas que quieres lograr, te sientes motivado y en paz, logras disminuir el miedo y la ansiedad.

Después de escribir, necesitarás observar tus metas muy seguido y vigilarte a ti mismo para ver si no te has salido del camino, porque si se te olvida a dónde vas nunca vas a llegar.

Es curioso, pero la mayoría de las personas invierten más tiempo en la planeación de unas vacaciones que en la planeación de su vida, diría Salvador Alva: “¿Cuántos documentos guardas del proyecto más importante que tienes, tu vida? Compáralos con los que tienes de tu trabajo”.

Lista 4: Elige uno de tus sueños o caminos que te acercan a tu misión de vida y conviértelo en una meta.

5. Divide tus metas en objetivos. Las metas están formadas por un conjunto de retos, si los divides vencerás.

Para alcanzar el futuro deseado también es muy importante tener objetivos claros, un buen plan de acción y contar con los recursos necesarios.

“Una buena ejecución es antecedida por una buena planeación”

Se ha escrito que Napoleón Bonaparte el gran estratega militar, afirmaba que sus batallas nunca salían como las había planeado, sin embargo, siempre las planeaba con mucho cuidado, él sabía lo valioso que era hacer bien el plan, aunque después no se llevara a cabo de la misma forma, por lo tanto, la planeación también debe ser ajustable.

Por último, a la hora de establecer metas es importante pensar de adelante hacia atrás, por ejemplo: si mañana vas a tener una junta a las 8 am, debes saber que tienes que llegar a las 7:15 am para preparar tu presentación, entonces necesitar salir de tu casa a las 6:30 am, para eso necesitas levantarte a las 5:00 am y para lograr dormir tus 8 horas entonces tienes que acostarte hoy a las 21:00 etc. La misma estrategia aplica cuando te propones una meta.

Te invito a estructurar juntos una de tus metas con una interesante dinámica, asegúrate de estar en un lugar cómodo y tranquilo, ¿estás listo?

Respira lento y profundamente con la nariz, relájate e intenta aclarar tu mente con cada exhalación. Imagina que tienes una máquina del tiempo, te subes a ella y decides viajar algunos meses o años al futuro, de repente observas a tú “Yo del futuro” y te das cuenta de que ya has cumplido esa meta que tanto deseabas alcanzar, pregúntate: ¿cuánto tiempo ha pasado? Observa la cara de tú “Yo futuro” y visualízalo agradecido, pleno y feliz, ¿cómo está vestido? ¿Cómo son sus pensamientos? ¿A qué dedica su tiempo? ¿Qué tuvo que dejar atrás?

¿Cuáles son sus nuevos hábitos? Percibe cómo se siente y llénate con esas mismas emociones. Detén la lectura.

Ahora piensa en las cosas que tú “Yo del futuro” hizo previamente para haber hecho realidad tu meta. ¿Qué tuvo que hacer 1 mes atrás, 6 meses o 1 año antes de haber logrado la meta?

Acostumbra hacer frecuentemente estas visualizaciones con cada una de tus metas y a la vez siéntete profundamente agradecido con Dios como si ya se hubieran cumplido, esta práctica es más poderosa de lo que te imaginas.

“Todo lo que pidan en la oración, crean que ya lo han recibido y lo obtendrán” (Marcos 11:24).

A modo de ejemplo y de resumen te comparto mi ejercicio personal de estos 5 pasos:

1. Pasiones:

- a) Aprender y crecer.
- b) Viajar y vivir en contacto con la naturaleza.
- c) Trekking, montañismo, ciclismo, natación.
- d) Construir equipos de alto desempeño e impulsar el desarrollo organizacional.
- e) Enseñar, guiar, facilitar el desarrollo humano.

2. Misión:

- a) Evolucionar para poder acercarme más a Dios y disfrutar de este camino.

- b) Inspirar y acompañar a las personas y a organizaciones a transformarse de forma sostenible.
- c) Fomentar la conciencia y el cuidado hacia el medio ambiente y la salud de la gente.

3. Sueños (para acercarme a la misión B):

- a) Estudiar maestría en consultoría, otra certificación en coaching e history telling.
- b) Dedicar más tiempo a impartir cursos, conferencias, bootcamp.
- c) Crear un centro de consultoría, capacitación.

4. Meta (convertir el sueño C) en meta):

Recuerda escribir la meta como si ya estuviera hecha, usaremos de ejemplo el primer sueño.

Constituí un centro de consultoría que además ofrece capacitaciones y certificaciones en estándares de competencia acreditadas por la SEP y el Conocer en enero del 2026.

5. Objetivos:

Los primeros objetivos que necesité alcanzar antes de lograr la meta fueron:

- ✓ Inicié mi maestría en consultoría y desarrollo organizacional en agosto del 2025.
- ✓ Construí la planeación estratégica de la empresa, estudio de mercado, branding, estrategia comercial. A partir de octubre del 2025 y concluí cuatro meses después.

- ✓ Colaboré al menos 20 horas semanales junto a consultores experimentados. A partir de noviembre del 2025.
- ✓ Fundé una Sociedad en enero del 2026.

En este ejercicio te escribí los objetivos de forma general y resumida para fines prácticos, pero lo recomendado es ser muy específico y plantearte los objetivos por semana en una gráfica de Gant. Definir los objetivos de la semana, del mes y las metas a corto, mediano y largo plazo, te servirá para ser más productivo y exitoso.

Para terminar con este tema recuerda que no basta con planear si en verdad lo quieres lograr: planear y actuar son una excelente combinación.

“No es suficiente saber lo que quieres, debes hacer lo que quieres para ser quien quieres ser” Paulo Coelho

Solo se fracasa cuando no se aprende nada

Querido hermano, si estructurar la meta es solo el comienzo de un nuevo camino lleno de desafíos, considero necesario fortalecer un poco más nuestra relación con esa gran compañera que no nos puede faltar en nuestro caminar, la resiliencia, ella es un pilar esencial para ser personas extraordinarias.

Ya decíamos que hacer lo que más amas facilita el éxito, sin embargo, no quiere decir que nunca vayas a fallar, nadie nos dijo que el camino sería fácil, pero tampoco temamos equivocarnos. Decía Albert Einstein: “Quien nunca se ha equivocado, nunca ha intentado hacer nada”.

“El que ni siquiera intenta batear, anotará” Eve Branson

Cada “fracaso” te acerca al éxito si aprendes algo de ello. Se dice que en la vida a veces se gana y a veces se aprende, pero si tú ves el aprendizaje como una ganancia y siempre buscas la forma de crecer a partir de cada situación, entonces siempre ganarás, ¿no es cierto?

“Fracasar es la oportunidad de volver a empezar con más inteligencia” Henry Ford

Según el libro *Tu vida, tu mejor negocio*, Carlos Slim, mencionó en una entrevista: “Una persona no es de éxito porque le va bien en los negocios o saca 10 en la escuela, lo que vale es tener los pies sobre la tierra, la familia, los amigos, apreciar las cosas que tienen valor verdadero. Recuerda que lo que más vale en la vida no cuesta. El éxito se debe a cuánta gente te sonrío, a cuántos amas, si te recuerdan cuando te vas; se trata de tu deseo de ser más, no de tener más, de tener tu conciencia tranquila, de cómo manejas tus pensamientos y qué tanto vives en el presente”.

Mi querido amigo, cuando sientas que vas a rendirte, recuerda que los momentos duros son transitorios y ten

presente los motivos que te impulsaron a iniciar la aventura. Todos los que hemos intentado algo, hemos fallado y tal vez hemos pisado el fondo por algún momento, pero cuando estás ahí te das cuenta de que solo hay dos opciones, la más fácil tal vez sea rendirte y quedarte allá abajo, la otra es apoyarte del piso para impulsarte con toda fuerza hacia arriba. Quienes toman la segunda opción aceptan sus errores y buscan aprender de ellos, se aman, creen en sí mismos y una vez que descubren su propósito no paran hasta conseguirlo y no se dejan intimidar por las debilidades, miedos y adversidades. ¿Conoces a alguien así? Te comparto algunas historias:

“Las dificultades son el biberón de los triunfadores”

Juan Diego Gómez

Nelson Mandela, a sus 9 años su padre murió y su madre prácticamente lo dio en adopción, a sus 21 años su tutor le arregló matrimonio, pero no quería casarse, así que escapó. A sus 23 años vivía en un barrio con mucha inseguridad, trabajaba durante el día y estudiaba por la noche a la luz de una vela, también padeció el racismo y la pobreza. Cada día caminaba casi 9 km para ir al trabajo y ahorrar unos centavos.

Estudió leyes y se dedicó a luchar en contra de la discriminación social, por lo que fue perseguido y encarcelado en varias ocasiones, la última vez fue condenado a cadena perpetua. Su vida en prisión fue brutal, se encontraban en una cárcel de máxima seguridad, era una prisión dentro de otra. También ahí

había discriminación, los prisioneros eran negros y los guardias blancos los cuales les obligaban a llamarles “jefes”. Mandela se negó a hacerlo y junto a sus compañeros fueron prisioneros categoría D (la más baja), les daban la peor comida y tenían menos derechos que los demás. Todos los días los obligaban a realizar trabajos forzados bajo el sol. Después de haber sido encerrado durante 27 años, salió gracias al apoyo de su gente. Mandela se convirtió en el primer presidente negro de Sudáfrica y dirigió a su nación hacia la libertad y la no violencia.

Steve Jobs fue un niño dado en adopción por su madre, ella quería que fuera adoptado por alguien que tuviera una carrera universitaria. Finalmente fue adoptado por una pareja de pocos recursos que carecían de estudios, pero le prometieron a la madre que Steve iría a la universidad. Steve únicamente asistió 6 meses porque se desilusionó del sistema educativo y solo sentía que gastaba en vano todos los ahorros de sus padres. En 1975, a sus 20 años, fue cocreador de su propia compañía, Apple Computer Company, inició en el garaje de sus papás con solo 1300 dólares.

Años más tarde lo despidieron de su propia empresa. Según Steve Jobs esa mala experiencia se transformó en una increíble oportunidad para disfrutar de la libertad de no tener la presión del éxito y de empezar de nuevo como principiante así que conectó con su parte más creativa y creó Pixar, la primera empresa de entretenimiento capaz de realizar el primer largometraje en ordenador (Toy Story). Años más tarde, Apple compra Pixar y Steve

regresa a su empresa inicial. Lo que permitió el renacimiento de Apple, fueron los sistemas que Steve había desarrollado en Pixar, que seguramente no se hubieran desarrollado si Steve no hubiera sido despedido. Él decía que: “Hay que seguir la intuición y la curiosidad natural”. Él sentía una satisfacción muy grande al ir a la cama sabiendo que había hecho algo maravilloso hoy.

Viktor Frankl fue un neurólogo, psiquiatra y filósofo austríaco. Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. Cuenta la historia que Viktor fue testigo de matanzas indiscriminadas, sufrió hambre, frío, torturas, humillación y en general un trato totalmente deshumanizado por la mayoría de los soldados nazis. Únicamente les daban un pan de 150 g para 4 días, les quitaron todas sus pertenencias, los dejaban desnudos, les obligaban a rasurarse todo el cuerpo y, por si fuera poco, los obligaban a hacer trabajos forzados bajo el frío extremo. Tristemente la mayoría de esas personas incluyendo su familia no sobrevivieron a esa locura. Viktor pudo darse cuenta de que quienes sobrevivían no eran los más fuertes, sino quienes aún conservaban un propósito de vida. Después de resistir a todo eso y recuperar su libertad, fundó la logoterapia y el análisis existencial, y logró ayudar a muchísimas personas.

Joanne Rowling, la autora de Harry Potter fue rechazada por la Universidad de Oxford, su madre falleció prematuramente por una enfermedad, su matrimonio y su traslado a otro país fue un profundo desastre, era una madre soltera, arruinada, frustrada, deprimida, incluso

pensó en suicidarse y su manuscrito de Harry Potter fue rechazado más de 10 veces. ¿Cómo hubieras reaccionado tú ante todo esto? Joanne persistió, confió en ella y el amor a su hija la impulsó a lograr su sueño sin dejarse encadenar por las situaciones del pasado, el final de la historia ya lo conoces.

Dr. Cesar Lozano, al inicio de su carrera como escritor, ninguna editorial creyó en él ni siquiera su padre. Ahora es un autor muy reconocido y querido por millones de personas y tiene 10 libros (todos best seller). Además, cuando era estudiante tenía pánico escénico, era tímido y tartamudo, su maestra le dijo que se dedicara a todo menos a hablar en público, actualmente es uno de los conferencistas más reconocidos de Latinoamérica. Una de sus frases matonas es *“Si otros pueden, ¿por qué tú no?”*.

Thomas Alva Edison, lo expulsaron de la escuela diciéndole a su madre a través de una carta que su hijo no tenía las capacidades de aprender (pienso que más bien los maestros no tenían las habilidades para enseñar de acuerdo a su interés), se dice que Edison pudo haber tenido TDAH. Se cuenta que fracasó cientos de veces antes de crear la bombilla eléctrica y que fracasó en 25 mil intentos al querer almacenar energía, en cambio, él solía decir que no había fracasado, sino que había descubierto 24,999 formas en las que no se puede. Al final de su vida, Edison registró 12,033 inventos.

Wilma Rudolph, cuando tenía apenas 4 años contrajo polio y quedó lisiada, le dijeron que nunca volvería a

caminar. Sin embargo, ella decidió convertirse en corredora y logró 3 medallas de oro olímpicas, le llamaban la mujer más rápida del mundo.

Abraham Lincoln, cuando inició su servicio militar, lo pusieron como capitán, pero enseguida lo bajaron a soldado raso.

Albert Einstein logró hablar hasta los cuatro años y no aprendió a leer hasta los nueve. Sus notas académicas dejaban mucho que desear y suspendió sus exámenes de acceso a la universidad.

Beethoven, su profesor de música, le dijo que era muy mal compositor.

Charles Darwin, también le fue mal en sus calificaciones escolares, incluso no pudo terminar un curso de medicina en la universidad.

Walt Disney, su jefe quien era editor de un periódico, lo despidió diciéndole que le faltaba creatividad.

Michael Jordan, lo sacaron del equipo de baloncesto cuando era estudiante.

“Quienes progresan, saben lo que quieren, lo buscan, y si no lo encuentran lo construyen” George Bernard Shaw

¿Qué historia te inspiró más? Todos estos grandes personajes, y sobre todo aquellos como Gandhi, la Madre Teresa de Calcuta, Martin Luther King etc. que han

dedicado su vida al servicio de la humanidad, han trascendido, nos inspiran y motivan a dar lo mejor de sí, nos enseñan que las grandes cosas llevan tiempo y que no debemos perder nuestra confianza, porque sin ella no logramos nada.

Estas biografías nos siguen recordando que la adversidad la puedes convertir en oportunidad, que tu pasado no tiene por qué definir tu futuro, que lo importante no son las veces que te caigas, que solo ha fracasado quién no ha aprendido nada, que los errores nos regalan grandes lecciones y como dijo Manuel Clouthier: “solo está derrotado aquel que ha dejado de luchar”

Por lo tanto, cuida lo que piensas, respétate, y nunca te insultes cuando hayas hecho algo mal, porque el inconsciente no tiene sentido del humor, es decir, se cree todo lo que tú te dices a ti mismo. Además, tiene una capacidad enorme de alinear tu cuerpo respecto a tus pensamientos (y viceversa). Y, por otro lado, tu mente puede atraer experiencias del exterior para que coincidan con aquello que crees, es como un mago que te puede conceder aquello que piensas, ¿no lo crees? (más adelante te mostraré varias investigaciones). Así que nunca olvides que ni tus pensamientos, ni tus palabras se las lleva el viento.

Conclusión

Una de las satisfacciones más bellas de la vida, además de hacer lo que amas es amar lo que haces porque te

ayuda a tener una vida más plena, te diviertes mucho, te vuelves más creativo y difícilmente te cansas.

Eres libre para seguir tus propias pasiones y volverte experto en ellas, así luego encontrarás la forma para capitalizarlas, pero también los demás son libres, así que nunca fractures los sueños de otros, jamás les digas a tus hijos que deben de continuar con tu mismo camino laboral o que deben estudiar esa carrera solo porque aparentemente les traerá dinero o estatus social. Mejor no intentes imponer ni sobreproteger porque es el peor estilo disciplinario, por lo tanto, ten cuidado de no matar sus sueños porque vivir sin ellos sería como cortarle las alas a una hermosa ave para que no vaya a accidentarse en su vuelo. Vivir sin propósito puede alejar el entusiasmo y atraer el miedo, la ansiedad y la depresión.

“Nunca se llega tan lejos como cuando se sabe a dónde se camina” Rebes Pierre

Te recordaremos por tus valores, por tu amor y la alegría que compartiste. Hablaremos de tu generosidad y no de cuánto dinero acumulaste o de cuál fue el último auto que compraste, por lo tanto, si quieres dejar un legado, ¡transfórmate en un ser extraordinario!

¿Qué decisiones tomarás ahora?

Paso 6

Transfórmate en tu “Yo Ideal”



“No pretendamos que las cosas cambien si siempre
hacemos lo mismo”

Albert Einstein

“El mundo cambiará con tu ejemplo,
no con tu opinión”

Paulo Coelho

Ya hemos hablado de grandes herramientas que nos impulsan a ser mejores personas como: la aceptación, resiliencia, el autoconocimiento, recordar que estamos de paso, vivir de acuerdo a nuestra misión de vida y saber transformar sueños en metas. Ahora te compartiré cinco claves que te van a empoderar y facilitar tu transformación hacia esa persona que realmente quieres ser, ¿estás listo?

1. ¿Quién quieres ser?
2. ¡Confía en ti!
3. Sal de tu zona de confort
4. Enfrenta tus miedos
5. Obsérvate

1. ¿Quién quieres ser?

Una vez que te has conocido un poco mejor, que has desarrollado tu amor propio, que sabes dónde estás y a dónde quieres llegar, ha llegado el momento de preguntarte: ¿En qué tipo de persona necesito convertirme para lograr lo que quiero? Esto te ayudará a identificar cuáles son las virtudes, actitudes y costumbres que requieres construir para hacer realidad tus sueños.

El universo te dio la capacidad de producir un cambio en el momento que tú lo decidas. Seguramente no te has dado cuenta de que ya tienes todo lo necesario para convertirte en tú “Yo Ideal” que ya eres en potencia y que espera ser despertado al igual que una semilla.

Yogananda afirmó en su libro *La búsqueda eterna*: “Es prudente retirarse de vez en cuando de las ocupaciones diarias, calmar tu mente y esforzarte por comprender qué clase de persona eres y cuál quieres llegar a ser”.

El Dr. Joe Dispenza en su libro *Deja de ser tú*, dice: “Muchas veces vivimos de 2 formas: quién aparentamos ser y quién somos en realidad”. Hay gente que intenta usar el exterior para después cambiar su interior, pero eso solo agranda su vacío interior. Te recomiendo cambiar primero desde el interior y para ello necesitas observar constantemente tus pensamientos y sentimientos, con aceptación y sin prejuicios. Sócrates decía que la verdadera grandeza es ser lo que aparentamos ser.

Mi querido amigo recuerda que **el autoconocimiento, la humildad y la aceptación son los primeros pasos a la transformación**, por eso te quiero hacer algunas preguntas poderosas con la condición que detengas la lectura y reflexiones:

¿Cómo soy por dentro?

¿Quién aparento ser?

¿Qué oculto?

¿Me amo?

¿Soy feliz?

¿Qué hábitos necesito cambiar?

¿Crees que sea posible mejorar un mal carácter si no somos conscientes de eso? Si no fuéramos humildes, si

no nos conociéramos ni nos aceptáramos, simplemente no tendríamos oportunidad de crecimiento.

Te confieso que de niño era enojón, serio y casi siempre prefería estar solo porque me costaba trabajo socializar. Conforme fui creciendo, poco a poco mi personalidad fue cambiando hasta creer que ya había dejado atrás a mi antigua personalidad, pero la verdad era que aún tenía mucho que trabajar, sin embargo, como no era consciente, no tuve ningún avance por mucho tiempo. Hasta apenas hace algunos años unas amistades cercanas me dieron un feedback y gracias a su retroalimentación amorosa y honesta pude darme cuenta de todas esas áreas de oportunidad que aún no veía, las acepté y decidí cambiar, así que desde entonces compito conmigo mismo, me observo, reflexiono y cada día establezco pequeños objetivos que me acerquen a mi “Yo ideal”.

“Si no puedes cambiar cuando las circunstancias lo demandan ¿Cómo puedes esperar que otros lo hagan?”
Mandela

En fin, mi invitación para ti es que te observes, que seas honesto contigo mismo y tengas muy claro en quién quieres llegar a ser, de esta forma tu futuro no será únicamente lo que te vaya sucediendo, sino también lo que vayas construyendo. Para facilitarte este objetivo vamos a hacer otra dinámica, se llama: “Una carta para ti”, vas a necesitar seguir escribiendo y dirigirte a un lugar que te ayude a concentrarte sin interrupciones.

Primera etapa: Imagina que la tecnología ha avanzado a tal grado que ahora te es posible enviar un mensaje que puede viajar a cualquier época de tu vida pasada. Así que te invito a pensar en una época de tu vida en la que crees que te hubiera sido de mucho beneficio poder darte un consejo a ti mismo, observa a tu “Yo del pasado” de aquel momento, como si fuera tu hermano pequeño, visualiza el entorno en el que vivías, ¿qué hacías? ¿Con quiénes vivías? Ahora comienza a escribirle aquello que necesitabas escuchar en aquel momento, quizá sean palabras de aliento, de amor, de reconocimiento o para darle un consejo.

Una vez que hayas hecho esa carta, si deseas puedes meterla en un sobre, guardarla para ti y date un fuerte abrazo. Si te diste algún consejo, asegúrate de ser congruente y esforzarte por cumplirlos también.

Segunda etapa: Si hoy en día la tecnología nos permite escribirle a tu “Yo del pasado” eso quiere decir que tu “Yo del futuro” también puede escribirte a ti, ¿cierto? Para que se te haga más fácil, te invito a visualizar a tu “Yo del futuro” como un hermano mayor, más exitoso, realizado, más sabio y mucho más feliz de lo que ya eres ahora, tal y como lo hicimos en el capítulo anterior, vuélvelo a imaginar viviendo una vida más plena y en paz ¿qué edad tiene? ¿Dónde vive? ¿A qué dedica su tiempo? Mientras te visualizas tienes que emocionarte y sentir gratitud como si ya hubieras alcanzado dicha meta.

En este momento tu “yo futuro” está recordando justo este maravilloso día, es como si te estuviera observando

en este momento, reconoce por lo que estás pasando, puede percibir cómo te sientes y sabe exactamente qué consejos necesitas escuchar. Tu “Yo del futuro” está a punto de comunicarse contigo, lo que te escribirá será desde su sabiduría y amor incondicional para ayudarte a evolucionar, crecer y transformarte en tu “Yo ideal”.

Vamos a repetir lo que hicimos en la primera etapa, pero ahora al escribir te pondrás en el lugar de tu “Yo futuro”, ¿preparado? ¿Qué crees que te diría? Deja que tu mano escriba esos consejos de sabiduría que te ayudarán a vivir con más paz, amor y presencia.

Tercera etapa: Reflexiona y profundiza, seguramente puedes encontrar muchas claves sobre aquellos cambios que necesitas hacer. Seguramente no existe una persona que te conozca mejor que tú ni alguien que pueda y quiera ayudarte más que tú. Recuerda que toda la sabiduría y la felicidad que necesitas para transformarte se encuentra en tu interior.

Guarda esas cartas, llegará el día en que las vuelvas a abrir y te des cuenta lo mucho que has evolucionado, esas cartas se convertirán en un fuerte motivador para ti mismo. Detén la lectura hasta que hayas hecho la dinámica, no hagas trampa si lo postergas no la harás.

“Donde quiera que estés, cualquier cosa que hagas, estarás siempre contigo mismo” Dan Custer

Quienes hemos trabajado con nuestro amor propio, también disfrutamos estar solos. Podemos

gozar de nuestra compañía y del silencio para conectar con nuestro interior sin necesidad de distracciones, ruidos o pantallas, por lo tanto, podemos estar solos y sentirnos muy acompañados, pero para muchas personas pueden ser espacios muy incómodos porque no saben estar consigo mismos, tal vez porque no se aceptan, no se aman o no se conocen lo suficiente, muchas veces pueden estar acompañadas y aun así sentirse solas.

“La única limitación para la superación es la que te impones tú mismo” Denis Waitley

De acuerdo a la terapia cognitiva conductual, detrás de cada acción puede haber una emoción que motiva la conducta, asimismo, esas emociones pueden venir de tus creencias y de tu forma de percibir el entorno. De manera que esos pensamientos te llevan a tomar decisiones, construir costumbres y en consecuencia, producir resultados que dirigen tu vida hacia un destino. Por lo tanto, si realmente queremos convertirnos en mejores personas, lo mejor es hacer cambios desde la raíz ajustando creencias y pensamientos, pero ¿cómo lograr cambios permanentes?

“Quizá una de las principales diferencias entre los seres humanos y el resto del reino animal sea la enorme capacidad de transformación interior” Carlos Ruiz González

Nunca olvides que tienes la capacidad de elegir y regular tus pensamientos y creencias acerca de ti mismo, tal vez te sea difícil, pero puedes aprender a desarrollar

dicha habilidad ¿cierto?, por lo tanto, tienes el poder de cambiarte a ti mismo.

La vida es demasiado corta como para no disfrutarla, mejor aprovecha lo que resta de tu vida y conviértete en tu mejor versión. Pregúntate y escribe:

¿A quiénes admiro? ¿Qué cualidades tienen qué deseo desarrollar?

“Intenta cambiar tu primero, es más fácil ponerte unos tenis que alfombrar toda la tierra” Anthony de Mello

Ahora escribe lo que NO te gusta de tu personalidad, aclarar esto te recordará cada día quien no quieres seguir siendo.

2. ¡Confía en ti!

Walt Disney decía: “El secreto de mi éxito puede ser resumido en 4 C: Curiosidad, Confianza, Coraje y Constancia, pero la más importante de todas es la confianza”.

Observa tu lista 1 del capítulo anterior donde escribiste tus pasiones y habilidades. Ahora escribe tus logros y aprendizajes más significativos de tu vida, por ejemplo: aprender a caminar, a hablar, a manejar, terminar tus estudios, tu crecimiento personal y laboral, ser una persona más amorosa, paciente y feliz, etc. Reconóctete cada uno de esos esfuerzos, celébralos, y date un gran

apapacho. Dime algo, después de tener todos esos logros y todas esas habilidades, dones y virtudes, ¿qué pensamientos limitantes te hacen creer aún que no puedes lograr ser quien realmente quieres ser? ¿No te parece ilógico seguir desconfiando de ti mismo? ¿Crees entonces que puedes mejorar tu carácter? ¡Claro que puedes! “Todo es posible para el que cree (Marcos 9:23)”.

3. Sal de tu zona

Los antiguos estoicos, cuando necesitaban salir de ella para reaprender a valorar, agradecer y mejorar el sentido de asombro, solían reducir las comodidades temporalmente. Existen muchas formas de salir de la zona, en mi caso acostumbro acampar en la montaña, dormir en el suelo, bañarme con agua fría, viajar con poco dinero, aprender cosas nuevas, hacer las cosas de diferente manera, reinventarme y dedicarme a otras pasiones. Simplemente, deja tus bienes materiales a un lado o disminuye tu apego a ellas e intenta ser por lo menos igual de feliz de lo que ya eras con todo eso.

Decía Francisco de Asís, “Necesito pocas cosas y las pocas que tengo las necesito poco”. En fin, conforme le quitamos la exagerada importancia a las cosas innecesarias, es cuando puedes prestar atención a los aspectos realmente importantes.

En el libro de *“La búsqueda eterna”*, Paramahansa Yogananda, nos comparte lo siguiente:

“En mi escuela de Ranchi hacemos que los niños duerman en tapetes sobre el duro suelo, con lo que crecen más sanos. Los occidentales están condicionados por demasiadas necesidades externas para poder dormir bien. En la India, se nos enseña a sentarnos sobre arena caliente para meditar. Como resultado de esa formación me siento con tanta fuerza mental que nada puede afectar o perturbar mi conciencia.

Sé menos dependiente a las comodidades para no volverte esclavo del cuerpo o de la mente. El único camino hacia la paz y la felicidad es librarse de la esclavitud de los sentidos”.

De hecho, los viajes que más me han hecho crecer justamente han sido los más austeros, al reducir tus comodidades aprendes a ser flexible, a sentirte cómodo en lo incómodo, disfrutar y mantenerte tranquilo en lo mucho y en lo poco, valoras increíblemente más a tu familia, te das cuenta de lo afortunado que eres, te vuelves mucho más agradecido, aclaras tu mente, mejoras tu creatividad y descubres que **la sencillez no quita validez**, por el contrario, te puede engrandecer, todo depende de tus motivos.

“Sé pasar privaciones, como vivir en abundancia”
(Filipenses 4:12)

Durante ese cicloviaje la austeridad me permitió conectar con muchas personas de una forma muy especial. Descubrí que el mundo está lleno de gente buena y amorosa, solo basta construir confianza y compartir tu amor para que te abran las puertas de sus corazones.



Gracias a estos ángeles, como te he platicado, muchísimas veces me invitaron a comer, entre a museos, parques nacionales y hasta safaris sin cobrarme, subí a vehículos, trailers, dormí en cómodos camarotes y me hospedaron sin permitirme pagar ni un solo cinco, simplemente te ven cargado con una gran mochila en la espalda y quieren aligerar tu carga.

Aclaro que no hago esto por ahorrarme dinero, sino por sentir esa cercanía con la esencia de la gente, es decir, por la oportunidad de hacer un intercambio de ese gran amor incondicional y desinteresado.

Por último, ¿cómo puedes darte cuenta si estás en la zona cómoda o en la zona de mayor aprendizaje? Cuando sentimos miedo puede ser porque hemos salido de la zona de confort y hemos entrado al área donde puede existir mayor oportunidad de aprendizaje. En la medida que salgas tu zona de confort se ampliará más y más, permitiéndote cada vez ir más lejos, esto es, como una liga que mientras más se estira más grande se hace.

4. Enfrenta tus miedos

“No es valiente quien no tiene miedo, sino el que sabe conquistarlo” Mandela

Mi querido hermano, el consejo es claro, haz lo que te lleve a tu crecimiento, aunque te dé miedo siempre y cuando no te ponga en riesgo. Mi abuela Marina, de 98 años, te diría: “Mijita, no hay que tener miedo, hay que tener fe en Dios y pasarás por el fuego sin quemarte”.

Siguiendo los consejos de la abuela un día durante el cicloviaje pasé la noche en un cementerio, ese momento se convirtió en una gran experiencia que me ayudó a enfrentar el miedo a lo desconocido, poner a prueba mi fe en Dios y saber realmente quién era el más fuerte de los dos ¿te cuento la historia?

Era justo el 31 de diciembre del 2021, iba recorriendo Costa Rica en bici por el pacífico y llegué a un poblado llamado Parrita (cerca de Quepos), faltaba poco para que se metiera el sol y no había podido conseguir donde

acampar y muy difícilmente lo conseguiría dentro de esta pequeña ciudad (pues sabemos que la gente de ciudad es más desconfiada como para dejar que un desconocido acampe en su jardín), en eso pasé por un cementerio y sentí que podía ser un buen lugar para descansar, además sabía que estaría bien acompañado con tantas personas allá abajo, pero lo que pensé en broma más tarde me daría una gran sorpresa.

Cuando el sol ya empezaba a ponerse el cementerio estaba solo y creí que nadie vendría a visitarlo a estas horas así que me instalé arriba de una lápida que estaba al fondo. De repente escuché a una mujer llorar, se me hizo extraño porque ya llevaba una hora ahí sin ver a nadie entrar, me acerqué a las tumbas donde oí el llanto y vi a un par de jóvenes les di su espacio y seguí caminando, mi asombro fue que al pasar de regreso ya no había nadie solo había una puerta de salida y yo venía de allá por lo que si hubieran salido los hubiera visto, fue raro, pero aún no sospechaba nada.

Más tarde, al ver que “ya no había nadie” aproveché para bañarme y un poco después observé a una persona caminando entre las lápidas de un lado a otro, ya estaba algo oscuro como para caminar sin lámpara y de repente también desapareció, pero no le di importancia.

Ya de noche, mientras disfrutaba de una rica cena vi a lo lejos a 2 personas sin lámparas que venían caminando hacia mí, rápidamente me escondí entre las tumbas porque creí que eran los encargados del lugar, faltaban unos 15 metros para que llegaran conmigo, me imaginaba

que ya venían a sacarme, en eso se detuvieron detrás de una lápida alta por lo que ya no podía verlos, pero sí podía oír muy ligeramente su conversación. Y de repente otra vez hubo un silencio total.

En ese instante caí en cuenta que estas tres situaciones habían sido sobrehumanas. Una vez más pude sentir que estaba completamente solo en el cementerio, bueno, no es verdad, estaba conectado con el creador, de lo contrario hubiera salido huyendo.

Amor + Temor = 100%

¿Cuánto valor decides darle a cada uno?

Gracias a esta experiencia descubrí que **cuando decides llevar calor por dentro, poco importa el frío del viento**, es decir, si tu corazón está lleno de amor no habrá espacio para el temor o viceversa. Al inicio de esta historia quizá tuve un 60% de amor contra un 40% de temor, pero al conectarme con Dios sentí como el amor y la confianza se potenció, prueba de ello es que después de todas esas experiencias inexplicables pude dormir tranquilo arriba de una lápida, aunque no por mucho tiempo porque a las 2 horas tuve que refugiarme de una hermosa tormenta. Una vez solucionado eso volví a dormir hasta que nuevamente algo me despertó a media noche, ya no fue la tormenta ni las almas en vela, sino los truenos de año nuevo, pero sentí que ese festejo era para mí por haber dominado un gran miedo.



"Si Dios está por nosotros, ¿quién contra nosotros?"
Romanos 8:31

Para concluir con este punto te cuento que unas dos semanas antes de esta anécdota estaba pedaleando por las bellísimas montañas de Monteverde en Costa Rica, atravesé lugares mágicos parecidos a los de la caricatura de Heidi y después de unos días de haber quedado atrapado en la jungla a causa la creciente de un enorme río ubicado entre el poblado "Río Chiquito" y el volcán "El Arenal" la bici empezó a hacer ruidos extraños.



Después de varios días logré salir de aquella hermosa jungla y me dirigí al poblado más cercano llamado "Pital"

para intentar reparar la bici, sin embargo, la refacción era muy difícil de encontrar, por lo tanto, tuve que pasar una noche en esa pequeña ciudad. Afortunadamente, los bomberos me recibieron con los brazos abiertos.



Era de madrugada cuando nos despertó una alarma, mis amigos se fueron a apagar un incendio y yo volví a entrar en mi sueño. Más tarde a las 3 am me levanté al baño y al fondo del pasillo escuché que alguien barría el piso, fue

raro, pero no hice mucho caso.

Al día siguiente nos reunimos a desayunar y me platicaron que se había tratado de una falsa alarma, les comenté: “Eso es triste y muy injusto, se necesita crear más consciencia y empatía en la gente. ¿Y quién fue la persona tan pulcra y madrugadora que se quedó a limpiar la bodega del fondo a las 3 am?” Todos se me quedaron viendo y se rieron, me preguntaron que si me habían asustado, me dijeron que no se había quedado nadie y que aquello que percibí es alguien que ellos han escuchado muchas veces desde hace tiempo. No les creí hasta que viví la experiencia del cementerio.

Honestamente, no sé explicarte qué ocurrió en esas dos ocasiones, pero lo importante fue el aprendizaje. Te puedo garantizar que cuando salí del cementerio ya era alguien nuevo, ahora soy más cercano a Dios, más

valiente y más capaz de enfrentar con amor y serenidad otros retos en otras áreas de mi vida. Por lo tanto, esta historia es otro claro ejemplo de cómo la tormenta puede afianzar tu grandeza.

Mi querido amigo, por supuesto que no es necesario que tengas que dormir en un cementerio para enfrentar tus miedos, pero sí es importante que identifiques y enfrentes poco a poco los miedos que limitan tu crecimiento. Por cierto, según la biblia, Jesús decía repetidamente “Calma” y “No temas”, por lo tanto, es importante aprender a regular el miedo y enfrentar la adversidad con serenidad.

Y a ti mi apreciable hermano: ¿te impide el temor emprender una acción importante? He diseñado para ti una nueva mnemotecnica, acuérdate de las vocales y te acordarás de 5 poderosas herramientas:

- ✓ **A**céptalo sin juicios.
- ✓ **E**nfréntalo poco a poco.
- ✓ **I**gnóralo si es ilógico.
- ✓ **O**bsérvalo y disminuirá.
- ✓ **Ú**salo a tu favor y toma acción.

Muchos miedos son imaginarios e innecesarios, sin embargo, tampoco se trata de no tenerle miedo a nada, sino de recordar que tenemos a alguien especial dentro. El miedo bien empleado nos impulsa y nos cuida, sin él nadie estaría vivo, pero los miedos mal manejados lejos de ayudarnos a sobrevivir nos paralizan. No le tengas

miedo al miedo mejor enfréntalo con valentía, así podrás darte cuenta de que la mayoría son pura fantasía.

5. Obsérvate

Más adelante profundizaremos en este tema, por ahora solo ten presente la importancia de supervisar tu corazón y tu mente.

El autor Will Bowen recomienda usar una pulsera, y cada vez que vuelvas a la conducta vieja o negativa de tu “Yo anterior” quítate la pulsera (o cualquier otro accesorio como un anillo, liga, etc.) y cámbiala de mano, esta simple acción te ayudará a hacer consciente lo inconsciente, podrás estar más alerta para tomar en cuenta muchas cosas que antes pasaban desapercibidas. Al final del día pregúntate si realmente has estado siendo tu “Yo ideal” y reconóctete nuevamente por tus avances.

Conclusión

Hermano, espero ya estés aplicando lo que has aprendido porque el conocimiento no practicado es conocimiento olvidado. No basta con leer, necesitamos hacer introspección y tomar acción.

Es imposible crear un futuro nuevo si sigues anclado al pasado, Einstein denominó locura al hecho de hacer lo mismo y esperar resultados distintos.

“No podemos subir al siguiente escalón si continuás pisando el anterior”

Recuerda siempre los ingredientes clave para impulsar tu crecimiento:

1. Define quién quieres ser.
2. Confía en ti.
3. Sal de tu zona de confort.
4. Enfrenta tus miedos.
5. Obsérvate.

Por último, te invito a hacerte unas preguntas, serán más potentes si escribes tus respuestas en papel.

¿Cuál de estos cinco puntos necesitas trabajar más?

¿Qué ganas con seguir siendo el mismo?

¿Lo que piensas y haces te lleva a dónde quieres llegar?

¿Qué necesitas cambiar?

¿Cómo puedes manejar el miedo para permanecer tranquilo y positivo aún en las dificultades de la vida?

Deja de preocuparte por lo que no existe, deja de lamentarte por lo que ya pasó, libérate del peso innecesario, camina hacia delante y disfruta más de este bello instante.

“La vida no es un ensayo, esta es tu única función”

Odín Dupeyron

¿Cuál será el primer paso que darás para convertirte en tu “Yo ideal”?

Paso 7

¡Aprovecha tu mente!



iStock™
Credit: ifc2

184905655

“Cuida tus pensamientos porque se convertirán en tus palabras, cuida tus palabras porque se convertirán en tus actos, cuida tus actos porque se convertirán en tus hábitos, cuida tus hábitos porque se convertirán en tu destino” **Mahatma Gandhi**

“Nos convertimos en lo que pensamos” **Buda**

Tu mente es muy poderosa y esconde muchas cosas que somos incapaces de comprender, pero el hecho de que no veamos o no entendamos algo no quiere decir que no exista ¿cierto? Necesitamos ser plenamente conscientes tanto de los beneficios que puede darnos la mente como de sus efectos destructivos cuando no regulamos los pensamientos.

El Dalai Lama ha enseñado en sus charlas y en el maravilloso libro *Sobre la felicidad, la vida y cómo vivirla*, grandes consejos sobre estos temas. Explica que **cuanto más compasiva es nuestra mente, más sanos estaremos**, ¿puedes creerlo? Pedir por las demás personas, amarlas y desear fuertemente que puedan sanar resulta un ganar-ganar, porque se cree que los pensamientos compasivos aportan fuerza interior, amor y serenidad a quienes pedimos y a la vez contribuye al bienestar de esas personas que estuvieron en nuestras oraciones. Esto solo es un ejemplo de lo que puedes hacer con tu mente. ¿No lo crees?, entonces permíteme compartirte algunos estudios.

El siguiente artículo resume la evidencia que señala que la compasión activa el sistema de calma y mejora indicadores fisiológicos como la frecuencia cardiaca.¹¹

¹¹ Kirby, J. (2025). La compasión, objetivo transdiagnóstico en la promoción de la salud mental y en la reducción de síntomas. *Infocop*.

Este otro consolida la evidencia de cómo la compasión impacta el sistema nervioso, endocrino e inmunológico.¹²

Mientras no aprendamos a dirigir nuestra mente, viviremos cargando pensamientos inútiles. Las ansiedades de mañana más las frustraciones de ayer más todo el estrés de hoy es demasiado desgaste para cualquiera.

Ya te decía que para manejar tus pensamientos y sentimientos hay que estar atentos a ellos, ¿cierto? Es hora de aprender juntos cómo funciona esto.

La atención es un músculo de la mente

Poner atención a tu interior debe practicarse a diario para lograr comprender la naturaleza de tus estados de ánimo y corregirlos si lo deseas. La atención es la base para poder aprender y desempeñarse con mejores resultados, ¿te has dado cuenta de que cuando intentas hacer muchas cosas a la vez no siempre te salen bien? Por lo tanto, practica tu atención plena en donde puedas, por ejemplo: escucha al 100% a quien te habla, en ocasiones conduce sin música, aliméntate sin ver pantallas, solo piensa en cómo te benefician esos alimentos o cuando practiques la oración y/o meditación únicamente concéntrate en ello. La lista es infinita, la atención plena

¹² Seppala, E. M., Simon-Thomas, E., Brown, S. L., Worline, M. C., Cameron, L. D., & Doty, J. R. (Eds.). (2017). *The Oxford handbook of compassion science*. Oxford University Press.

puedes practicarla en cualquier actividad y conforme fortalezcas ese músculo te sorprenderás con lo que podrás sentir, aprender y disfrutar.

Beneficios de la meditación

Practicar la meditación es un excelente ejercicio para entrenar tu atención y serenar la mente, pero eso no es todo. El Dr. en Neuropsicología e investigador en neurociencia afectiva Richard Davidson, nos ha compartido que las personas que están meditando activan las áreas del cerebro responsables de los sentimientos elevados y placenteros, tales como gratitud, amor, paz, compasión etc. Estas personas tienen más predisposición a la felicidad, tienen menor índice de ansiedad y mejor sistema inmunitario.

Estudios demuestran que los estados mentales positivos, el apoyo social y las intervenciones como la meditación se correlacionan con la modulación de las citoquinas (proteínas de señalización inmunológica), fortaleciendo el sistema inmunológico de tu cuerpo.¹³

Además, se encontró una fuerte evidencia que la meditación **reduce los marcadores inflamatorios** (como el cortisol sérico, la proteína C reactiva (PCR) y la IL-6). Dado que la inflamación crónica es un factor clave en casi

¹³ Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness, meditation and the immune system: A systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13–24.

todas las enfermedades (cáncer, diabetes, cardiopatías), reducirla facilita el proceso natural de curación del cuerpo.¹⁴

Y por si fuera poco, la atención plena ha demostrado ser eficaz para **reducir la percepción del dolor** y la **discapacidad** asociada con el dolor crónico, mejorar la calidad de vida en pacientes con fibromialgia, cáncer y dolor de espalda crónico.¹⁵

Con toda esta evidencia puedes estar seguro de que meditar no es perder el tiempo, sino un gran recurso para una vida plena. Por lo tanto, cuando quieras practicar la meditación el primer paso es alejarte de las distracciones externas, esto es lo más fácil porque la mayor fuente de distracción es interna. Enseguida observa amorosamente

¹⁴ Liu, Z., Niu, X., Zhang, W., Chen, M., & Yang, B. (2022). Effects of mindfulness meditation on trait mindfulness, perceived stress, cortisol, and C-reactive protein in nursing students: A randomized controlled trial. *Advances in Medical Education and Practice, 13*, 47–58; Goldstein, A. J., Feliu, T. L., & Davis, M. C. (2020). Impact of mindfulness-based stress reduction on inflammatory markers: A systematic review and meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology, 111*, 104473.

¹⁵ Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Morenilla-Bustamante, V., Burner, E., Liu, B., & Go, V. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine, 51*(2), 199–213; Cherkin, D. C., Sherman, K. J., Balderson, B. H., Gawande, R., Ichikawa, L., Hansen, S., & Turner, J. A. (2016). Effect of mindfulness-based stress reduction vs cognitive behavioral therapy or usual care on back pain and functional limitations in adults with chronic low back pain: A randomized clinical trial. *JAMA, 315*(12), 1240–1249; Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1982). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine, 8*(2), 163–190.

tu mente, sin juicios, solo deja que los pensamientos que aparezcan sigan su camino y se alejen como las olas del mar, pero no te revuelques con ellas, y si ya lo hiciste, simplemente sé consciente de ello e inténtalo nuevamente.

También puedes practicar la meditación anclando tu atención a tu respiración, puedes empezar de lo más sencillo a lo más sutil. Primero siente cómo se mueve tu estómago con la respiración, si te es difícil puedes acostarte y ponerte un objeto en tu estómago. Después de unos días pon tu atención en la parte del bigote y siente el aire entrar y salir por la nariz. En seguida puedes poner toda tu atención en la diferencia de temperaturas que hay entre el aire que entra y el que sale de tu nariz. También puedes concentrarte en el movimiento de las fosas nasales mientras respiras, ¿te habías dado cuenta de que cuando inhalas las fosas se dilatan? Más adelante podrás anclar tu atención a los latidos de tu corazón, inclusive se puede sentir el flujo de la sangre por tus venas, pero sé paciente. El acompañamiento de un especialista y la práctica hace al maestro.

En resumen, la atención plena es observar el momento presente con una atención abierta, sin juicio, y con plena aceptación, anclando la mente en algo (como la respiración) para notar la naturaleza cambiante de la experiencia.¹⁶

¹⁶ Kabat-Zinn, J. (2017). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairós; Hanh, T. N. (1976). *El milagro del*

Cambia tus creencias y cambiarás tu esencia

¿Te has preguntado quién dirige tus pensamientos? Cada quien piensa de acuerdo a lo que cree. Las creencias afectan para bien o para mal tu bienestar emocional y mental que después se refleja en tu salud física. Ya lo explicaba el cocreador de la PNL Richard Bandler, quien afirmaba que: “Tus creencias no son exactamente la realidad, pero tu realidad sí está hecha por tus creencias”.

Una persona puede sentirse raro e inferior a otros por creer que algo está mal con su cuerpo o estatura, por padecer una enfermedad poco común, por tener pocas habilidades sociales, etc. creencias que hacen más pesado el equipaje y dificultan el camino a menos que se descubran y se trabajen. Yo fui esa persona en mi infancia y quizá tú también, eso nos sucede a muchos, pero ahora puedes elegir cambiar esas creencias o cargarlas durante toda la vida y heredarlas. “Dios no nos dio un espíritu de timidez, sino un espíritu de fortaleza, de amor y de buen juicio” (2 Timoteo 1:7).

Muchas veces la familia nos apaga la vela cuando nos meten en nuestra mochila sus miedos y creencias

limitantes que aparentemente son reales y necesarias, pero solo hacen más pesada la carga, nos quitan espacio, oportunidades y confianza.

Después nos hacemos adultos, nos volvemos adictos a nuestros sentimientos, nos acostumbramos a ese peso, seguimos guardando más y más cosas, pero pocas veces sacamos aquello que ya no nos sirve, es como si aún guardaras todas tus cosas desde que eras niño y las cargarás en tu equipaje en cada uno de tus viajes.

Seguramente la mayoría de las creencias no las recuerdes fácilmente, pero ahí están guardadas en el fondo, muchas veces nos provocan emociones y decisiones sin ser conscientes y después nos preguntamos ¿por qué dije o hice eso? La buena noticia es que nunca es tarde para limpiar el hogar, sin importar tu edad puedes decidir en qué creer y en qué pensar.

- *Valgo menos, no estoy a la altura, no merezco amor.*
- *No soy lo suficientemente atractiva,*
- *Tengo poco que dar, nadie me va a querer.*
- *No tuve esas oportunidades, nací y moriré pobre.*
- *Nunca podré curarme ni cumplir mis sueños.*
- *Dios me ha castigado, la vida es sufrimiento.*

¿Alguna vez has pensado algo semejante? Mientras no nos demos cuenta seguiremos intentando subir la montaña de la vida cargando en la mochila esos temores y pensamientos limitantes. Permítete parar, descansar y reflexionar. Escúchate y saca de la mochila lo que no te beneficia. Y quizá decidas cambiar de camino, pero de

aquí en adelante podrás **viajar ligero de equipaje para disfrutar del hermoso paisaje.**

Así que ya es momento de liberarnos, ¿no crees? Cuando te mudas de hogar o cuando preparas tu maleta para viajar, decidimos qué llevar y que dejar, ¿cierto? De la misma manera, necesitamos ser selectivos en nuestras creencias, pensamientos y sentimientos. Ya es hora de aprender a decidir que cargar y que dejar, así que te ruego mi querido amigo, ¡no cargues con lo que no necesitas! Recuerda que puedes disfrutar más con menos.

Decirlo es sencillo, pero lograrlo es todo un desafío, por ello te invito a que tomes terapia de un profesional, este libro no pretende sustituirla, pero seguramente complementa tu terapia.

¿Alguna vez te has detenido a analizar tus creencias sobre ti mismo? Te invito a hacerlo ahora, escucha tu interior y escribe todo lo que piensas sobre ti mismo, tanto lo que te gusta de ti como lo que no, se honesto y escribe rápido sin pensar demasiado ¿preparado? Detén la lectura ahora y respóndete:

- ¿Cómo me defino a mí mismo?
- ¿Cuáles son mis pensamientos limitantes?
- ¿Cuáles creencias me provocan esos pensamientos?
- ¿Será verdad lo que me he creído?
- ¿Me sirve de algo seguir pensando así?

Lo que sucede en tu mente puede ocurrir en tu ambiente

“Tu inconsciente no sabe lo que es verdad de lo que es mentira, ¡actúale y terminará creyéndolo!”, afirma el Dr. César Lozano. Lo que más influye en ti no es la realidad, sino tu verdad, es decir, lo que tú crees que es la verdad. Ya decía Marco Aurelio que nuestra vida es lo que los pensamientos hacen.

Entonces, ¿qué te parece si aprendemos a usar esta situación a nuestro favor? ¿Imagina cómo sería tu vida si realmente trabajas en equipo con tu mente? **Aunque estemos rodeados de gente, siempre estaremos solos con la mente**, mejor hagamos sinergia y amistad con ella.

El Dr. Joe Dispenza nos enseña que **tus pensamientos pueden ser más reales que tu exterior**, porque como tu cerebro no sabe distinguir lo uno del otro puede cambiar al creer que lo que tú deseas ya ha ocurrido, pero es necesario tener un pensamiento claro de lo que quieres lograr y al mismo tiempo sentir tanto agradecimiento como si ya lo hubieras logrado.

El efecto placebo es la evidencia más sólida de que la mente puede generar cambios biológicos medibles. Puede ayudar a mejorar los síntomas después de recibir un tratamiento inactivo (como una píldora de azúcar), puramente por creer que el tratamiento funcionará. La expectativa de alivio activa regiones cerebrales que modulan el dolor, como la corteza prefrontal y el tronco encefálico, provocando la liberación de endorfinas y

dopamina (el neurotransmisor de la recompensa). Se ha demostrado un efecto placebo significativo en el tratamiento del dolor crónico, el síndrome del intestino irritable, la depresión y los síntomas del Parkinson. **El placebo puede reducir el dolor al mismo nivel que una dosis baja de morfina.**¹⁷

Otro ejemplo, cuando un hombre piensa en una escena sexual donde se visualiza junto a una persona que le atrae, la circulación sanguínea hace de las suyas ¿sí o no? ¿Alguna vez te has levantado a media noche asustado, inquieto, con tu respiración y ritmo cardiaco elevado a causa de una pesadilla? La mente puede causar en tu cuerpo todas estas reacciones y muchas otras más simplemente con el pensamiento.

La ciencia tiene la lupa sobre los grandes misterios de la mente. En un revolucionario estudio llevado a cabo en la clínica Cleveland, 10 personas entre los 20 - 35 años imaginaron que flexionaron sus bíceps con todas sus fuerzas durante cinco sesiones por semana a lo largo de doce semanas, los investigadores observaron la actividad eléctrica cerebral y midieron su fuerza muscular. Al final del estudio, la fuerza de los participantes había incrementado un 13.5% aunque no hubieran usado ni tensado los músculos en absoluto. Aquellos participantes que agregaron una emoción aportaron aún más realidad a

¹⁷ Wager, T. D., Rilling, E. E., Smith, E. E., Sokolik, A., Casey, K. L., Davidson, R. J., Kosslyn, S. M., Savitsky, J., & Cohen, J. D. (2004). Placebo-induced changes in fMRI in the anticipation and experience of pain. *Science*, 303(5661), 1162–1167.

la experiencia y lograron mejores resultados (*“Mental gymnastics increase bicep strength”*, *New Scientist*).

En el libro “Meta Humano” Deepak Chopra nos comparte sobre un reciente experimento en la que los científicos del departamento de psicología de la Universidad de Stanford investigaron el gen de la obesidad. Algunos de los participantes tenían predisposición a la obesidad y otros no, todos ingirieron una comida y después se midieron los niveles de leptina (la hormona asociada con sentirse satisfecho después de un alimento), los resultados fueron casi los mismos.

La siguiente semana el grupo regresó e ingirió la misma comida, con una diferencia. Se dividió el grupo al azar en dos, a una mitad del grupo se le dijo que tenía el gen que protege el riesgo de padecer obesidad, mientras que a la otra mitad se le dijo que tenía la versión de alto riesgo del mismo gen. Para sorpresa de los investigadores se dio un efecto inmediato y dramático. Con tan solo escuchar que tenían el gen protector, los sujetos mostraron un nivel de leptina en la sangre dos y medias veces más alto que antes. Los resultados de la otra mitad que le dijeron que no tenía el gen protector no cambiaron con respecto a la medición anterior.

Lo que algunos creían que era verdad anulaba su predisposición genética actual porque en algunos casos

quienes creían estar protegidas genéticamente no lo estaban.¹⁸

También existen investigaciones que demuestran que la mente es capaz de influir en la salud de otras personas:

El Dr. Koenig ha dirigido investigaciones sobre el poder de oración a distancia para curar a enfermos. En una de ellas se realizó un ensayo controlado aleatorizado y doble ciego con pacientes de hospitales de Misuri. Los pacientes fueron divididos en dos grupos al azar, ni los pacientes, ni sus familiares, ni el personal médico sabían a qué grupo pertenecía cada paciente. Quienes oraron solo recibieron el nombre y la inicial del apellido del paciente, sin detalles médicos. Los pacientes que recibieron la oración sufrieron alrededor de un **10% menos** eventos negativos como insuficiencia cardiaca congestiva o necesidad de antibióticos y diuréticos.¹⁹

Otro estudio muy citado se basa en un experimento controlado y aleatorizado en una unidad de cuidados intensivos donde se encontró que el grupo de pacientes que recibió oración a distancia mostró una menor

¹⁸ Turnwald, B. P., Goyer, J. P., Boles, D. Z., Crum, A. J., & Heitkemper, D. T. (2019). The effect of mindset on the post-prandial ghrelin and leptin response to a meal. *Nature Human Behaviour*, 3(8), 814–820.

¹⁹ Harris, W. S., Gowda, M., Kolb, J. W., Strychacz, C. O., Vacek, J. L., Jones, P. G., Forker, A. D., O'Keefe, J. H., & McCallister, B. D. (1999). A randomized, controlled trial of the effects of remote, intercessory prayer on outcomes in patients admitted to the coronary care unit. *Southern Medical Journal*, 92(10), 963-971.

mortalidad y un menor índice de complicaciones en comparación con el grupo de control.²⁰

Aunque estos estudios son objeto de debate, la ciencia no descarta el efecto de las **creencias y la esperanza** en el proceso de curación de la persona que reza y en la persona que sabe que es objeto de oración.

No todo lo que respalda la ciencia es una verdad absoluta, ni toda la verdad ha sido descubierta por la ciencia, de hecho su camino apenas comienza. Por ejemplo: la psicología apenas se aceptó como ciencia 1879. Y los beneficios de la meditación eran rechazados por la ciencia y la medicina occidental hasta principios de los 2000.

Por lo tanto, prefiero creer que las oraciones, los pensamientos y la actitud sí tienen un poder más allá de nuestra propia persona, pero te lo dejo a tu criterio y te invito a ponerlo a prueba cuando estés con un enfermo, con un grupo de gente o con cualquier persona que esté pasando por una adversidad. Ora, conéctate con tu fuente y mándale mucha luz, te aseguro que sentirás una energía muy hermosa. Esta práctica puedes hacerla en tus meditaciones de todos los días y cuando subas al camión o al tren, en vez de quejarte cuando está lleno te invito a observar las caras de cada persona y orar por ellos.

²⁰ Riveros, E. (2018). Efecto de la oración de intercesión sobre la evolución de pacientes críticamente enfermos. *Revista Salud Bosque*, 8(2), 23–28.

Otros estudios (también debatidos por ahora) sugieren que podemos contribuir a reducir la violencia en la sociedad a través de la meditación. El Dr. John Hagelin es un físico cuántico de renombre mundial y ha demostrado que los grandes grupos de meditación pueden calmar eficazmente el estrés social previniendo la violencia, accidentes de tránsito y los conflictos sociales. El Dr. Hagelin ha sido presidente internacional de la Unión Global de Científicos por la Paz (www.gusp.org).²¹

En conclusión, por ahora la ciencia al menos ya respalda que la **mente es un regulador poderoso de la bioquímica, la inmunidad y la percepción del dolor**, y su correcta gestión es indispensable para la curación integral. Por otro lado, piensa que la ciencia no es una verdad absoluta, está en pañales y no es la única manera de llegar a la verdad, o sea, no todo es demostrable por un método científico.

“La felicidad es asunto de nuestro interior y de los pensamientos que generemos” Richard Davidson

Piensa en lo que piensas

Estamos acostumbrados a vernos en el espejo, pero pocos acostumbramos observar nuestros pensamientos, si no te observas a ti mismo, ¿cómo te darás cuenta

²¹ Hagelin, J. S., Rainforth, M. V., Orme-Johnson, D. W., Cavanaugh, K. L., Heeren, T. K., & Dillbeck, M. C. (2016). Effects of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Reducing Urban Crime and Violence. *SAGE Open*, 6(2).

cuando te salgas del camino? Sería como conducir con los ojos cerrados. Otra forma de entenderlo es que tu atención tiene la misma función de la persona encargada de recursos humanos de una empresa, la cual consiste en seleccionar y dejar entrar solo aquellos que son buenos y que están alineados con sus objetivos.

Te comparto unos datos:

Un estudio de neuroimagen mostró que una persona promedio tiene alrededor de 6,000 pensamientos al día. Esto refuta la teoría de los 50,000 pensamientos.²²

Y estudios en psicología muestran que el cerebro tiene tendencia a enfocarse en los estímulos negativos. Esto se debe a que la supervivencia depende de identificar y evitar amenazas, y no de disfrutar de lo positivo.²³

Mi querido amigo, por lo tanto, mientras menos consciente seas de tus pensamientos, hay mayor riesgo de quedar bajo el control de ellos. Pensar en lo que piensas es el camino para obtener tu paz mental.

²² Kuhn, J., Maillet, D., Bzdok, D., Schunck, T., & Smallwood, J. (2020). Functional connectome organization in the resting state is related to thoughts and feelings. *Nature Communications*, 11(1), Article 3456.

²³ Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Finkenauer, C. (2021). Bad is stronger than good: The long and short of it. In M. H. Bornstein & K. L. Evans (Eds.), *The SAGE Handbook of the Psychology of Emotional Development* (pp. 55–69). SAGE Publications; Phelps, E. A. (2020). The negativity bias: A fundamental feature of the human mind. *Nature Reviews Neuroscience*, 21(9), 475–484.

“Aprender a observar es aprender a pensar; y aprender a pensar es aprender a vivir”.



Por otro lado, según el Dr. Zaltman profesor de la escuela de negocios de Harvard, estima que tus decisiones pueden ser inconscientes hasta en un 95%. ¿Te das cuenta de lo importante que es vigilar tu mente?

24

En la medida que te hagas consciente de tu interior, será más fácil superar ese estado. La autoobservación funciona como un sistema de seguridad y de vigilancia, que nos ayuda a reservarnos el derecho de admisión y darnos cuenta rápidamente de los intrusos que entran a nuestro interior.

²⁴ Zaltman, G. (2003). *How customers think: Essential insights into the mind of the market*. Harvard Business School Press.

“Donde pones tu atención, pones tu energía” Dr. Dispenza

Para poder concentrarte y generar pensamientos se requiere un gasto energético, cada pensamiento y cada emoción te cuesta una cierta cantidad de energía, ¿estás usando tu energía para sanarte o para amargarte? Quizá necesites valorarla más y hacer un mejor uso de ese gran poder que se oculta en tu interior.

Haz a un lado tanto pensamiento repetitivo y evita desperdiciar tu energía en cosas innecesarias, por ejemplo: hacer grandes corajes, estresarte demasiado, deprimirte, inventar en tu mente historias catastróficas o limitantes etc.

¿Cómo ponerlo en práctica?

Yogananda decía que cuando la mente se aquieta, te encuentras en el reino del infinito, en otras palabras, si logras gestionar tus pensamientos serás capaz de vivir en paz sin importar las dificultades externas. El reto es mantener la ecuanimidad ante el entorno siempre cambiante.

En palabras de Yogananda: “Es bueno cambiar el ambiente de vez en cuando, aunque es todavía mejor cambiar tu ambiente mental, de modo que ya no te perturben las acciones de los demás”. Cuando alguien ofenda solo recuerda que está enfermo de inconsciencia, no olvides que nadie lastima a otro conscientemente.

En la medida que practiques observar tu mente te darás cuenta de que tus pensamientos y emociones ya no pasarán desapercibidos tan fácilmente, poco a poco serás mucho más consciente y cada vez que te empieces a pensar cosas innecesarias o sentir estrés, ansiedad, enojo o en cualquier otro estado emocional que te haga sentir incómodo sabes que puedes aprovechar esa situación para conocerte mejor y practicar tu control mental.

“El que conoce lo exterior es erudito, el que se conoce a sí mismo es sabio, el que conquista a los demás es poderoso y el que se conquista a sí mismo es invencible”
Lao-Tsé

En el libro “*El Poder del Ahora*” Eckhar Tolle nos dice: “Puedes conocer a tu ser verdadero solo cuando tu mente está inmóvil, cuando tu atención está intensamente en el ahora”. Para que logres esto más fácil te hice un regalo, se llama “El método *IDEA*” y te ayudará a tomar las riendas de tu mente y dejarle claro quién manda aquí. Dirígete a un espacio sin distracciones donde puedas sentarte y concéntrate en tu respiración, relájate y ahora habita tu interior:

1. **Identifica** tus pensamientos, escucha lo que piensas como si fueras un testigo, no te juzgues, simplemente obsérvalos y déjalos ir.
2. **Date** cuenta de quién eres, tú no eres la ropa que traes puesta, ni el cuerpo (solo es la vestimenta del alma), ni tampoco eres la mente, casi todos estamos enfermos de

identificarnos con la mente en diferentes grados, la mente es vulnerable tiene muchas necesidades y está llena de miedos. ¡Tú y yo somos mucho más que eso!

3. **Explora, acepta y reflexiona** (sin pelearte contigo mismo).
¿Para qué pienso eso? ¿Pensar de esa forma es amarme? ¿Sirven de algo esos pensamientos? ¿Quiero seguir tirando mi valiosa energía?

4. **Actúa, soluciona** lo que esté en tus manos, sustituye aquellos pensamientos que no tienen solución, déjalos en manos de Dios y dale vuelta a la hoja. Libérate y descansa de esos pensamientos repetitivos que nublan tu mente, no se trata de olvidarlos, sino simplemente dejarlos a un lado, ¿cómo?:
 - ✓ Ten claro qué pensamientos no entrarán a tu mente y cuáles sí serán bienvenidos, es decir, ponle límites a tu mente porque se comporta como un niño inquieto que necesita ser dirigido con disciplina y mucho cariño.
 - ✓ Practica vivir más en el presente, retirando la atención del pasado y del futuro cuando no se necesite, no será sencillo porque la mente intentará escapar del presente. Cuando eso suceda puedes hacerte estas preguntas: ¿Cómo me siento en este momento? ¿De qué me doy cuenta al observarme? ¿Me falta algo justo ahora?
 - ✓ Distráete haciendo actividades productivas y que te apasionen.

- ✓ Utiliza la técnica del anillo o pulsera y cada vez que pienses en cosas innecesarias te lo quitas y te lo cambias de mano.
- ✓ Di en voz fuerte ¡Cambio!, y en ese momento cambias tu pensamiento y tu atención. Te recomiendo leer el libro “Deja de ser tú” del autor Joe Dispenza.
- ✓ Recuerda que si observas ese sentimiento o pensamiento negativo le quitas fuerza, sucede lo mismo que cuando eras niño, ¿alguna vez hiciste una travesura y tus papás solo se te quedaron viendo? A pesar de que no te dijeron ni una palabra, tú comprendiste que lo que hiciste o dijiste no fue correcto, ¿cierto? De igual manera, cualquier pensamiento o emoción atrapada por tu atención disminuirá su acción, al ponerle atención a los pensamientos inconscientes los conviertes en conscientes y ahí se acaba el drama. En cuanto dejes de observarlos te darás cuenta de que el ruido comenzará de nuevo, pero recuerda que esta práctica fortalece el músculo de la mente, por lo que cada vez te resultará más fácil dirigir mejor la mente y recuperar tu libertad. Ponerte atención de ahora en adelante será una táctica para usarla en todo momento. Eckhar Tolle nos dice que debemos observar nuestros pensamientos tal como el gato que observa pacientemente a que salga el ratón del agujero. Ahora pregúntate a ti mismo ¿cuál será el próximo pensamiento que salga del agujero de mi mente?

En fin, recuerda que si no sabes dirigir tus pensamientos metafóricamente te conviertes en una nube, permitiendo que el viento te mueva a donde le plazca sin ninguna dirección y si no tenemos control sobre nuestro interior, ¿cómo podríamos dirigir a otras personas?



¿Por dónde debe iniciar la capacidad de mando? ¡Por uno mismo! De ahí la frase “para saber mandar hay que saber obedecer”. Pero no solo obedecer a otros sino a tu inteligencia y para ello se requiere de una fuerte voluntad para hacer aquello que es bueno, a pesar de los miedos, los vicios y las malas costumbres.

El Doctor Ruiz González nos enseña que la educación de la voluntad nos permite tomar el control de nuestras vidas, poniendo nuestra voluntad al servicio de nuestra inteligencia y no nuestra inteligencia y voluntad al servicio de nuestras pasiones y emociones. En fin, mi querido hermano, tu inteligencia debe ser el capitán que define la ruta, y la voluntad junto con la emoción son los grandes motores que mueven tu avión.

Conclusión

Casi siempre estamos separados y ausentes de nuestro interior, es entonces cuando la mente toma el control, es como si el velador se apropiara de la casa que está abandonada por el verdadero dueño. La única forma de tomar control, proteger tu casa y arreglarla es

habitando en ella, ¿sí o no? Cuando no estás presente la mente no para de pensar y probablemente estás malgastando mucha vida y energía.

Por lo tanto, cuando habitas tu hogar puedes sentir una profunda paz y en automático se le quita la exagerada importancia que le damos al exterior. Y para habitar tu interior necesitas estar presente en el ahora.

Cuando aprendes a dirigir tus pensamientos puedes: desarrollar tu amor propio, mejorar tu autoconocimiento, fortalecer tu atención, autorregular tu carácter, cambiar la negatividad por la automotivación, tomar mejores decisiones, vivir más tiempo en el presente. En resumen, tus resultados, tu felicidad, tu salud y tu paz interior mejoran enormemente.

Por cierto, ¿sabías que las y los niños obtienen mejoras en la autorregulación, la felicidad, la conciencia emocional y el rendimiento escolar como resultado de solo cinco minutos de meditación al día? ²⁵

Al dirigir tus pensamientos podrás dirigir tu vida y servir a otros como guía, pero la mente también es como un cuchillo, puede servirte para alimentarte, pero si no le pones atención puede lastimarte. Si no acostumbras

²⁵ Stapleton, A. M., Kouris-Blazos, E., & Gonsalves, A. (2024). "Let's Be Calm and Breathe": A school-based mindfulness meditation program and its effects on children's behavior and emotional awareness: An Australian pilot study. *Psychology in the Schools*, 61(4), 1017–1033. <https://doi.org/10.1002/pits.23126>

vigilar tu mente puede causar o agravar un trastorno mental.

Las estadísticas sobre el aumento de enfermedades mentales y psicosomáticas son alarmantes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que aproximadamente **uno de cada ocho personas a nivel mundial vive con algún tipo de trastorno mental.** ²⁶

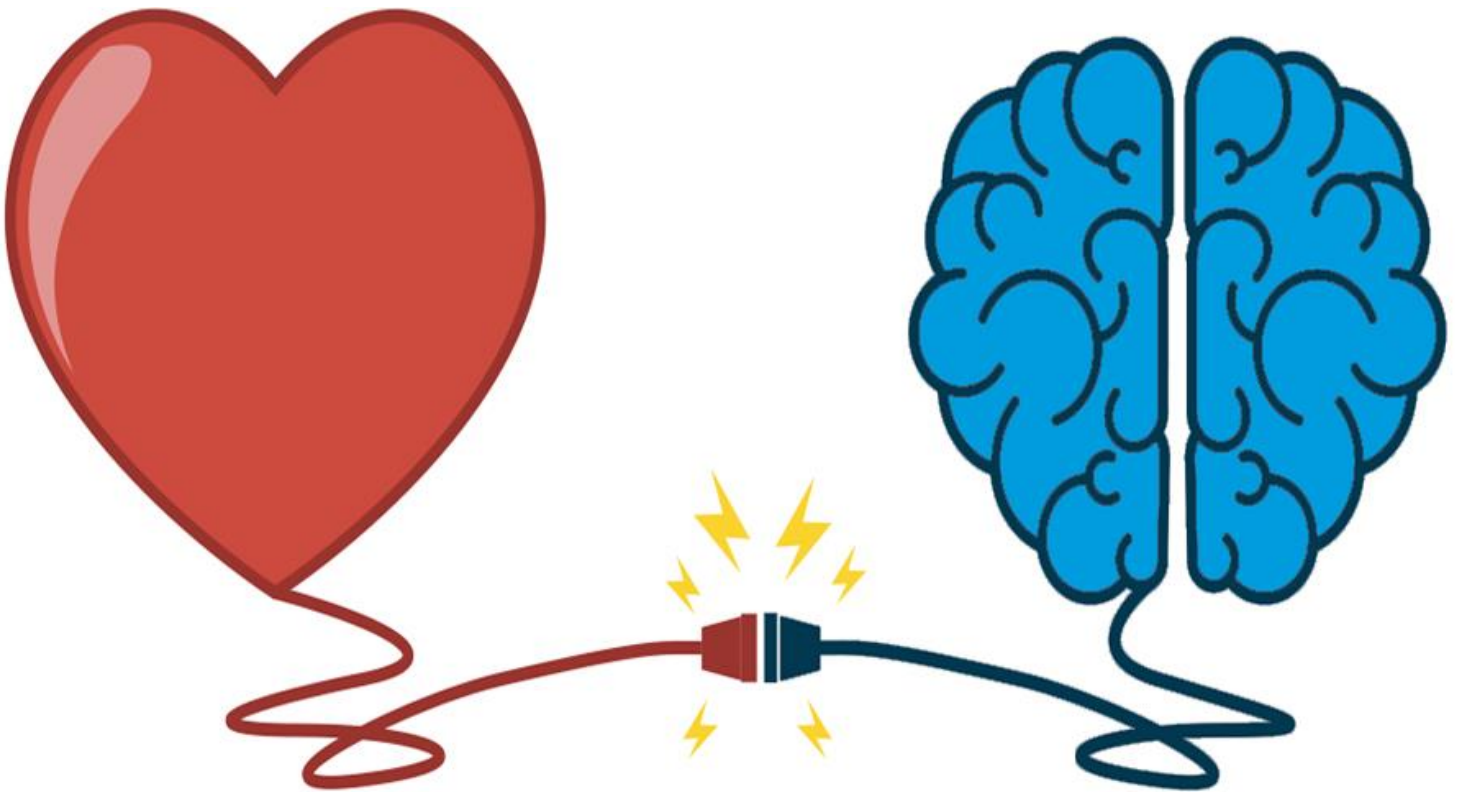
Por otro lado, muchas personas han aprendido a usar ese cuchillo para alimentarse, es decir, han aprendido a sanar al reservarse el derecho de admisión y sustituir los pensamientos y sentimientos limitantes. Profundizaremos en el siguiente capítulo.

Imagina que tu mente es un campo fértil, si lo siembras con pensamientos positivos y eliminas las malas hierbas (pensamientos negativos), no solo tendrás una cosecha abundante para alimentarte, también tendrás un paraíso lleno de vida y prosperidad que atraerá a las personas.

¿Qué harás para ser más consciente de tu inconsciente?

²⁶ Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240049338>

¿Manejas tus emociones o dejas que te controlen?



“Cualquiera puede ponerse furioso, eso es fácil, pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad, en el momento, por el motivo y de la forma correcta, eso no es fácil” **Aristóteles**

Mi querido amigo, ¿Qué tan fácil pierdes el control?
Hagamos el siguiente test:

1. ¿Te enojas más de 2 veces al día?
2. ¿Tus enojos duran más de 15 minutos?
3. ¿Tiendes a exaltarte, gritar, ofender o romper cosas?

4. ¿Con frecuencia dices o haces algo y te arrepientes?
5. ¿Las personas ya te pintan la raya y te tienen etiquetado como alguien conflictivo, tóxico o difícil de tratar?

Si contestaste afirmativamente a 2 o más preguntas diría el Dr. Lozano que en tu casa no te quieren, sino que te aguantan, pero no pierdas la esperanza porque aprenderemos estrategias para gestionar las emociones y los sentimientos (tuyos y de los demás), esto te servirá para tener mejores vínculos, tomar mejores decisiones, reducir y resolver conflictos de forma rápida, sencilla y sin desperdiciar tanta energía. También, potencializarás tu liderazgo porque para dirigir a los demás hay que dirigirse primero a sí mismo.

¿Existen las emociones negativas y positivas?

Como sabrás, los pensamientos pueden producir emociones como: alegría, tristeza, miedo, enojo, asco, etc. La gran mayoría de las personas dirían que la positiva es únicamente la primera, y las otras 4 son negativas, ¿cierto o falso? Según la psiquiatra y autora Marian Rojas afirma que las emociones no se pueden etiquetar de forma generalizada como negativas o positivas porque es relativo y subjetivo de manera que dependen del contexto, de la duración, intensidad y frecuencia.

Por ejemplo, existen muchas situaciones donde estar triste y llorar puede ser positivo y necesario porque te ayuda a comunicarte y a sentirte mejor, inclusive puede

ser saludable porque es una forma en la que nuestro organismo se purifica sacando toxinas a través de las lágrimas. No entiendo cómo a alguien se le ocurrió que llorar es de personas débiles, inclusive todavía escucho frecuentemente a familias que “educan” con frases como: “No llore, sea hombrecito y aguántese porque si chilla le doy más duro”.

Si nunca sintieras tristeza, ¿podrías empatizar con el dolor ajeno? Si nunca sintieras miedo, ¿crees que seguirías vivo? Si no sintieras asco, imagínate las cosas que comerías y harías. Si jamás sintieras enojo (regulado) ¿tendrías el valor para defender, poner límites o poner un alto a las injusticias? Por ejemplo: alguien que está sufriendo bullying, una persona que está a punto de ser abusada, dialogar con tu vecino para que deje de desperdiciar tanta agua. Seguramente te ha tocado ver a familias que amenazan a su hijita con abandonarla en el parque si no les obedece, la niña se pone a llorar y su familia desesperada la jalonean y la lastiman. Quizás también has visto a personas maltratando a sus mascotas en el parque o peor aún personas que nunca las sacan de casa. De seguro también has visto mucha gente tirando basura en la calle o lugares naturales. No sé qué has sentido al ver esas escenas, quizá una mezcla entre tristeza, enojo y compasión, pero gracias a esas emociones actuamos y dejamos de ser únicamente espectadores.

Por lo tanto, las emociones bien reguladas pueden ayudarnos a expresarnos con mayor claridad, resolver conflictos, relacionarnos, sanarnos, tomar decisiones y

acciones que quizá de otra forma no nos atreveríamos. Digamos que nos dan energía para vivir, de manera que no es malo sentir las mientras no nos volvamos adictos a ellas. Decía el Apóstol Pedro “**Uno es esclavo de lo que te domina** (2 Pedro 3:19)”.

¿Emoción o sentimiento?

Las emociones duran poco tiempo, pero pueden ser muy intensas. Cuando nos apegamos demasiado a ellas dejamos que evolucionen a sentimientos los cuales son más duraderos aunque menos intensos. Es más probable poder ser consciente de los sentimientos, aunque también es más tardado poder hacerlos a un lado. Por ejemplo, el miedo se puede transformar en preocupación, estrés y ansiedad; el enojo puede convertirse en ira, celos, desesperación; y la tristeza puede convertirse en inseguridad, depresión y ansiedad.

Yo era una de las personas más preocupadas que te puedas imaginar, a mis 12 años tenía muchos temores muy intensos, por ejemplo: cada noche antes de dormir pensaba que podrían meterse ladrones a la casa y siempre dormía con un machete a mi lado. Y a pesar de que mis padres siempre han estado saludables, me atormentaba todos los días pensando que podrían morir y quedarme huérfano, sufría como si realmente fueran a cumplirse esas cosas muy pronto, recuerdo que les preguntaba: “papás si ustedes llegan a morir ¿con cuál de mis tíos me iría a vivir?” También creía que no sería capaz de tener éxito en los estudios, pensaba que no tenía el

nivel para entrar a la secundaria, sentía pavor de atrasarme en las clases o de no entregar alguna tarea.

“Pase la mitad de mi vida pensando en cosas que jamás iban a ocurrir” Winston Churchill

Sumado a todo esto, era una víctima más de bullying y desafortunadamente hace 25 años todavía no se le ponía atención al acoso escolar. Todos esos miedos exagerados me tuvieron con ansiedad durante casi 2 años y mi cuerpo también lo resintió, pues sabemos que la mente y el cuerpo están íntimamente conectados, lo que le afecta a uno le afecta al otro, así que me empezaron a salir mezquinos en las manos y las crisis convulsivas aumentaron.

Mis salvavidas fueron la ayuda psicológica, el amor de mi familia, las amistades y distraerme con pasatiempos saludables. Una vez que aprendí a vencer ese estado mental destructivo, desaparecieron los granos y las crisis convulsivas volvieron a estabilizarse.

Apreciable amigo, te pregunto ¿para qué crees que me sirvió haberme preocupado tanto? Exacto, solo para causar(me) sufrimiento, pero ahora podemos aprovechar esa situación para aprender a regular los sentimientos. La historia solo es un ejemplo más de cómo los pensamientos y sentimientos destructivos y alarmistas pueden enfermarnos, de igual manera, los pensamientos y sentimientos de amor, compasión y gratitud, pueden sanarnos.

Una causa de todo esto fue que no sabía nada respecto a regular mis pensamientos y sentimientos, otra posible causa se lo atribuyo al estilo disciplinario sobreprotector con el que fui educado. Me saldré un poco del tema para dejar claro que la sobreprotección es seguir haciendo algo por alguien que ya es capaz de hacerlo solo, sobreproteger es decirle a esa persona que no le crees capaz y, por lo tanto, necesitas ayudarla. Muchos especialistas y educadores estamos convencidos de que ese estilo de crianza es el más perjudicial.

Por supuesto que nuestros padres nos educaron de la mejor forma que pudieron y solo nos queda comprender, aceptar, agradecer y aprender, ahora tenemos el enorme compromiso de mejorar la educación de niñas y niños. Debemos evitar caer en una conducta repetitiva o irnos hacia el extremo opuesto, por ejemplo, mi papá de niño recibió abandono, indiferencia, maltrato y un trato poco humano por parte de mi abuelo, sin embargo, tuvo el coraje de romper con ese patrón repetitivo, aunque quizá se fue al extremo opuesto al intentar sobreprotegernos.

Volviendo al tema, muchas enfermedades, entre ellas la epilepsia, se agravan a causa del estrés. Cuando siento que me dará una convulsión (curiosamente tengo una alarma que me avisa segundos antes) en la mayoría de las ocasiones las he logrado neutralizar o al menos reducir sintiendo intensamente gratitud, paz y amor. Gracias a la hipersensibilidad emocional que tiene esta enfermedad he comprobado que los efectos de las emociones en el sistema nervioso y en el resto del organismo influyen bastante.

Si en estos momentos te invade la preocupación, el estrés, la depresión o la ansiedad, te voy a compartir 2 estrategias:

- Escribe las preocupaciones que tengas hoy. Ya que tengas tu lista, selecciona los pendientes que sí puedes resolver, prioriza y ocúpate de ellos. Si no puedes hacer nada, entonces déjalos de lado y enfócate en lo que sí está en tus manos. Recuerda que escribir es una muy buena terapia para recuperar tu paz mental.
- Analiza tus preocupaciones pasadas. ¿Realmente se cumplieron esas cosas como lo imaginabas? Pocas cosas sucedieron como lo visualizabas, ¿sí o no? La mayor parte de las cosas que nos preocupan no suceden y aquellas que llegan a ocurrir no son tan graves como lo esperábamos, y si en verdad sucedió algo grave seguramente pudiste aprender algo de ello. Y dime una cosa, ¿en verdad sirvió de algo haber estado tan preocupado y ansioso hace un mes? Si las cosas tienen solución, ¿para qué te preocupas? Y si no la tienen, hazte la misma pregunta.



La herencia no es sentencia, solo una advertencia

La epigenética (el estudio de los factores ambientales que influyen en tus genes) nos dice que el hecho de heredar genes no es suficiente para hacer predicciones, los genes poseen un interruptor bioquímico, si no se accionan al encendido lo mismo da que existan o no. Podemos heredar una pistola, pero si nunca jalas el gatillo, lo mismo da que no la tuvieras. Los investigadores creen que entre un 70% a un 95% de las enfermedades tienen que ver con nuestro estilo de vida y el entorno, solo el resto tienen que ver con el ADN.

Por lo tanto, la genética es un condicionante, pero tu estilo de vida es un determinante. La ventaja es que tú puedes mejorar tu estilo de vida al alimentarte sanamente,

al hacer ejercicio, al descansar lo suficiente, al evitar vicios destructivos, al aprender cosas nuevas (para mantener sano tu cerebro) y al manejar tus emociones, de esta forma podrás activar y desactivar los genes que te convengan. Así lo afirman las neurociencias y la epigenética.²⁷

Según estudios de la Universidad de Duke, la Universidad Johns Hopkins y la facultad de medicina de Georgia, han descubierto que algunas emociones como: gratitud, perdón, amor, felicidad, compasión, sentido del humor y el optimismo, provocan grandes beneficios para tu calidad de vida, por ejemplo:

- Neurogénesis (nacimiento de nuevas neuronas).
- Longevidad.
- Fortalecen tu sistema inmune.
- Aumenta tu energía.
- Protegen tu corazón.

El siguiente estudio concluyó que la práctica regular de la gratitud es una estrategia psicológica que ofrece

²⁷ Gupta, R., et al. (2025). Epigenetic modulation by life–style: advances in diet, exercise, and mindfulness for disease prevention and health optimization. *Frontiers in Nutrition*; Vokhmyanina, N. V., & Golovanova, N. E. (2024). The influence of epigenetic regulation on development of multifactorial diseases. *International Research Journal*, 28(4), 39-49; Martínez, C., et al. (2023). La función epigenética en la salud mental y las enfermedades neurodegenerativas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 42(2); Cortés-Serrano, O. (2023). Papel de la epigenética en la nutrición y medicina de precisión para el tratamiento y prevención de la obesidad. *Nutrición Clínica en Medicina*, 17(2), 79-88.

beneficios significativos en el bienestar emocional, la salud física y las relaciones interpersonales.²⁸

¿Sabías que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad a nivel mundial? De acuerdo a una investigación por una de las universidades antes mencionadas, afirma que para protegerse de las cardiopatías, una buena actitud funciona igual de bien o mejor incluso que seguir una dieta saludable, hacer ejercicio y mantener el peso ideal. Por supuesto que lo mejor es que además de tu buena actitud e inteligencia emocional, hagas ejercicio, descanses y te alimentes sanamente dejando a un lado la comida industrializada y aumentando el consumo de alimentos biocompatibles con nuestro diseño biológico, tales como las frutas, verduras, germinados, agua y oleaginosas, y consumirlos en la medida de lo posible sin químicos y crudos (salvo algunas excepciones).

Te comparto otro estudio que afirma que el optimismo se relaciona con un menor riesgo de muerte relacionada con enfermedades cardiovasculares.²⁹

²⁸ Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.

²⁹ Boehm, J. K., Winning, A., Secuestró, S. C., & Kubzansky, L. D. (2015). Optimism and the Prospective Risk of Cardiovascular-Related Death: The Health and Retirement Study. *Psychosomatic Medicine*, 77(6), 619–627.

En resumen, la felicidad y las emociones elevadas producen buena salud. Yogananda también lo expresa en su libro *La búsqueda eterna*: “El hombre feliz es menos propenso a las enfermedades, la felicidad atrae al cuerpo una mayor provisión de energía vital. El nerviosismo y las enfermedades no tienen causas misteriosas, sino que es el resultado lógico de sus propios hábitos erróneos”.

“Un corazón alegre prepara la sanación” (Proverbios 17:22)

Existe mucha literatura que demuestra que sentir ira, resentimiento, envidia, rencor, odio, depresión, culpa, venganza, ansiedad y principalmente estrés crónico, puede envenenar tu cuerpo y afectar gravemente tu salud física y mental. Por lo tanto, ya es hora de aprender a manejarlos con responsabilidad, resérvate el derecho de admisión de esos sentimientos destructivos y pensamientos obsesivos que solo afectan tu salud.

El estrés por sí solo no es malo, de hecho, es un mecanismo que nos ha ayudado a sobrevivir en los momentos de peligro. Antiguamente, cuando un cavernícola se encontraba frente a un animal salvaje algunas veces lograba salir con vida gracias a que su cuerpo se inundaba de cortisol y adrenalina (hormonas del estrés) en ese momento varios sistemas como el inmune, el reproductor y el digestivo reducen su funcionamiento para ahorrar energía y usarla para bombear más sangre a las piernas y a los músculos que nos preparan para pelear o huir.

En los animales salvajes ocurre lo mismo, pero minutos después de haber librado la amenaza el cortisol

vuelve a la normalidad y el animal regresa a su tranquilidad.

Sin embargo, el ser humano contemporáneo sigue estresándose a pesar de que es muy poco probable que se encuentre en una situación de sobrevivencia como en la época de las cavernas y lo peor es que ahora el estrés nos dura por mucho tiempo resultando altamente tóxico y dañino para nuestra salud. Algunas consecuencias pueden ser:

- Insomnio.
- Alergias.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Pérdida de memoria.
- Deficiencia del sistema inmune.
- Problemas digestivos.
- Cáncer.
- Falta de energía, infertilidad e impotencia.
- Caída de cabello.
- Asma.
- Diabetes.
- Mala respuesta a los fármacos.

Investigaciones demuestran que el **estrés crónico** (negatividad, aislamiento, depresión) eleva los niveles de cortisol y noradrenalina, lo que a su vez **suprime la función inmunológica** (dificultando la lucha contra infecciones o células tumorales) y **ralentiza la curación de heridas**.

También existen estudios que demuestran cómo el estrés crónico puede contribuir al desarrollo de enfermedades neuropsiquiátricas, incluida la ansiedad.³⁰

En el maravilloso libro “Sobrenatural” del autor Joe Dispenza, nos explica que cuando dejas de experimentar esas emociones que tanto daño te ocasionan cuando se vuelven crónicas, estás activando y enviando señales a otros genes de forma distinta, por lo que contribuyes a tu salud y preparas a tu cuerpo para un futuro distinto. En cambio, si seguimos comportándonos como un organismo canceroso en guerra consigo mismo, es decir, si continuamos envenenándonos con esas emociones crónicas, llegará el día en que nuestro maravilloso cuerpo nos cobre la factura.

La próxima vez que sientas ira, ansiedad, depresión, envidia o estrés de forma intensa o crónica visualiza que tu organismo es un lago bellísimo que lo alimentan varios ríos que bajan de las montañas. La pureza del agua de esos ríos depende de la calidad de tus emociones, si sientes amor, compasión, paciencia, empatía, esos ríos llevarán agua cristalina, pero si sientes amargura, desesperación, rabia, etc., esos ríos estarán llenos de espuma, escombros, químicos y excremento. Tristemente, muchos de nuestros ríos se encuentran así.

³⁰ Lydiard, R. B. (2003). The role of GABA in anxiety disorders. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 64(Suppl 3), 21–27.

Ahora ya sabes que tenemos 2 opciones, o aprendemos a regular las emociones o vamos ahorrando para que los médicos intenten reducir los síntomas de las futuras enfermedades que podrían causarnos.

Esto me recuerda una historia: se cuenta que hace algún tiempo surgió un problema en un pueblo, era una comunidad que estaba ubicada a la orilla de una peligrosa barranca donde muchos se mataban, por lo que sus líderes decidieron poner una solución de una vez por todas. Tristemente se dividieron en 2 grupos, unos estaban decididos a poner un puesto de socorro abajo del barranco, de esta forma las personas que se cayeran serían atendidos inmediatamente. El segundo grupo insistía en usar esos recursos para poner una cerca a la orilla de la barranca, de esta forma se estaría previniendo en vez de estar atendiendo las consecuencias.

Y tú mi querido amigo, si vivieras en ese pueblo, ¿a cuál grupo apoyarías? Ahora pensemos que ese pueblo es tu cuerpo, de casualidad, ¿no será que vives intentando corregir las consecuencias de tus descuidos en vez de prevenirlos?

¡Ya es tiempo de que construyas tu cerca!
¡Ya es tiempo de prevenir y reducir esos sentimientos destructivos!
¡Ya es tiempo de llevar una vida más plena y en paz!
Porque si no es ahora ¿Cuándo?

Mantener las emociones serenas me fue de muchísima ayuda durante el cicloviaje, de no haber sabido



mantenerme en calma pude haber perdido la vida en más de una ocasión:

Una vez nadando en la bellísima playa virgen “Brisas del mar” del estado de Guerrero (foto anterior), sin darme cuenta me jaló una corriente hacia el fondo del mar, de repente vi las olas me empezaron a golpear la cara por todos lados, al darme cuenta comencé a nadar (no contra corriente sino hacia un lado), pero no avanzaba nada parecía que estaba dentro de un remolino que me metía mar adentro cada vez más, me di cuenta de que no había nadie cerca de mí y me empecé a desesperar mucho, fue uno de los momentos más retadores de mi vida, pues a pesar de haber competido en aguas abiertas y haber estudiado rescate acuático me era imposible salir.

Paré, descansé, respiré profundo, me puse en manos de Dios, manejé el miedo como pude y seguí luchando, pero ahora de forma más tranquila, aunque más constante y justo antes de quedar exhausto pude salir, al llegar a la orilla me tiré en la arena blanca muerto de cansancio, en eso sentí que alguien se acercó y me besó la cara, podría haber sido una sirena porque no había gente, pero ¿quién crees que era? Al abrir los ojos vi a un hermoso perro que me sonreía, sentí que también estaba feliz por haber salido con vida. Ojalá mi aprendizaje lo hagas tuyo para que lo recuerdes no solo la próxima vez que entres al mar, sino en cualquier situación donde te invada el pánico, la

angustia o el estrés, porque todas estas emociones mal manejadas nos pueden matar.

“Frente a las subidas y algunas dificultades de la vida, no hay que enfrentarlas demasiado a prisa”

La siguiente historia también tiene mucho que darte sobre cómo prevenir, sobrevivir y gestionar el miedo en situaciones de emergencia.

Un mes después de haberme despedido de esa bellísima playa y del hermoso perro, llegué a otro lugar de ensueño, Antigua Guatemala, es un pueblo atrapado en la historia con sus calles empedradas y con una hacienda o una iglesia de 500 años de antigüedad casi en cada esquina. Otra de las atracciones de este lugar es subir el volcán Acatenango desde donde puedes observar muy de cerca al volcán de fuego que se encuentra activo, incluso me decían que en la noche puedes apreciar la lava saliendo del cráter y escuchar las potentes explosiones. Así que me propuse subirlo al siguiente día.

Llegó el día y se me hizo tarde, pero no quise posponerlo porque ya me quedaba poco tiempo en este mágico pueblo. Así que tomé un camión rumbo a ese volcán, ese viaje en camión fue toda una experiencia. Para empezar, éramos unas 80 personas en un camión apto para 35, aparte todo el equipaje y los animales de la gente, allá es muy común subir al camión con costales de hortalizas, gallinas, puercos, etc.

Por fin llegué al volcán, ya quedaba poco tiempo de sol y lo comencé a subir, a consecuencia de mi exceso de confianza a medio camino me ganó la noche y me sorprendió la lluvia, se me mojó la mayor cantidad de ropa y el frío empezaba a descender por lo que no alcancé a llegar al campamento de manera que tuve que acampar a medio camino. Inmediatamente, me quité la ropa mojada, me cubrí con la poca ropa que me quedaba seca y aproveché al máximo los recursos de mi alrededor (bolsas de plástico, revistas, vendas, etc.) para mantener el calor corporal.

Mi plan sería levantarme en la madrugada para alcanzar cumbre y poder ver las erupciones del volcán de fuego así que dormí mientras pude, pero la lluvia continuó y la temperatura siguió descendiendo hasta que me despertó a media noche, el frío era tan insoportable que no podía dejar de temblar, no había más gente, nadie sabía dónde estaba y no tenía señal, por lo que el miedo quiso invadirme nuevamente ¿qué hubieras hecho en esa situación?

Me puse a hacer lagartijas y poco a poco mi cuerpo se fue calentando, así estuve como 1 hora alternando el ejercicio y la meditación. ¿Y qué crees?, justo cuando creí que ya tenía controlada la situación tuve la necesidad de hacer pipí y popó, por supuesto que era imposible salir de la casa porque perdería el poco calor que apenas había ganado, así que ya te imaginarás lo que tuve que hacer, lo bueno fue que tenía bolsas de plástico.

A las 5 am paró la lluvia, me levanté y salí decidido a hacer cumbre, pero tenía tanto frío que estuve a punto de regresar a refugiarme, sin embargo, perseveré un poco más y conforme seguí caminando me fui



calentando. En eso escuché un trueno tan fuerte que me hizo brincar del susto, creí que había caído un rayo cerca de mí y me dio mucho miedo, de nuevo estuve a punto de regresarme, pero seguí avanzando sin tener idea de lo que estaría a punto de ver. Después de unos pasos más pude apreciar una increíble escena, no se trataba de ningún trueno del cielo, sino de las explosiones del volcán de fuego.

En ambas historias fíjate como mi exceso de confianza, mi falta de visión y un miedo que casi se me salía de control, me pudieron haber matado. Por otro lado, haber logrado manejar el estrés y el temor me permitió tomar mejores decisiones, ser más creativo y ahora poder contártelo. Ojalá podamos aprender más en cabeza ajena y tener presente siempre que nada de afuera puede robarte tu tranquilidad al menos que tú lo permitas. El punto de partida es ser consciente de tus pensamientos y sentimientos, por lo tanto: ¡PONTE ATENCIÓN!

Cuando la emoción sube la inteligencia baja

Las emociones que pueden ser destructivas no solamente pueden enfermarte, también pueden llevarte a cometer decisiones irresponsables. Este comportamiento es muy común y más en adolescentes, ¿quieres saber por qué?

Diversas investigaciones han afirmado que la zona del cerebro encargada de regular la concentración, manejar las emociones, controlar los impulsos, resolver conflictos y tomar decisiones responsables, se encuentra justo detrás de tu frente (lóbulo prefrontal). Por otro lado, el cerebro humano se desarrolla de atrás hacia adelante, por lo tanto, el lóbulo prefrontal es de las últimas partes en desarrollarse, en otras palabras, el cerebro humano termina su maduración hasta los 25 años aproximadamente.

Ahora sí podemos entender que somos la especie que más tarda en madurar física y mentalmente.

Esto también nos ayuda a comprender por qué muchas veces en la niñez y adolescencia es más difícil medir riesgos, regular las emociones, ser conscientes y responsables. Al mismo tiempo, es la mejor etapa para desarrollar esas habilidades prosociales.

El ayuntamiento de Zapopan en Jalisco, México, publicó en el 2020 que hay una reincidencia importante de delitos por jóvenes y especialmente en menores de edad, es decir, gran porcentaje de jóvenes que salen del reclusorio o del tutelar regresan al poco tiempo.

Por otro lado, la cifra de **adolescentes detenidos** por presuntos delitos **aumentó 45%** entre 2021 y 2023.³¹

Y en Estados Unidos se estima que más del 50% de los jóvenes liberados serán arrestados nuevamente dentro del primer año, aumentando a 75% dentro de tres a cinco años.³²

Pero como bien sabes, no únicamente en la adolescencia se puede dificultar la autorregulación, la responsabilidad y la tolerancia a la frustración. En algún momento todos hemos perdido el control, sin embargo, lo que hace la diferencia es la frecuencia, la intensidad y la duración.

Existen distintos especialistas e investigadores que afirman que la emoción que puede ser más peligrosa es la ira, porque bloquea con mayor intensidad el razonamiento, dificulta la autorregulación y activa los mecanismos de autodefensa.

“La ira es uno de los factores de la violencia y la felicidad se opone a ella” Rafael Bisquerra

Mis deseos de contribuir a prevenir los niveles de violencia y sufrimiento social me han encaminado a

³¹ INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía). (2025). *Estadísticas sobre Personas Adolescentes en Conflicto con la Ley (EPACOL) 14 de julio de 2025*. INEGI.

³² The Sentencing Project. (2023). *Why Youth Incarceration Fails: An Updated Review of the Evidence*. The Sentencing Project.

distintos proyectos relacionados con la educación en valores y la medicina natural (mis dos grandes pasiones), uno de estos proyectos fue en los reclusorios de Puente Grande, Jalisco donde tuve la oportunidad de comprobar una de las causas principales de las conductas antisociales y violentas en la sociedad. ¿Te has preguntado cuáles son las circunstancias que facilitan la delincuencia?

Mientras colaboré en los reclusorios dirigiendo programas educativos para desarrollar las habilidades sociales de las internas (una de las sociedades más olvidadas y juzgadas) pude corroborar que la falta de autocontrol emocional es una de las causas más importantes que facilita cometer delitos con violencia.

Por otra parte, los reclusorios que he conocido están muy lejos de ser realmente centros de readaptación social, una prueba de ello son esos altos niveles de reincidencia que te comenté. Incluso Yogananda también decía en su libro *la búsqueda eterna*: “La cárcel no es el espacio apropiado para reformarse. Debería haber lugares donde la gente que se ha descarriado pudiera aprender a vivir y a pensar”.

Mandela decía: “solo rompiendo el círculo vicioso de odio y rencor se podrá asegurar la paz y la prosperidad en la Nación”. Mandela aprendió durante 27 largos años en la cárcel que **se logra más con el perdón y la paz, que con la venganza y la agresividad**. Uno de los legados más importantes que nos enseñó con su ejemplo fue que

si logras autorregularte a ti mismo podrás influir más en los demás.

Estudios desarrollados por el Centro de Investigación de Stanford, la Universidad de Harvard y la Fundación Carnegie han concluido que el 85 % del éxito laboral proviene de la inteligencia emocional y solo el 15% proviene de los conocimientos técnicos. Por supuesto que estos porcentajes dependerán del tipo de puesto laboral, pero es un promedio.

“Quien domina a su cólera, domina a su peor enemigo”
Confucio

Por otro lado, el Dalai Lama nos ha enseñado mucho sobre la inteligencia emocional, se ha referido específicamente al odio como un veneno que puede que no afecte a la otra persona, pero sí te afecta a ti, te quita la alegría, el sueño y el apetito. Por supuesto que si te han hecho algo injusto tienes derecho a responder, pero puedes hacerlo sin odio.

“Practica la paciencia y la amabilidad” (Corintios 13:4)

El Dalai Lama nos enseña también que necesitamos practicar la paciencia y la tolerancia, sin eso, no podemos regular la ira. Para desarrollarlas necesitas a un enemigo. Cuando no se aprende a regular la ira, resulta demasiado complicado poder comprender, razonar y sentir empatía. La clave es intentar neutralizarse para después tomar buenas decisiones.

“Cuando te enfrentes a circunstancias desfavorables,
ante todo mantén la calma, no sirve de nada angustiarse”
Dalai Lama

Muchos expertos como Richie Poulton, Custer, Goleman, Bisquerra, nos han enseñado que cuando estás bajo los intensos efectos de las emociones se nubla la mente y perdemos nuestro poder de razonar efectivamente. Para poder salir de ese estado necesitamos ponernos en quietud y buscar calmadamente nuestro equilibrio emocional.

Una vez que estés calmado, permítele a tu sabiduría interior que te diga lo que tienes que hacer. Esto parece sencillo, pero tú y yo sabemos que se requiere de mucha consciencia en nosotros mismos. La buena noticia es que la inteligencia emocional puedes desarrollarla a cualquier edad, pero se requiere humildad para reconocer tu área de oportunidad y voluntad para dar continuidad.

Existen muchas herramientas sencillas y eficaces. A continuación te compartiré 4 claves para regular la ira y muchos otros sentimientos y emociones.

4 claves para regular la ira

1. Anticípate:

Reconoce los momentos, personas o circunstancias que influyen para que decidas enojarte, podrás prevenirte y conocerte mejor.

2. Visualiza tu comportamiento deseado:

Llega a un acuerdo contigo acerca de cómo vas a reaccionar la siguiente vez que vuelvas a enfrentar dicha situación.

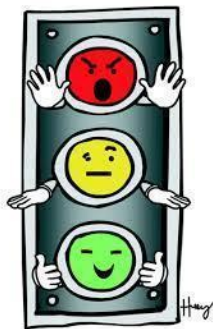
3. Identifica la antesala del enojo:

Darte cuenta del momento justo cuando estás a punto de enojarte te permitirá sentir el calor del fuego sin llegar a quemarte. Ser consciente de ese momento te servirá para alejarte de la situación y preguntarte: ¿quiero enojarme realmente? ¿Es necesario? ¿Existe algún beneficio?

4. Aplica la “IDEA” y la “IRA”:

¿Recuerdas la herramienta “IDEA”?, identifica, date cuenta de que no eres tu mente, explora tus pensamientos, y actúa.

El método “IRA” es otra mnemotecnica que elaboré para tí, es más sencilla y más fácil de recordar y practicar. Está diseñada justo para ayudarte a tener un mejor autocontrol emocional. El secreto para regular la ira está dentro de la misma palabra que combinaremos con la famosa técnica del semáforo.



Identifica.

Regula.

Actúa.

Identifica (color rojo):

En vez de convertirnos en la emoción mejor obsérvala. Recordarás que cuando observamos los pensamientos disminuye su intensidad y frecuencia. Lo mismo sucede con nuestras emociones, así que ponte atención y pregúntate ¿cómo estoy por dentro? ¿Cómo me siento? Identifica lo que sientes, ponle nombre y acéptalo sin juzgar(te) y continúa manteniendo tu atención en tu interior.

“Identificar la emoción ofrece mayor grado de libertad, no solo para no actuar bajo ella, sino para liberarse de ella”
Goleman

Regula (color amarillo):

El autor Bisquerra nos dice: “La regulación emocional es el elemento esencial de la educación emocional y se basa en la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, el desarrollo de empatía, etc.”.

“Lo más valioso es poder elegir el comportamiento en situaciones donde no hay ningún control” Viktor Frankl

Recuerda que antes de querer solucionar el conflicto se debe eliminar la conducta agresiva. Cuando el enojo sea intenso es mejor no hablar ni tomar decisiones importantes.

Incluso hasta la biblia dice que lo que hace impuro no es lo que entra por la boca, sino lo que sale de ella. Mejor cierra tu boca y aléjate de la gente mientras regulas tu emoción distrayéndote con una actividad que disfrutes: medita, camina, respira profundo, haz yoga, baila, escucha música, toca un instrumento, haz risoterapia, ejercicio, deporte etc.

Recuerda, no te abandones porque la mente y las emociones se apoderan de nuestro interior si lo dejamos solo. Autorregularnos evitará que reaccionemos como un animal en estado de supervivencia.

“Enójense, pero sin pecar: que el enojo no les dure hasta el término del día” (Efesios 5:26)

El siguiente metaanálisis analizó 33 ensayos clínicos aleatorizados en más de 2,100 adultos, demostró que la risa reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, además de un aumento significativo en la satisfacción con la vida ³³.

A pesar de haber tenido un día difícil, nada te impide reír, no necesitas motivos, simplemente recuerda las grandes bendiciones que nos regalan esas emociones a nuestra salud.

³³ Porras-Jiménez, Y. M., et al. (2025). Terapia de la risa y bienestar. (*Publicación citada en Journal of Happiness Studies*).

“No vayas a la cama si no te has regalado una buena carcajada”

Según el psicólogo Custer, podrás resolver mejor los conflictos cuando te relajes y logres ponerlos fuera de ti mismo, de forma que puedas verlos completamente y mirarte a ti mismo como si fueras otra persona. Puede ayudar observar tu vida como si estuvieras viendo una película y hacer la dinámica anterior de escribirle a tu “yo del pasado” y recibir una carta de tu “yo futuro” La intención es separarte del problema, calmarte y darte un buen consejo.

“Déjense de discusiones que no tienen ningún provecho, sino que perjudican a quienes las escuchan”.

(2 Timoteo 2:14)

Actúa (color verde):

“Que no salga de sus bocas ni una mala palabra, sino palabras buenas que edifiquen y hagan bien a los que las oigan” (Efesios 5:29)

Una vez que te encuentres relajado y con la mente clara, pregúntate ¿qué lo provocó? ¿En qué parte fui responsable? ¿Cuál es la mejor forma de responder? ¿Qué puedo aprender? ¿Qué haré la próxima vez que enfrente una situación similar? ¿A quiénes necesito pedirles perdón? ¿Cómo puedo solucionarlo?

Después de regular la emoción, es momento de expresarla, busca el diálogo, discúlpate o resuelve, pero

no dejes encarcelada la emoción en tu interior. **Hablar sobre la experiencia es el primer paso para superarla**, por lo tanto, elige el momento más oportuno para pedir disculpas o expresar con calidez como te sentiste. Wenzlaff y Wegner también sugieren que para superar la depresión y ansiedad es necesario aceptar y expresar.

“Solo podemos recuperarnos de un sufrimiento expresándolo” Marcel Proust

¿Quieres ayudar a otros a calmarse?

Recuerda que la inteligencia emocional no solo es aprender a identificar y gestionar nuestras emociones, sino también las emociones ajenas. Te compartiré las mejores tácticas que conozco para ayudar a tranquilizar, reducir el enojo y poder dialogar en vez de discutir.

✓ Puede servir que ambos se sienten, es menos probable que haya gritos y ofensas en esta posición. Incluso puedes usar esta técnica cuando estás frente a un grupo muy eufórico y quieres dirigirles a calmarse para que te pongan atención. **La comodidad conduce a la tranquilidad.**

✓ No te pongas frente a frente cuando estés resolviendo un conflicto con otra persona, mejor **siéntate a su lado**. Esta posición puede ayudar inconscientemente

a no personalizar (separar la situación de la persona) y encontrar una solución que beneficie a ambos.



✓ **Distrae su mente** haciéndole pensar en un tema totalmente diferente, por ejemplo:

“Pepe, siento que nos estamos enganchando con el problema, vamos descansando un momento ¿de acuerdo? Mientras cuéntame qué lugares conociste en tu viaje la semana pasada”.

✓ Cuando seas consciente de lo que siente la otra persona, comunícaselo con calidez. Esta técnica del espejo es efectiva para ayudar a la gente a ser consciente de sus emociones, por ejemplo:

Tú: *“Cariño, estás hablando muy fuerte, ¿hay algo que te preocupe o te moleste? ¿Quieres hablarlo?”*

José: *“¡¡No, así hablo!! ¡¡Yo estoy bien, tú eres la que está de malas!!”*.

Para mucha gente es muy difícil aceptar sus emociones y más aún cuando la emoción está arriba. En ese momento es común culpar a los demás en vez de aceptar nuestra responsabilidad. Sin embargo, aunque no acepte su emoción, espejearla va a servirle para recuperar su equilibrio más pronto, además, ayuda a mantener abierto

el diálogo y detener la ira antes de que se haga más intensa.

✓ Si hablas con **calma y cariño**, la gente sabrá que intentas comprenderla. Decía Yogananda que la sugerencia amorosa y comprensiva puede obrar milagros, sin embargo, la crítica agresiva nada consigue. Si reaccionas ante la inconsciencia serás inconsciente también, combatir el mal con mal no puede producir bien, pero **cuando hablas con cariño tus palabras penetran al oído**. Mi padre a pesar de tener demencia vascular y tener dificultad para pensar y expresarse, me dijo un día que le estaba llamando la atención por orinarse en la cocina: “Hijo, háblame con cariño y estaré a tu servicio”. Por cierto, mi papá además tiene una hipersensibilidad emocional, un pequeño regaño, él lo puede sentir como si le recordaran el diez de mayo, pero gracias a ello he podido desarrollar mi empatía y comunicación afectiva. Grandes lecciones me sigue dando mi padre y una de ellas es recordar que la mejor manera de influir y apagar el incendio es compartir tu afecto.

“Una respuesta amable aparta la furia”

(Proverbios 15:1)

✓ **Dale su espacio.**

Si nada de lo anterior ayudó y si esa persona siguiera gritándote, entonces con voz firme y respetuosa di lo siguiente:

Tú: “*José, te pido por favor que bajes el volumen e intentes calmarte*”.

José: “*¡¡A mí nadie me calla y mucho menos tú ...!!*”.

En este momento la ira se ha adueñado del lóbulo prefrontal, según el semáforo José estaría en el color rojo, se puede recomendar no quedarte a escuchar la ofensa y mucho menos contestarle, es parecido a un niño que está haciendo su berrinche, en ese momento no se puede dialogar. Puedes decirle:

Tú: “José Francisco, ya que te tranquilices platicamos, te daré tu espacio”.

Tres pasos para ayudar a las y los menores de edad

Puedes adaptar lo anterior de la siguiente forma:

1. Ayúdales a identificar, aceptar y sentir conscientemente las emociones:

Por ejemplo: “Hija, eso que estás sintiendo se llama enojo y es normal, a todos nos pasa, tú puedes decidir cuánto tiempo quieres sentirte así”. Puedes mostrarle imágenes que le ayuden a identificarse con esa emoción. Afirma Goleman que **la incapacidad de reconocer los sentimientos nos deja a merced de ellos.**

2. Enséñales a regular la emoción:

Las distracciones son eficaces para desengancharse del problema, calmarse y pensar mejor las cosas. Las más

eficaces son las que cambian el estado de ánimo, por ejemplo: si la persona siente ansiedad puede estar en un estado emocional alto, por lo tanto, lo más efectivo puede ser una distracción que lo dirija a relajarse. Lo que sucede es que encaminamos al cerebro a un nivel de actividad incompatible con lo que siente, con la intención de que la persona pueda aprender a manejar esa emoción y enseguida poder reflexionar sobre lo sucedido. Te comparto dos tipos de distracciones y algunos ejemplos:

a) Distracción conductual: Caminar, lavarse la cara, jugar o cualquier actividad agradable.

b) Distracción cognitiva: Platicar sobre temas de su interés, lo que hizo ayer, etc.

3. Establece límites:

Por ejemplo: “Tere, tienes derecho a sentir enojo, pero no a lastimar a otros”.

Existe una investigación longitudinal conocida como el estudio de Dunedin que ha estudiado la vida de más de mil personas desde su niñez hasta su adultez durante más de 40 años, la investigación inició a partir de preguntarse ¿qué es lo que determina la personalidad, la salud, la riqueza y la felicidad futura? ¿Cuáles son los factores que dirigen a una persona a llevar una vida más plena y realizada? ¿cuáles son las razones que hacen la diferencia entre quien gana un premio Nobel y quien vive en la prisión o en la calle? Las conclusiones fueron las

siguientes: aquellas niñas y niños con menor autocontrol eran más propensas a ser madres y padres involuntariamente a temprana edad, abandonar la escuela, caer en vicios, empleos mal remunerados, enfermedades y delincuencia.

Por lo tanto, aprender a autorregularse favorece la salud, disminuye la tasa de criminalidad e inclusive mejora la economía y capacidad de lograr tus metas.

El Dr. Martin Seligman, reconocido como el padre de la psicología positiva, sugirió que nuestros niveles de felicidad están influenciados por 3 factores: nuestra tendencia natural a ser felices, nuestras situaciones de vida y las cosas que podemos controlar nosotros mismos. Estos factores anteriores pueden asociarse con la autorregulación tanto conductual como emocional junto con la inteligencia emocional.

Sin embargo, ten presente que quien grita quizá tuvo un mal día, seguramente está muy estresado, enojado o preocupado y quizá ni cuenta se ha dado. Esto me recuerda una anécdota:

Durante el ciclovía cuando me acercaba a las paradisíacas playas Oaxaqueñas, llegué a una fonda donde me atendió una señora (Juana) que al verme, me recibió de mala forma: “¿¡Que vas a querer!?” me dijo. Inmediatamente sentí que estaba muy frustrada y enojada, pensé que sería mejor darle las gracias y retirarme, pero tomé otra decisión, respiré profundo,

observé mi interior y le dije a Dios: “Padre permíteme ser tu instrumento para ayudar a esta mujer”.

“De nada sirve ser luz si no alumbras a los demás”

Dr. César Lozano

La miré a los ojos con atención, sentí compasión y le sonreí, acepté su emoción que seguramente venía de otro contexto ajeno a mí y sentí amor al recordar que también es hija de Dios, intenté espejearla y le dije con mucha amabilidad: “¿Por qué estás tan seria hermana? ¿Quién te hizo enojar?” “No estoy enojada, el trabajo me tiene estresada” me respondió.

Inmediatamente cambió su cara y hasta me regaló agua y una ensalada, después de comer me despedí con afecto y le regalé un obsequio. Cuando ya me había retirado sentí la necesidad de mirarla de nuevo, así que paré y al ver su rostro de lejos alcancé a percibir que ya estaba atendiendo a otras personas, pero ahora con una gran sonrisa y amabilidad.

“Hermanos muy queridos, que todos sean prontos para escuchar y lentos para hablar y enojarse, porque la ira del hombre no cumple con la justicia de Dios”
(Santiago 1:19).



Decía Yogananda: “Ante las dificultades externas, aprende a conservar intacta tu paz interior”. Cuando estás con alguien que está lleno de emociones tóxicas es cuando más consciente debes estar de tu interior para no embarrarte de popo ajena, en otras palabras, observarte ayuda a que la emoción ajena no brinque a ti como una pulga. Por lo tanto, las emociones son más contagiosas que cualquier virus, por eso necesitamos ponernos nuestro traje protector y hacer un cortafuegos, para que no entre la llama de la ira ajena a tu interior.

Tres pasos para conservar la paciencia

Es una gran habilidad que te permite conservar la calma y ser amable sin importar la conducta de los demás, en consecuencia, podrás obtener mejores resultados, ahorrar energía y disfrutar más tu vida.

En mi opinión, la paciencia se construye principalmente con las tres “A”: Atención, Aceptación y Amor. Una vez más estamos tocando estos temas, ¿te das cuenta de su importancia para resolver tantas cosas en la vida?

Atención:

Todo lo que se haga con profunda atención traerá consigo resultados de mayor calidad. Por otro lado, Yogananda decía que la introspección, es decir, la atención a tu interior, debe practicarse a diario a fin de comprender la naturaleza de los estados de ánimo y corregirlos si son dañinos. Pero no basta con ponernos atención solo a nosotros, sino también a los demás. Detrás de una persona difícil siempre hay una historia difícil. Y cuando conoces esa historia se abren más los corazones.

Conocer a los demás te ayuda a aceptar y amar incondicionalmente y cuando comprendes esa historia, ya no puedes sentir más rencor, sino compasión, ya no puedes enojarte con su pasado, ni con su enfermedad (ignorancia e inconsciencia) ¿cierto o falso? ¿Qué caso tiene enfurecerse por aquello que no puedes cambiar?

Aceptación:

Puedes pintar, comprar y acomodar los muebles de tu hogar como más te guste, pero no puedes hacer eso en la casa de tu vecina si ella no lo desea. Aprende a distinguir lo que puedes cambiar y aceptar cuando te tienes que adaptar o alejar. Y no olvidemos que aceptar es una cosa y estar de acuerdo es otra. Puedes aceptar la situación y a la vez buscar la solución.

Amor:

Somos como el agua, la frialdad al corazón endurece, pero el calor del amor nos enaltece, por lo tanto, muchas veces puede ser mejor enfrentar la amargura con astucia y dulzura. Tengamos presente que la mejor forma de crear y recibir amor es darlo.

La atención y la aceptación facilitan poder amar incondicionalmente, ser amables, pacientes y compasivos, sin reaccionar al exterior, es entonces cuando resulta sencillo mantener tu paz interior.

“Es fácil devolver golpe por golpe, pero responder con amor es la forma más hermosa de intentar desarmar a quien te ataca. Aunque el resultado no fuese inmediato, esa persona jamás podrá olvidar que a cambio de su agresión recibió amor. Ese amor debe ser sincero; cuando surge del corazón es mágico. Y si tu amor es despreciado, no le des importancia. Entrega tu amor y olvida el incidente; no esperes nada y verás entonces el mágico resultado de amar a quienes están amargados”.

Nos afirma el Dalai Lama que practicar el altruismo y la compasión es el primer paso hacia el desarrollo de una paz mundial real y duradera, la paz exterior no puede obtenerse sin la paz interior. La compasión sincera nace de comprender que los demás son como tú y yo, también quieren ser felices y tienen derecho a dejar de sufrir, por lo tanto, en la medida que desarrolles tu compasión, te será más fácil manejar la ira, el odio y los sentimientos que pueden llevarte a la destrucción.

Conclusión

Las emociones pueden darnos o quitarnos mucha energía, y si estás gastando mucha en tu exterior te quedará muy poca para tu interior, por lo tanto, tu organismo y su sistema inmune no tendrá protección.

La inteligencia emocional es un requisito fundamental para ser más exitosos, más felices, más saludables y más capaces de tomar mejores decisiones y poder vivir en paz. Además, es un ingrediente esencial para la prevención de la violencia. Pero se necesita promover la educación emocional desde la infancia para prevenir realmente los abusos y la injusticia. Ya decía Abram Maslow: “Cuando alguien tiene solo un martillo a todos ve como clavos”.

Recuerda que las emociones no se pueden generalizar en negativas o positivas, eso dependerá de cómo uses esa energía. Las emociones mal reguladas pueden enfermarte. Está claro que el estrés y la ansiedad

son la causa de muchísimas enfermedades. Por ello, te hago un resumen de los consejos:

- Escribe aquello que te preocupa.
- Reflexiona que sí está en tus manos y solúcionalo.
- Espera lo mejor y prepárate para lo peor con templanza. No te dejes abrumar por el mañana o por cosas que ahora no puedes cambiar, recuerda que muchas veces existen otras posibilidades que aún no hemos visto, así que no sufras por adelantado.
- Identifica las cosas que te sacan de control y anticipáte.
- Hace tiempo dijo un gran maestro: “Trabaja como un esclavo para que no seas un esclavo”. Quizá la verdadera solución no sea evitar a esas personas o situaciones que te agobian, sino aprovechar esa tormenta para ganar experiencia y usarla como un entrenamiento o una vacuna que te ayude a ganar fuerza y despertar tu grandeza.
- Visualiza tu comportamiento deseado ¿Cómo quieres responder la próxima vez que se repita la misma situación?
- Date cuenta cuando tú o alguien más está subiendo el volumen y tono de voz, ese puede ser el momento previo a enojarte. Ser consciente de la antesala del enojo te servirá para ser dueño de ti mismo, sentir el calor antes de que empiece la ebullición.
- Espejea a los demás.
- Cuestionáte si aquello que sientes es agradable y si provoca algún bien a alguien. Si te das cuenta de que es innecesario sentir eso, entonces decide cambiar tu estado emocional.

- Obsérvate e identifica lo que sientes, ponle nombre a esa emoción.
- Toma un descanso, distráete del factor estresante y piensa en otras cosas.
- Ponle límites a tu mente (con amor y firmeza) dejándole claro que pensamientos no serán bienvenidos en este momento.
- No discutas, no regañes, ni tomes decisiones importantes cuando te hayan secuestrado las emociones. “Feliz el hombre que no actúa en contra de su conciencia al tomar alguna decisión” (Romanos 15:22)
- Cuando baje la emoción habrá llegado el momento de la comunicación. Si no expresas lo que sentiste, tu cuerpo se encargará de hacerlo con posibles enfermedades. Es decir, **las emociones que no salen por la boca salen de alguna otra forma.** Las emociones son como el agua o la popo, si no fluyen se pudren.
- Aprende de la situación para que no haya repetición. Diría Santiago Godoy (terapeuta en biodescodificación) “Si te quedas con el aprendizaje evolucionas, pero si te quedas con la emoción te estancas”. Por esto, lo importante no es lo que sientes, sino el tiempo que lo mantienes y cómo canalizas esa energía.

Recordemos siempre que en la medida que aprendemos a dirigir nuestros sentimientos resulta mucho más fácil ayudar a los demás a lograrlo también.

“El autodomínio y el discernimiento es lo que nos da la verdadera libertad” Yogananda

Paso 9

BUSCA COMPARTIR

POR ENCIMA DE COMPETIR



“Hay suficiente para satisfacer las necesidades de todos, más no la avaricia de todos” **Mahatma Gandhi**

“Construyamos una comunidad mundial donde no nos veamos como enemigos sino como una gran familia” **Al Gore**

Es claro que nuestra sociedad se enfrenta a una crisis de valores y de consciencia que dan origen a grandes problemas como: desigualdad, contaminación, violencia, malnutrición, obesidad, múltiples enfermedades

degenerativas etc. Asombrosamente, aún se promueve el egoísmo, la violencia, la comida que enferma, pensar solo de manera competitiva e individualista, inclusive en las escuelas.

En fin, **si aprendiéramos a amar a la gente, no existirían armas para protegerte.** Lo único que necesitamos es expandir la consciencia amando a tus semejantes como si fueran tu familia (que de hecho lo son). Quien solo siente interés por su persona y por sus seres queridos, ¿no crees que todavía es egoísta? Mejor dejemos de preocuparnos tanto de nuestro pequeño ser y dediquémonos también a servir a los demás.

Necesitamos abrir los ojos y comprender que no se trata solo de pensar en ti, sino también en la comunidad. Diría Martin Luther King “Hemos aprendido a volar como los pájaros, a nadar como los peces, pero no hemos aprendido el arte de vivir juntos como hermanos”.

“El mundo se ha sumergido en el caos a causa de los deseos egoístas. La codicia está causando guerras. Combatir el mal con mal no puede producir bien. Amar a las otras como a ti misma es el único modo de evitar las guerras”.

Yogananda

¿Crees que nuestra especie humana existiría si todos fuéramos egoístas, indiferentes y compitiéramos todo el tiempo? El profesor e investigador Peter Gray en su libro *Libres para aprender* nos afirma que compartir con otros es lo que nos ha ayudado a sobrevivir. Desde las primeras civilizaciones el humano necesitó trabajar de manera

cooperativa para poder satisfacer sus necesidades básicas, salíamos a cazar en equipo y todos cuidaban de todos, éramos una comunidad. Difícilmente alguien podía sobrevivir en soledad, de hecho, se dice que ser expulsado de la tribu significaba la muerte.

Cuando imparto estos temas en escuelas y empresas, es común que los participantes cuestionen lo siguiente:

¿Realmente es posible aplicar esto en la vida? ¿No es una utopía? ¿Competir es malo?

Les respondo:

“¿Será posible ser feliz compitiendo todo el tiempo? ¿Cómo podrías sentir plenitud si únicamente pensarás en ti? Un ingrediente imprescindible que he encontrado para poder llevar una vida dichosa, plena y feliz ha sido recordar que la gente desconocida también son mi familia y esto te permite poder ser más amoroso, compasivo y cercano a Dios”.

Por otro lado, competir no es malo ni bueno, eso es relativo y subjetivo, pero lo que es importante es cuidar el equilibrio. No se trata de que regales todo y te quedes en la calle, tampoco se trata de que te quedes inmovilizado y callado para no afectar a nadie. Hay circunstancias donde se necesita competir, la diferencia es cómo y para qué compites, ten presente que puede ser un medio, pero no el fin, hay otras cosas más importantes.

Además, en la mayoría de las circunstancias existen otros caminos donde puedes inclusive ganar mucho más

ayudando a las demás. Te confieso que esta forma de vivir no solo me ha hecho más feliz, también me ha facilitado alcanzar mis metas.

“La felicidad es el motor del éxito y no al revés”.
Richard Branson



Te voy a confesar una cosa más, llevo desde el 2006 compartiendo estos temas en colegios y empresas, pero en los primeros 11 años no los practicaba mucho en mi vida laboral. En aquel tiempo no creía que la cooperación y el compartir desinteresadamente también aplicara en los negocios, de hecho, era muy celoso y competitivo, obligaba a mi equipo a firmar contratos forzosos donde les impedía trabajar con mi competencia porque me provocaba temor e inseguridad saber que otros pudieran capitalizar mis metodologías y conocimientos (que para empezar ni eran míos porque todo lo he aprendido también de los demás).

Lo que quiero decirte es que tristemente duré muchos años siendo poco congruente con lo que fomentaba, pero llegó el momento en que mi conciencia fue creciendo un poco más, hasta que pude tumbar algunos muros que me

empobrecían. Por supuesto que la superación personal es un trabajo permanente y aún me faltan muchas barreras que romper (no existe producto terminado).

Pero los resultados han sido increíbles, dejé de tener empleados para tener hermanos, dejé de sentirme ansioso y estresado por mis competidores y empecé a ganarme la amistad de muchos colegas con quienes ahora nos apoyamos en todo inclusive nos recomendamos y nos compartimos trabajo, cuando grandes instituciones nos contratan ahora preferimos entrar varias empresas de la mano y dividirnos la tarea.

Desde que cambié la forma de ver a las personas, la empresa tuvo mayores ingresos. Hoy mi equipo de trabajo tiene libertad y la rotación es mínima, el entusiasmo, la unión, el sentido de pertenencia, su eficiencia y autonomía ahora son increíbles, nunca habíamos tenido ese nivel, esto hace que todos disfrutemos más y en consecuencia logremos mejores resultados.

Te comparto todo esto para que te des cuenta de que realmente LA GENEROSIDAD NO SOLO ES LA LLAVE DE LA FELICIDAD, TAMBIÉN ES EL CAMINO A LA PROSPERIDAD.

“El éxito en las relaciones humanas está basado en motivos justos” Dan Custer

En el interesante libro de Richard Branson *El estilo Virgin*, nos comparte que cuando somos más positivos estamos más comprometidos, motivados, energizados,

somos más creativos, sanos y productivos. Divertirse y gozar del trabajo nos hace sentirnos mejor. Y cuanto mejor nos sentimos, mejor es nuestro desempeño.

En resumen, si deseas vivir en plenitud y abundancia, ama a las personas aunque no las conozcas, intenta tratarlas como les gusta que les traten y procura que quienes se acercan a ti se vayan mejor de como llegaron.

“Cualquier cosa buena que pueda hacer por un humano debo hacerla, porque no pasaré de nuevo por ahí”
Etienne de Grellet

Siempre seremos hermanos, aunque a veces nos veamos como extraños



Necesitamos demasiado de los demás, date cuenta de que la mayoría de lo que usas y hay en tu entorno, ha sido elaborado por alguien más, ¡todos necesitamos de todos! Pero, no solo necesitamos de las personas, también

estamos conectadas con ellas. Diría mi abuela: “Lo que hagas a los demás también se lo haces a Dios y a ti mismo”.

Aunque te dé risa la física cuántica también apoya la filosofía de mi abuela porque afirma que somos interdependientes, es decir, todos estamos interconectados, lo que tú hagas a otras personas resuena de alguna manera en ti y la mayoría de las cosas que hagas o dejes de hacer repercute en las demás. Por lo tanto, comprender que realmente somos una familia y que todos formamos un mismo organismo nos ayuda a valorar y poder amar a todos los demás.

“Todos somos parte del mismo cuerpo” (Efesios 5:25)

Por otro lado, la neurociencia moderna explica lo qué pasaría si todos fuéramos siempre egoístas. En nuestro cerebro existe un efecto llamado “Poda sináptica” significa que las neuronas mueren cuando quedan desconectadas, por lo tanto, **la supervivencia neuronal depende de las conexiones con otras neuronas** (sinapsis).³⁴

Sustenta: Los factores neurotróficos (especialmente el BDNF) son críticos para la supervivencia neuronal y la plasticidad sináptica. La pérdida del BDNF (que a menudo ocurre con la pérdida de actividad sináptica) desequilibra

³⁴ Wang, Y., et al. (2023). The role of brain derived neurotrophic factor in central nervous system. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 15.

las vías de supervivencia y puede llevar a la neurona a la muerte.

Esto sucede cuando comienzas a olvidar algo por falta de práctica. Asimismo, cuando las neuronas se conectan y comparten, es cuando se produce un nuevo aprendizaje.

En resumen, **las neuronas con más conexiones están mejor nutridas y tienen una vida más larga y funcional.** La primera vez que escuché esto en la clase de neurociencias inmediatamente lo vinculé con la conducta humana y me quedé tan impactado en ese momento que me daban ganas de salir corriendo del salón para compartir lo que había aprendido.

“Nadie es una isla, todos somos parte de una comunidad” John Donne.

En fin, como es afuera es adentro. La colaboración directa o indirecta y las conexiones o relaciones de calidad no solo son necesarias para que nuestras neuronas y las personas puedan vivir más sanas y ser más longevas, también nuestro organismo, los seres vivos, la materia y los países necesitamos de los demás para asegurar la vida.

Estamos vivos gracias a la colaboración de todos nuestros órganos. Cuando el sistema cardiaco falla y se eleva la presión se reduce la vida de los riñones, y cuando los riñones fallan se deja de producir una hormona que estimula la producción de glóbulos rojos (eritropoyetina), en consecuencia, no solo puede producirse anemia y

afectar aún más el sistema cardiovascular, sino que puede dañar a todos los demás sistemas.

En la materia, también existe la cooperación, si los átomos no compartieran información y energía, no podrían formarse moléculas.

Los ecosistemas también dependen de la interacción de las distintas especies, de forma que existe una interdependencia entre todos los seres vivos, ¿sabías que cuando una planta, insecto o animal se extingue puede provocar que otras especies también desaparezcan?

Por otro lado, los países también dependen unos de otros, al menos en las áreas de salud, economía y ecología. Afirma el Dalai Lama que la idea de “Nosotros” y “Ellos” ha quedado obsoleta, deberíamos pensar en el mundo entero como en un “Nosotros”.

¡Se siente bien hacer el bien!

El autor, maestro y doctor en medicina y en teología, Alfred Sonnenfeld, nos enseña que hacer un bien a alguien influye muy positivamente en el bienestar y en la buena salud de quien está haciendo ese acto de solidaridad. En palabras de Bill Diffenderffer: “Quienes intentan hacer lo correcto, siempre son los más felices”.

En otras palabras, ayudar a los demás transforma tanto a quienes reciben la ayuda como a quienes la proveen porque te hace sentirte valorado, competente,

necesitado, importante, aumenta tu autoestima y el sentido de vida.

Las personas que hemos dedicado tiempo a servir como voluntarios en comunidades marginadas, casas hogar, asilos, reclusorios, hospitales, etc., estarán de acuerdo en que se siente mucha satisfacción y una enorme felicidad que no se podría obtener de ninguna otra forma. ¿Lo has hecho tú?

“La mejor manera de salir de mis crisis es ayudar a otros a que salgan de las suyas” Tony de Mello

El psiquiatra y escritor norteamericano Karl Menninger antes de morir le preguntaron qué le recomendaría a una persona que sufriera depresión, él contestó: “Que salga de su casa, cruce las vías del ferrocarril, encuentre a alguien necesitado y haga algo por él. Al liberarse del yo por un tiempo empezará a sentirse mucho mejor”.

Décadas después, estudios de la Universidad de Harvard y otros más concluyen que **el altruismo y el voluntariado** (al menos dos horas a la semana) **está asociado con una reducción de mortalidad** y mayor bienestar psicológico, actuando como un factor protector.³⁵

³⁵ Pacheco, D. F., & van der Weele, T. J. (2017). Association between service to others and mortality among adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(6), 914-922. [Investigación dirigida por la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard]; Poulin, M. J., Holman, E. A., & Comfort, M. (2020). Altruism is a protective factor for health and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(5), 1032-1049.

En el libro *Sobre la felicidad, la vida y cómo vivirla*, el Dalai Lama ha dicho que dedicarse a servir a la sociedad debería de ser la máxima prioridad, porque mi bienestar depende en gran medida del bienestar de los demás. De manera que si no cuido de los intereses de los demás no me beneficiaré, pero si tenemos en cuenta los derechos y el bienestar de los demás nos beneficiará a todos. Por lo tanto, para alcanzar nuestra propia felicidad tenemos que respetar el derecho de los demás a ser felices, y la felicidad se basa en el amor y la compasión.

El Dalai Lama también asegura que una actitud compasiva te ayuda a comunicarte de forma fluida con las demás personas y otros seres primordiales, como resultado haces grandes amistades y desarrollas tu fuerza interior. Además, practicar el altruismo es beneficioso para la mente y el corazón, ¿no lo crees?

Según la siguiente investigación, gastar dinero para ayudar a otros se asocia con una mejor salud cardiovascular, incluyendo una **disminución de la presión arterial** en comparación con gastar en uno mismo.³⁶

Sentimos mucha gratitud y esperanza cuando recibimos ayuda, pero seguramente te has dado cuenta de que se siente mucha más felicidad cuando servimos y

³⁶ Whillans, A. V., Chen, F. F., & Dunn, E. W. (2019). The benefits of prosocial spending and gifting to others: The psychophysiological effects of spending money on others. *Current Opinion in Psychology*, 26, 124-129.

compartimos. Dice el autor Rafael Bisquerra que experimentar la satisfacción emocional que produce hacer el bien es una de las mayores fuentes de felicidad. Seguramente también por esta razón es que somos una especie social.

Pero esto no es ninguna novedad, muchos grandes personajes de la historia ya lo afirmaban (en el siguiente capítulo profundizaremos). Por ejemplo, desde varios siglos atrás el filósofo y monje budista Shantideva ya enseñaba que las frustraciones que se encuentran en este mundo son fruto del pensamiento egoísta y la felicidad es fruto de valorar a las demás.

Entonces, ¿qué pasaría si desde pequeños, tanto en casa como en la escuela, se nos enseñara el valor compartir por encima de competir? ¿Crees que habría tanta pobreza, guerras, violencia, discriminación y tantas injusticias en la vida? Imagina cómo sería el mundo si educáramos la consciencia emocional, la compasión y el altruismo desinteresado desde la infancia.

Una vez escuché este pensamiento: “Al nacer lloraste mientras los demás se regocijaban, trata a los demás de tal modo que cuando abandones esta tierra, puedas regocijarte mientras el mundo llora por ti”. “Todo cuanto queráis que os hagan los hombres, hacédselo también vosotros a ellos” (San Mateo 7:12).

Muchos creen que si somos buenos, compartidos y amorosos seremos débiles, fracasados o víctimas de abusos. Desde mi punto de vista querido amigo, ser una persona amorosa, servicial y compartida, no quiere decir

que tengas que confiar ciegamente, ni permitir o callar las injusticias. Jesús luchó contra quienes obraban mal, pero nunca odió a nadie. El amor siempre puede lograr más que el odio.

Conclusión

Las recompensas de practicar la compasión recaen en primer lugar en el practicante. Si piensas solo en ti, tu mente se cierra, pero al desarrollar el interés y la compasión por los demás, tu mente se ensancha, a partir de ahí, tus problemas y sufrimientos podrán parecerte insignificantes.

Disfruta de la soledad, pero cuando tengas compañía irradia amor de tal manera que ellas no puedan olvidarte. Cuando vives para ti mismo, nadie se interesa en ti y no puedes ser feliz. Por donde lo veas te conviene compartirte con los demás.

También necesitamos amar a quienes están cegados por la maldad, llevando dulzura a quienes están en la amargura. “Hagan el bien a los que los odian, bendigan a los que los maldicen” (Lucas 6:27). Es fácil decirlo, sin embargo, puede ser muy retador llevarlo a la práctica. Una clave es poder ver a Dios en todas las personas, incluyendo a quienes te lastiman, de esta forma podrás sentir compasión a pesar de sus errores e ignorancia.

Se cuenta que un antropólogo que visitaba África, les propuso un juego a los y las niñas de una tribu africana.

Puso una canasta llena de frutas cerca de un árbol y les dijo que quien llegara primero ganaría todas las frutas. Cuando dio la señal para que corrieran, todas las niñas y niños se tomaron de las manos y corrieron juntos, después se sentaron a disfrutar del regalo.

El Antropólogo se quedó sorprendido y cuando les preguntó por qué habían corrido juntos si una persona podía haber ganado todas las frutas, los y las niñas le respondieron: “Ubuntu”, “¿Cómo alguien podría estar feliz si todas las demás están tristes?” Ubuntu en la cultura Xhosa significa: **Yo soy porque nosotras somos.**



“No se trata de ser mejor que alguien, sino ser mejor que antes”

Los seres humanos necesitamos aprender a ser cada día más humanos, capaces de compartir por encima de competir, capaces de convivir en armonía como una familia unida, y capaces de construir un mundo más habitable, amoroso y en paz.

“El ser humano, no vive solo para ser feliz individualmente, sino también para realizar cosas en beneficio de los demás”.

Harry Truman

¿Qué aprendizaje te llevas?

Paso 10

¿Cómo ser más feliz?



“Para ser feliz hay que practicar las virtudes”
Sócrates

“La felicidad depende de tu paz interior, y esta de tus valores”
Dalai Lama

“No puedes ser feliz si no eres bueno”
Aristóteles

“Si eres amable, las personas pueden acusarte de interesado, aun así, sé gentil. Si eres vencedor tendrás algunos falsos amigos y algunos enemigos verdaderos, aun así, vence. Si eres honesto y franco, las personas pueden engañarte, aun así, sé honesto. Lo que tardaste años para construir alguien puede destruirlo en un instante, aun así, construye. Si tienes paz y eres feliz, las personas pueden sentir envidia, aun así, sé feliz. El bien que hagas hoy puede ser olvidado mañana, aun así, haz el bien. Da al mundo lo mejor de ti y recuerda que al fin de cuentas es entre tú y Dios, nunca fue entre tú y ellos”.

Madre Teresa de Calcuta

Mi querido lector, durante todo el libro hemos estado hablando de diversos motores que te impulsan hacia tu felicidad y paz interior, ¿cierto?, por ejemplo:

- ✓ Desarrollar tu resiliencia.
- ✓ Vivir el presente y recordar la muerte.
- ✓ Conocerte.
- ✓ Comprender, aceptar, perdonar y agradecer por el aprendizaje de las experiencias pasadas y pesadas
- ✓ Vivir con propósito.
- ✓ Acercarte a tu “Yo ideal”.
- ✓ Manejar los pensamientos y sentimientos.
- ✓ Amar a tus familiares y a todos tus semejantes como a ti mismo.
- ✓ Ser generoso y compartirte.

Para complementar lo anterior e impulsarte a tomar la decisión de transformarte en un ser más feliz te compartiré

algunos ciclo aprendizajes que seguramente te inspirarán tanto como a mí.

7 costumbres de la gente feliz y longeva

Decía Aristóteles que la felicidad es un hábito o el resultado de varios, veamos si esto es cierto. Durante los 6 meses que estuve pedaleando te contaba que tuve el privilegio de encontrarme con muchas personas muy sabias que disfrutaban y aprovechaban al máximo su vida, generalmente eran de edad avanzada (muchas de ellas cerca de los 100 años) que desde lejos me atrajeron y me transmitieron con su mirada su gran amor y mucha paz interior.

Para mí siempre ha sido un gran regalo poder conocer y aprender de estos seres de luz, pero en ese cicloviaje no solo los conocí, sino que viví con ellos y al final les pedí permiso para grabarlos y entrevistarlos, de esta forma descubrí que todas estas grandes personas compartían hábitos, creencias y formas de pensar muy similar (algunas ya se han mencionado, por lo tanto, seré muy breve y conciso), por lo menos pude percatarme de 7 coincidencias muy evidentes.

1. Agradecen, sueltan y viven el presente.
2. Dan desinteresadamente.
3. Sonríen con el corazón.
4. Son amigables y amables.
5. Regulan sus emociones.
6. Son sencillas y tienen la consciencia tranquila.
7. Su fe en Dios es muy grande.



1. Agradece, suelta y vive el presente

Alguien dijo alguna vez que hay 2 formas de ver la vida: como si nada fuera un milagro y como si todo fuera un milagro, sin duda la vida es más bella cuando te das cuenta de que todo es creación divina, incluyéndote. La clave es sentir agradecimiento con el corazón, cada día cuando te levantas siente gratitud al menos por 10 personas, situaciones o cosas, y antes de acostarte agrega otras 10 a tu lista, quedarás maravillado por los resultados. He podido darme cuenta de que cuando olvido hacerlo disfruto menos del día dejándome llevar por el estrés y las preocupaciones, pero no basta con solo decirlo de dientes para afuera, ¡tienes que sentirlo!

En la medida que agradeces, más estás presente y, por lo tanto, todo lo que haces y percibes sucede de forma extraordinaria, es como si te cambiaras los lentes viejos y opacos por unos limpios, los cuales te ayudan a ver la vida con mucha más claridad. Vivir en el presente te permitirá disfrutar mucho más cada día y magnificar cada instante

de la película de tu vida porque la experimentarás en vivo, en directo y a todo color.



Eckhart Tolle afirma que no podemos ser infelices y al mismo tiempo estar completamente presentes en el ahora. La felicidad está aquí y ahora. Por lo tanto, mi querido amigo, trata de no pensar demasiado en el futuro ni en el pasado (solo cuando sea necesario y no olvides tu *CAPA*).

“Nunca se nos ocurra decir que cuando pase esta tribulación, volveré a ser feliz. Si no eres feliz con las cosas tal como están ahora, no lo serás nunca. Si esperas a salir de la cárcel para ser libre, nunca lo serás. Aprende a ser y sentirte libre dentro de la cárcel y entonces podrás ser libre siempre”.

Tony de Mello

En fin, cuando actúas desde la consciencia del momento presente, es decir, cuando pones toda tu atención en el aquí y en el ahora, cualquier cosa que hagas tendrá un sentido de mayor calidad, cuidado y

amor. Y para entrar en ese estado de consciencia, necesitarás voluntad, autoobservación y gratitud, estas son 3 puertas que te permiten entrar y disfrutar intensamente del presente para después soltar sin apegos, sin arrepentimientos y poder recordar con satisfacción esos bellos momentos, porque diste y recibiste con tus brazos bien abiertos y con todos tus sentidos bien despiertos.

“La felicidad es la capacidad para disfrutar lo que somos y tenemos, es el talento para gozar de las cosas más simples” Salvador Alva

2. Da desinteresadamente

Mi querido amigo, estos grandes seres de luz, también me enseñaron con su ejemplo que rico no es aquel que mucho tiene, sino aquel que comparte lo que tiene. Es muy común ver que la gente con menos recursos económicos tiende a ser muy generosa y en consecuencia más ricas de espíritu. De hecho, la gente más cálida y hospitalaria que he conocido, en la mayoría de las veces son quienes viven en pequeños poblados y quienes parecían tener menos recursos, siempre me he preguntado la razón de esa tendencia social.

También reafirmé en carne propia que sí existe una relación directa entre la felicidad y la generosidad. Todos los seres de luz siempre querían darme todo lo que tenían, tal como lo dice la frase: se sacaban el taco de la boca por

dármelo, por supuesto que les decía que no era necesario, que traía alimento y dinero suficiente, sin embargo, no se quedaban tranquilos hasta que les recibía lo que me daban, lo hermoso era que ellos también me aceptaban lo que podía compartirles.

En una ocasión muy cerca de Acapulco, me encontraba pedaleando por la orilla de la carretera, estaba hambriento porque en esa mañana no había hallado nada nutritivo que comer hasta que por fin me encontré con un pequeño negocio ambulante donde vendían cocos, frutas y dulces típicos. Ahí me atendió Doña Mary, una señora muy amable que dejó de comer por atenderme, se veía que era alguien que vivía con mucha paz y amor en su corazón (me había encontrado con otro gran ser de luz). Era una persona de bajos recursos económicos, y por cierto, ella solo tenía un brazo completo.

Me di cuenta de que Doña Mary iba al día, las ventas estaban muy mal debido a la pandemia. Una vez que me terminé el delicioso coco y querer despedirme, no solo no aceptó que le pagara, sino que me dijo que no me podía ir hasta que comiera algo más, me decía que me llevara lo que quisiera, le agradecí mucho, pero no quise recibirle nada, le dije que ya había comido, pero no me creyó, ¿y qué crees que hizo? Usó su brazo no desarrollado como mesa y sobre este se puso una tortilla y preparó para mí un taco de frijoles. Sabía que me estaba dando la poca comida que tenía y que tal vez le haría falta, sin embargo, algo me dijo que no me resistiera, se lo acepté porque me lo ofreció con muchísimo amor, quizá ese ha sido el taco más delicioso que he comido en toda mi vida.

“Dios ama al dador alegre” (2 Corintios 9:7)

Antes de despedirnos le regalé algunas cosas y gracias a Dios me las aceptó (temía que no lo hiciera), pero después ella me regaló más cosas y parecía que estábamos compitiendo para ver quién regalaba más y la verdad me ganó por mucho. Nos tomamos una foto y nos despedimos con un gran abrazo.

Ya había avanzado unos 10 kilómetros y ya casi llegaba la hora de buscar donde pasar la noche cuando en eso se me empareja un carro y me indica que me detenga, se baja un joven con una bolsa y me dice: “amigo, la señora del puesto de cocos te manda esto” se subió a su carro y se fue. Yo me quedé sin palabras, ya me imaginaba de qué se trataba, al abrir la bolsa vi que estaba llena de los dulces tropicales de doña Mary. Mi corazón se inundó aún más de amor, de compasión, de gratitud y me quedé parado por un rato sin saber qué hacer, ¿tú qué hubieras hecho?

Al final tuve que continuar debido a que me quedaba poco tiempo de luz, pero durante más de 1 hora estuve llorando como nunca, al inicio no sabía por qué, pues no me dolía nada, ni había perdido a nadie, al contrario, había conocido a una gran mujer, fue entonces que me di cuenta de que muchas veces lloramos por tristezas, otras veces por dolor, pero también puede haber lágrimas por amor.

Este suceso me aclaró que realmente si existe una relación muy evidente entre dar y vivir en paz, entre servir y ser feliz.



Unos días después de conocer a la señora Mary, le preguntaba a Dios: “Papá, ¿qué es primero? ¿Dar o ser feliz? Es decir, ¿necesito convertirme en una persona llena de luz y de paz interior para después poder ser tan generoso y capaz de dar sin condiciones ni conveniencias? O ¿será que primero hay que dar para poder convertirme en esa persona?”

Y tu hermano, ¿qué crees que sea primero? ¿Algunos somos felices porque damos, o damos porque somos felices? ¿Otros están amargados porque no dan, o no dan porque están amargados?

Pasaron unos días y aún no encontraba la respuesta a esa pregunta, pero una mañana, cuando el sol apenas iba saliendo, me encontraba cruzando los bosques subtropicales de Chiapas, en eso alcanzo a ver muy adelante y a pie de carretera una casita blanca abandonada. Conforme me fui acercando pude ver que en sus muros tenía unas letras gigantes en grafiti de color rojo, y sorprendentemente al pasar recibí la respuesta a esas preguntas que no podía sacar de la mente. Lo que estaba escrito en ese muro eran 3 simples letras, pero para mí tuvieron un significado divino:

“DAR”

Siempre que recuerdo este suceso me lleno de fe, de amor y de energía, para mí fue como haber recibido un WhatsApp de Dios, ¿te imaginas lo maravilloso que sería poder comunicarte con el mero mero de una forma tan clara y directa? Pues no te lo imagines, mejor aprendamos a preguntarle y a escucharle.

Dar de manera incondicional y desinteresada es el camino a la transformación, porque es un acto que se origina en Dios. Cuánta razón tenía William James cuando dijo: “Los pájaros no cantan porque sean felices, son felices porque cantan”.

“La recompensa de una buena acción, es haberla hecho”

Séneca

Yogananda expresó: “Soy bueno, no porque se me obligue a serlo, sino porque el bien conduce a mi felicidad”. Es un verdadero gozo vivir para los demás. La felicidad consiste en hacer felices a otras personas y permanecer conscientes del espíritu.

Según el neurocientífico Richard Davidson, la base de un cerebro sano es la bondad y se puede entrenar. La felicidad y la compasión pueden aprenderse como habilidades, así como se aprende a tocar un instrumento o un deporte.

Los grandes maestros de la humanidad han insistido en la necesidad de DAR. Un gran Gurú fue Omraam, quien decía: **“Aquel que no hace nada por nadie muere**, la muerte es la falta de amor. Solo puedes elevarte dando con luz y pureza”.

“Se vive para los demás o no se vive para nada”

Bruno Raso

Bruno Raso, un pastor y líder de destacada trayectoria, nos explica en una de sus publicaciones que el altruismo es procurar el bien del otro desinteresadamente, incluso en contra del bien propio. En cambio, el altruismo egoísta busca ganar el amor del prójimo, es interesado, es egoísmo camuflado, no cambia el corazón, solo la conducta exterior.

Cada día tenemos la oportunidad de hacerle la vida más valiosa a alguien, y como ya sabemos, eso también nos beneficia, porque mientras más entrego más obtengo.

Recuerda no limitarte únicamente a servir y compartir a las personas que amas o a quienes pueden retribuir el favor. Tu motivación de ayudar no debe estar condicionada por el interés de recibir algo a cambio, si lo vas a hacer que sea de forma incondicional y amorosa. Por lo tanto, no esperes nada ni siquiera las gracias, simplemente busca el bien mayor, da más y espera menos.

Los investigadores del siguiente estudio encontraron que la generosidad activa áreas del cerebro asociadas con la felicidad incluso antes de realizar el acto generoso.³⁷

Por esta razón mi apreciable hermano, te pido que consideres las siguientes recomendaciones:

- Visita casas hogares (apreciarás a tu familia). Acompañar a los huérfanos es una de las invitaciones que aparece en Santiago 2:27.
- Visita hospitales y ayuda los enfermos (agradecerás por tu salud).
- Visita reclusorios (valorarás tu libertad y te quitarás los prejuicios).
- Cada mañana ora por los demás, principalmente por quienes están sufriendo y por aquellos que por su ignorancia están haciendo sufrir a otros.
- Visita zonas marginadas y poblaciones rurales (Te darás cuenta de lo mucho que tienes y de lo poco que necesitas. Pensarás dos veces antes de comprar cosas innecesarias).

³⁷ Huber, L., Nitsch, T., & Klien, F. (2018). A neural link between generosity and happiness. *Nature Communications*, 9(1).

“La medida con que midas se usará para medir lo que recibas” (Marcos 4:24)

En fin, a toda la gente le interesa ser feliz, pero no todas se interesan por servir. En mi opinión, la vida se trata de evolucionar, cultivar la felicidad y trascender, y solo se logra en la medida que amemos, sirvamos y compartamos nuestros talentos. Ya decía Yogananda que la vida te decepcionará si trabajas solo para tu beneficio.

“Hay mayor felicidad en dar que en recibir”
(Hechos 21:35)

3. Sonríe con el corazón

¿Te has dado cuenta de que mientras más sonríes más puedes disfrutar del presente? Seguramente recuerdes más los momentos en los que sonreíste que en aquellos donde estuviste serio. Las neurociencias han demostrado que cuando sonríes tu cerebro y tu memoria funcionan mejor, ¿has notado que cuando estás ansioso y estresado olvidas las cosas más fácilmente? Se vuelve más complicado aprender y memorizar, ¿recuerdas cuando estábamos en la escuela que a la hora del examen se nos olvidaba lo que habíamos estudiado?

En fin, tener una actitud positiva, alegre y relajada te permite tener mejores pensamientos, un mejor funcionamiento del hipocampo (estructura cerebral relacionada con el aprendizaje y la memoria) y además te

ayuda a manejar el estrés, en consecuencia, tener una vida más longeva y saludable.



“Toma en serio a Dios, pero no tanto a la vida, sonríe más, y dale menos importancia a este espectáculo, no te involucres tanto en el drama terrenal, no permitas que te abrumen los problemas y no te contagies del mal humor ajeno”.
Yogananda

Por eso mi apreciado amigo, si queremos disfrutar más la vida necesitamos intercambiar más sonrisas. Durante tus actividades permanece conectado con tu fuente divina y te darás cuenta de que serás más capaz de sonreír. Conecta tu corazón al corazón de Dios y conecta tu boca a tu corazón.

4. Sé amigable y amable

¿Te has preguntado qué tanto aporta la amistad a tu salud y felicidad? Daniel Goleman ha dicho que: “la socialización va en contra de la depresión”. A su vez, Rafael Bisquerra afirma que: “la sociabilidad es fuente de felicidad y esta se opone a la violencia”. Por otro lado, uno de los gurús más reconocidos en México sobre la sanación a través de la alimentación fue el maestro Shaya Michan, él decía que: “la vida se basa en las relaciones humanas”.

Realmente este conocimiento no es nuevo, desde hace más de 2300 años Aristóteles ya nos decía que: “la amistad es lo más necesario en la vida, de hecho, nadie querría vivir sin amistades, aunque tuviera todo tipo de bienes”.

Sentirse rechazado es una de las experiencias más dolorosas, y tristemente existe mucha gente que se le dificulta relacionarse, entre ellas muchos niños, adolescentes y ancianos. Estudios hablan de serias consecuencias: mayor tendencia a abandonar la escuela, más dificultad para llevar una vida plena y feliz, corren mayor riesgo de enfermarse, caer en vicios, problemas mentales y hasta cometer suicidio.

Disfrutar de ir a la escuela, pasar tiempo de calidad con sus compañeros y sentirse seguro en el entorno escolar contribuyen positivamente al nivel de felicidad de los estudiantes.³⁸

³⁸ Mertoğlu, M. (2020). Factors Affecting Happiness of School Children. *Journal of Education and Training Studies*, 8(3), 10–20.

También, la autora Michel Borboa nos comparte en su libro *La autoestima de tu hijo*, que quienes tienen pocas habilidades para hacer amistades, suelen tener una autoestima más baja y les puede ser más complicado tener grandes éxitos en sus vidas.

En el siguiente estudio se encontró una fuerte correlación entre las habilidades sociales y la autoestima. La mejora en las habilidades sociales está directamente vinculada al incremento en la autovaloración personal.³⁹

Asimismo, los autores Vásquez Pizarro y Rafael Bisquerra, afirman que el no aprender habilidades sociales puede provocar ser víctima y victimario de abusos, ser intolerante a la frustración, no ser capaz de comunicarse adecuadamente, caer en depresión, ansiedad, falta de sentido en la vida, decisiones impulsivas etc.

El doctor Philip Zimbardo de la Universidad de Stanford, uno de los expertos mundiales de la timidez, descubrió que juntar a una persona tímida con alguien de menor edad o con menos capacidades, constituye una excelente técnica para ayudar al más reservado a desarrollar su capacidad social.

La Universidad de Harvard, con el fin de descubrir qué factores influyen más en la salud, bienestar y longevidad,

³⁹ Mann, M., et al. (2017). *The relationship between social skills and self-esteem: A meta-analysis*. International Journal of Psychology, 52(5), 338-348.

dirigió el estudio más largo sobre la felicidad, comenzó en 1938 y ha seguido la vida de más de 2,000 personas a lo largo de tres generaciones. La conclusión fue que **las personas son más felices, más saludables y longevas cuando tienen relaciones humanas de calidad**. No se refiere a tener cientos de amistades, sino calidad por encima de la cantidad. Los hallazgos que respaldan su argumento son:

1. **Mejor Salud Física:** La calidad de las relaciones sociales a los 50 años fue un predictor más fuerte de la salud física en la vejez (a los 80 años) que el colesterol o cualquier otro marcador de salud en la mediana edad.
2. **Protección Cognitiva:** Los participantes que reportaron estar en matrimonios o relaciones seguras y cálidas en la mediana edad experimentaron un menor deterioro de la memoria y funciones cerebrales más saludables a medida que envejecen.
3. **Regulación del Estrés:** Las relaciones de calidad actúan como "amortiguadores" contra el estrés crónico. La soledad crónica eleva los niveles de hormonas del estrés (como el cortisol) y la inflamación en el cuerpo, lo que deteriora el organismo y acorta la vida.
4. **Longevidad:** Las personas que cultivaron vínculos sociales sólidos y evitaron el aislamiento vivieron más tiempo y gozaron de una mejor salud general

que sus pares con conexiones sociales deficientes.⁴⁰

Por lo tanto, si uno de los pilares más importantes de la felicidad, la salud, la longevidad y la prosperidad se basa en la calidad de tus relaciones sociales, entonces habría que hacernos la siguiente pregunta, ¿en qué se basan las amistades? Existen ciertas habilidades, virtudes y actitudes que son elementales, algunas de ellas son:

- Ser digno de confianza por tus virtudes.
- Compartir, amar y servir desinteresadamente.
- Ser buen escucha.
- Comunicarte de manera afectiva y efectiva (el tema del siguiente capítulo).
- Actitud positiva y sentido del humor.
- Comprensión, amabilidad y empatía.
- Honestidad, respeto y responsabilidad.

A todas estas cualidades se le pueden llamar habilidades sociales, socioafectivas o habilidades blandas y son vitales para la vida. ¿Qué otras habilidades o virtudes faltarían en esta lista? Y ¿cuáles te propones desarrollar?

Hasta los ermitaños necesitan compañía

⁴⁰ Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). *Una buena vida: Lecciones del estudio científico más largo del mundo sobre la felicidad*. (Título original: *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*). Planeta.

Tengo la oportunidad de haber conocido a un hombre que vivió cerca de 20 años en las montañas. Un día haciendo senderismo fue cuando lo vi por primera vez, él estaba en taparrabos cocinando dentro de su cueva, estaba impactado y me dio miedo acercarme porque me imaginaba que podría ser alguien agresivo, así que me fui de prisa por otro camino. Semanas más tarde me arrepentí por no haber conversado con él, y conforme pasaba el tiempo empecé a sentir más curiosidad por descubrir por qué vivía en esas condiciones.

Un año más tarde volví a ese encantador lugar, un paraíso escondido rodeado por cascadas, árboles frutales, ardillas, iguanas, mapaches, venados y arroyos cristalinos llenos de peces. Tenía la intención de reencontrarme con aquel ermitaño, pero conforme me acercaba a su territorio iba sintiendo algo de miedo. Al llegar a su cueva no lo encontré, solo pude ver sus cosas y el humo, aun saliendo de las cenizas con las que había cocinado, lo esperé por un buen rato, pero no regresó.

Durante los siguientes 5 años estuve visitando ese lugar, pero nuestros caminos no volvieron a cruzarse. Pasó el tiempo y me olvidé de esta historia, pero un día una gran amiga y yo volvimos a ese maravilloso lugar, ya era medio día y estábamos cansados de tanto caminar, cuando de pronto nos encontramos con un nacimiento de agua cristalina que parecía una alberca, y estábamos a punto de meternos cuando de repente escuchamos por detrás la voz de un hombre enojado diciéndonos: “¡Ey muchachos!, ¿saben quién se metió y ensucio mi estanque de donde tomo agua?”, nos sacó un gran susto, en cuanto vi su vestimenta o más bien dicho la falta de

ella, inmediatamente supe que era aquel ermitaño de las montañas que tanto había buscado.

Se encontraba molesto porque realmente si había huellas de otras personas que entraron y ensuciaron el nacimiento de agua, afortunadamente nosotros no habíamos sido, pero por poco y nos pesca dentro, le conté que tenía años buscándolo y que queríamos conocerlo, así que empezamos a crear confianza rápidamente y en seguida nos invitó comer un caldo de pescado con verduras en su nueva casa (una pequeña choza a la orilla del río).



Esta experiencia me ha permitido confirmar que los seres humanos y muchas otras especies del reino animal necesitamos de los demás porque tenemos la profunda necesidad de comunicarnos, relacionarnos y sentirnos acompañados. En el caso de Jaime el ermitaño, hace 20 años se alejó de la ciudad no porque no quiera convivir sino porque no soporta la contaminación y el estrés que

se vive ahí, sin embargo, le encanta platicar sus historias, ayudar y sanar a la gente con sus plantas medicinales.

Por lo tanto, los seres humanos somos seres sociales que necesitamos aprender a relacionarnos para poder llevar una vida más feliz. Sin embargo, eso no basta, también necesitas aprender a estar solo contigo mismo, quienes no saben estar felices estando solos, tampoco pueden estar realmente felices estando acompañados, quienes no se sienten libres en la cárcel, tampoco lo serán fuera de ella. Recuerda que como es adentro es afuera. Quienes no son amigos de sí mismos, ¿cómo van a ser buenos amigos de otros?

La contingencia vivida en el 2020, nos encaminó a estar más tiempo con nosotros mismos, nos invitó a hacer un viaje a nuestro interior, no fue tan complicado para algunos, pero para muchos resultó una tortura permanecer encerrados con su propia compañía.

Como dice mi admirado maestro Marco Antonio Regil de quien he aprendido tanto y que alguna vez tuve el privilegio de colaborar en la logística previa de una de sus conferencias: “Todos llevamos una vocecita dentro y puedes convertirla en tu enemiga o en una amiga”. Más vale que aprendamos a conocernos, aceptarnos y amarnos para poder ser nuestros propios mejores amigos. Piensa en cómo te hablas, como te ves, que tanto te cuidas y confías en ti mismo. Evalúate del 1 al 10, responde rápido y sin pensar, ¿qué tan amigo eres de ti mismo?

Tony de Mello nos dice que la soledad involuntaria causada por miedo, timidez o enfermedad puede ser negativa, pero la soledad que nace de la plenitud y libertad propia es positiva y valiosa. Gracias a la soledad que voluntariamente nos hacemos se han logrado grandes libros, ideas, reflexiones, poemas, inventos y muchas obras de arte, por lo tanto, aprendamos a verla como una gran compañía.

Soledad voluntaria + Naturaleza + Silencio + Dios
=
INSPIRACIÓN TOTAL



En resumen, podemos decir que las relaciones suman bastante a nuestra felicidad, sin embargo, la felicidad no depende tanto de que los demás te acepten y te amen, sino de que tú les aceptes y ames desinteresadamente (el verdadero amor no busca sus propios intereses).

“Deja de esperar que los demás te acepten y te quieran, porque eso te hace depender de ellos, lo cual pone en riesgo tu seguridad afectiva; mientras que amarlos por tu cuenta está siempre en tus manos, así quedas libre e independiente.

Si te aceptan, está bien, y si no, también. No se los ruegues de rodillas, que te amen o no, tú eres el mismo, y eres una gran persona”.

Tony de Mello

Por lo tanto, no busques el amor de los demás, mejor comienza amándote a ti mismo para que tú puedas darlo, porque la mejor manera de recibirlo es dándolo.

“Es triste nunca haber sido amado, pero es más triste nunca haber amado” Miguel de Unamuno

En aquel tiempo Jesús dijo: Traten a los demás como quieren que ellos les traten a ustedes. Porque si aman a los que los aman y si hacen el bien a los que les hacen bien, ¿qué mérito tiene si vas a recibir de ellos igual trato? Hasta los malos aman a los que los aman. “No devuelvan a nadie mal por mal (Romanos 13:17)”, al contrario, “Amen a sus enemigos y hagan el bien sin esperar nada a cambio (Lucas 6:31)”.

5. Regula tus emociones

Aprender a sentir es aprender a vivir. Recuerda que será de mucha utilidad observar tus emociones, así podrás regularlas y comprender por qué existen y para qué pueden servirte.

El primer gran ser de luz que encontré en el camino fue mi querido maestro Julio, recuerdo que me encontraba

en Tecomán, Colima, era uno de mis primeros días que pedaleaba solo por lo que estaba algo preocupado porque ya era tarde y no encontraba lugar seguro donde quedarme, en eso pasé por una huerta de limones y ahí encontré a este gran personaje. Me ofreció poder acampar en su hermosa huerta y sin darnos cuenta nos encontró la noche disfrutando de una plática profunda.

Al día siguiente, mientras bajábamos unos cocos, le pregunté: “Don Julio ¿cuál es su secreto para tener una vida tan en paz”, me contestó: “No creo que sea ningún secreto, simplemente **no te preocupes, trabaja y ve a los humanos como a tus hermanos**”.

Curiosamente, conforme fui encontrándome con otros seres de luz les volvía a preguntar lo mismo y de nuevo la respuesta iba por el mismo camino.



Una historia china habla de un anciano que tenía un viejo caballo para cultivar sus campos. Un día el caballo escapó a las montañas y cuando sus vecinos se acercaban para condolerse con él por su pérdida, el

anciano les decía: “¿mala suerte?, ¿buena suerte?, ¿quién sabe?”.

Una semana después, el caballo volvió trayendo consigo una manada de caballos salvajes. Entonces los vecinos lo felicitaron por su buena suerte. Este les respondió: “¿mala suerte?, ¿buena suerte?, ¿quién sabe?”.

Cuando su hijo intentó domar a uno de los caballos, cayó y se rompió una pierna. Todo el mundo consideró esto como una tragedia, pero el labrador se limitó a pensar igual: “¿mala suerte?, ¿buena suerte?, ¿quién sabe?”.

Unas semanas más tarde el ejército entró al poblado, y fueron reclutados todos los jóvenes que se encontraban en buenas condiciones, cuando vieron al chico con la pierna rota, lo dejaron tranquilo. “¿Había sido mala suerte?, ¿buena suerte?, ¿quién sabe?”.

La moraleja de esta historia puede ser que no hay necesidad de estresarnos de todo, no tenemos que tomarnos tan en serio las cosas, mejor deja de preocuparte tanto por el resultado y concéntrate en el ahora.

Recuerda que la aceptación no tiene nada que ver con ser irresponsable o conformista, de hecho es todo lo contrario, en la medida que regules tu preocupación y logres mantener tu equilibrio emocional, podrás tomar mejores decisiones, responder mejor a los retos de la vida y ser más productivo.

Yogananda, nos recomienda en su libro *La Búsqueda eterna* que cuando estés en dificultades recuerdes las buenas cosas que Dios te ha dado. Afirma que una manera de protegerse contra la tentación y el sufrimiento es mediante la razón y la comunión con Dios.

El autor nos recuerda que se puede vivir imaginando en ciertos momentos como si tu vida fuera una película para no tomarte las cosas tan personales y mantener tu paz interior, de esta forma podrás desapegarte como si fueses solo un espectador, mientras que al mismo tiempo buscas un remedio.

“Podemos controlar muy poco las condiciones del exterior, pero siempre podremos regular nuestro interior”.

Dr. Joe Dispenza

Deepak Chopra, también nos explica en su libro “Metahumano” que puedes disfrutar más la película de la vida sabiendo que tú la creaste, es decir, puedes disfrutarla sin creértela ni sufrir por lo que sucede como si fuera solo un sueño.

Otra historia nos cuenta que un día, el rey y su consejero Birbal fueron a cazar a la selva. Al disparar la escopeta, el rey se hirió el pulgar y gritó de dolor. Birbal le vendó el dedo e intentó consolarle con una reflexión: “Majestad, nunca sabemos qué es bueno o malo para nosotros”. Al emperador no le sentó bien el consejo, se puso hecho una furia y arrojó a Birbal al fondo de un pozo. El rey continuó caminando solo por la selva y en eso un

grupo de salvajes le salió al encuentro, lo rodearon, lo hicieron cautivo y lo llevaron a su jefe.

La tribu se preparaba para ofrecer un sacrificio humano y él era la víctima que para ellos Dios les había enviado. El hechicero jefe de la tribu lo examinó en detalle y al ver que tenía el pulgar roto lo rechazó porque la víctima no había de tener defecto alguno.

El rey entonces se dio cuenta de que su consejero había tenido toda la razón, le entró remordimiento y volvió corriendo al pozo en el que lo había echado, lo sacó y le pidió perdón por el daño que tan injustamente le había causado. Birbal contestó: “Majestad, no tiene por qué pedirme perdón, al contrario, me ha hecho un gran favor, me ha salvado la vida. Si no me hubiera arrojado a ese pozo hubiera continuado yo a su lado y esos salvajes hubieran acabado conmigo, como ve su majestad, nunca sabemos si algo ha de ser bueno o malo para nosotros”.

Y por lo tanto mi querido amigo, no te preocupes de más, no desperdices energía innecesariamente, mejor piensa en lo que sí puedes hacer en este momento y rétate a mantener la calma en esos momentos incómodos. La próxima vez que te enfrentes con una dificultad recuerda que **el sol endurece la arcilla, pero también permite la vida**. Piensa que esa situación es un entrenamiento para desarrollar la gran habilidad de mantener la serenidad ante la adversidad, por lo tanto, la vida es una escuela donde cada día te pone retos, cuando estés enfrentando uno de ellos, sonríe, agradece y ¡CRECE!

“Dulce es el fruto de la adversidad que, como el sapo feo y venenoso, lleva en la cabeza una preciosa joya”

William Shakespeare

6. Sé sencillo y logra una consciencia tranquila

Yogananda enseñó que toda dicha depende de hacer lo que la consciencia te indique. Sentirte tranquilo y satisfecho con tu vida, tiene que ver mucho más con cómo lo haces que con lo que haces, y tiene que ver más con quién eres que con lo que tienes.

“La verdadera felicidad proviene de la posesión de la sabiduría y la virtud, y no de la posesión de bienes externos” Aristóteles

Date cuenta de que cuando tienes tus necesidades básicas cubiertas, la felicidad y la paz muy poco tiene que ver con tener más dinero o satisfacer tus deseos materiales, ¿cierto?

Los medios de comunicación nos han dicho lo que supuestamente nos hace falta y debemos comprar para ser felices o valer como persona. Nos han mostrado modelos irreales que según eso debemos imitar si es que queremos sentirnos “bien”. El placer como resultado de comprar lujos o cosas materiales puede causarnos un bienestar, pero es momentáneo.

Deepak Chopra nos explica en su libro *Metahumano*: “La plenitud es el estado de no necesitar nada porque tú eres suficiente para ti mismo.

“No es malo poseer cosas, sino ser poseído por ellas. Y no importa cuantos deseos se satisfagan, nunca encontrarás la felicidad a través de ellos. La felicidad solo la podrás encontrar en tu interior. Ningún placer producido por los sentidos es permanente. Aprende a ejercer dominio de tu cuerpo y podrás liberarte de esos deseos persistentes y las ansias de posesión”.

Yogananda

Hermano, te invito a dejar de lado ese comportamiento de querer aparentar más, **quien presume supuestamente lo mucho que tiene, solo muestra lo mucho que carece**. Es como una carreta, mientras más vacía más ruido hace al rodar.

Ten en cuenta que detrás de lo simple puede haber algo extraordinario. Ya decía Pepe Mujica: “Quien no es feliz con poco, o tampoco será feliz con mucho. Hay que vivir ligeros de equipaje”.



7. Fortalece tu fe en Dios

Mientras más profunda sea tu raíz, más probabilidad de sobrevivir, de igual forma, mientras más profunda sea tu conexión con tu fuente divina, más probabilidad de vivir feliz. Me he dado cuenta de que en la medida que me acerco a Dios gano más paz en mi interior, me siento más completo y logro preocuparme menos.



En un estudio por la Universidad de Texas, se comprobó que la gente cercana a Dios vive más años.⁴¹

Y según investigaciones realizadas en la Universidad Johns Hopkins, las personas que asisten regularmente a la iglesia tienen menos enfermedades. Realmente no es para asombrarse, esta tendencia es lógica y fácil de entender, por un lado, el estrés y las preocupaciones son la base de muchísimas enfermedades, por otro lado, quienes somos cercanos al creador estamos llenos de esperanza y sentimos la vida como una experiencia extraordinaria, tenemos mejores hábitos de vida, vivimos con más plenitud, amor y con un verdadero sentido de vida.

Además, el amor y la fe hacen que cualquier dificultad se vuelva más ligera. Sentir a Dios a tu lado es como tener un gran amigo que te escucha y te ayuda al menos con la mitad de la carga, te lo explicaré de otra manera. La siguiente vez que entres a una alberca y sientas que te vuelves más liviano, te pido que recuerdes que en la medida que seas más cercano a Dios el peso de tus problemas experimentarán la misma sensación.

Si Dios no existiera, aun así elegiría seguir creyendo
en él. Fiódor Dostoyevski

⁴¹ Wallace, L. E., & Way, B. M. (2018). Religiosity and Longevity: The Role of Organizational and Non-Organizational Religious Participation. *Social Psychological and Personality Science*, 9(7), 786–793.

Por cierto, el Dr. David Larson médico de Harvard y autor de 200 artículos científicos, compartió un informe (a menudo denominado la serie *The Faith Factor*) a partir de un análisis de más de 300 estudios, concluyendo que la comunicación con Dios, la fe y participar en una comunidad religiosa nos renueva el estado de ánimo nos brinda salud mental facilitando una recuperación más rápida de la depresión y cambia nuestra actitud frente a la enfermedad.⁴²

Para mí hubiera sido demasiado complicado haber viajado en bici durante 6 meses sin haber estado todos los días cerca de Dios. La gente se asombraba y me preguntaba: “Joven, pero ¿Usted ha llegado solo en su bici hasta este país?”, y les respondía: “Solo no, eso sería muy difícil, yo vengo bien acompañado por el de arriba”.

Durante ese recorrido fui fortaleciendo cada día más y más mi relación con mi creador, recuerdo que los primeros días me preocupaba mucho cuando ya me quedaban pocas horas de luz y aún no había resuelto dónde dormir, o cuando me quedaba poca agua o poco alimento y me encontraba lejos de las poblaciones, pero cada día Dios me proveía todo lo que necesitaba de forma inesperada y casi siempre en abundancia, realmente fueron muy pocas las veces cuando pasé un poco de hambre, pero eso también se agradece. Por lo tanto, cada día me fui

⁴² Larson, D. B., Swyers, J. P., & McCullough, M. E. (1998). *Scientific Research on Spirituality and Health: A Report Based on the Scientific Progress in Spirituality Conferences*. National Institute for Healthcare Research (NIHR); Larson, D. B., & Larson, S. S. (2003). The patient's spiritual/religious dimension: A forgotten factor in mental health. *Royal College of Psychiatrists*.

sintiendo más seguro y más agradecido con Dios por todas esas personas y ángeles en los que él se manifestaba para acompañarme.



Digo ángeles y seres de luz por aquellas personas tan maravillosas que me ayudaron, me acompañaron y me dieron grandes aprendizajes. Y también por otras energías que tampoco puedo explicarte por qué se manifestaban, pero te cuento:



Varias veces me encontraba solo a pie de carreteras deshabitadas y de repente veía por mi retrovisor que tenía a otro ciclista detrás y muy cerca de mí, me sorprendía porque no lo había visto venir, pensaba que era alguien con una condición mucho mayor que la mía y que me rebasaría, pero no lo hacía, y de repente cuando volvía a ver el espejo ya no había nadie. En una ocasión recuerdo que hasta me regresé a buscar al ciclista, pero no encontré ni una pista.

Saca tus propias conclusiones, la mía es que Dios a todos nos está cuidando, pero no siempre lo notamos.



Cuando involucras a Dios y actúas con pasión, las cosas salen mejor, de hecho, durante ese viaje siempre le decía al creador: “Papá, guíame hacia donde tú quieres que vaya, si es tu voluntad, dirígeme con quienes más pueda ayudar o a quienes más me puedan enseñar” ¿y qué crees? Así sucedía, cada día tenía la oportunidad de ayudar, de aprender y a la vez alguien me tendía la mano.

En fin, date la oportunidad de tener un nuevo amigo en tu vida, no tienes nada que perder y mucho por ganar. Pero no basta con creer en el creador, eso no es suficiente, aprende a sentirlo y háblale como a un amigo. Aprende a calmar tu mente para que logres escucharlo y verlo en todas partes. Aprende a agradecerle y no solo a pedirle. De hecho, no es necesario pedirle, él ya sabe lo que verdaderamente necesitas, ¿no crees?

Es importante prestar atención al exterior para sobrevivir, pero para vivir a plenitud y escuchar a Dios ya sabes que es necesaria la atención a tu interior. Sé perseverante y paciente, así como Él lo es con nosotros.

Por lo tanto, ¡comparte tu carga con Dios! Y recuerda aquella frase que dice: “Ora como si todo dependiera de él, pero trabaja como si todo dependiera de ti”.

“El fruto del silencio es la oración
El fruto de la oración es la fe
El fruto de la fe es el amor
El fruto del amor es el servicio
El fruto del servicio es la paz”

Manuel de la Peña, M. D.

Te conté que durante ese recorrido llegué a la zona azul de Costa Rica, ¿recuerdas? Reconocida a nivel mundial por tener la mayor cantidad de personas longevas y con buena salud. Si viste ese video que te compartí donde entrevisto a estas hermosas personas centenares, te diste cuenta de que todas ellas, coinciden en 10 hábitos y justo acabas de leer 7 de ellos:

1. Agradecen, sueltan y viven el presente.
2. Dan desinteresadamente.
3. Sonríen con el corazón.
4. Son amigables y amables.
5. Regulan sus emociones.
6. Son sencillas y tienen la consciencia tranquila.

7. Su fe en Dios es muy grande



Seguramente quieres recordar los otros 3 ¿cierto? Te comparto de nuevo el código.

8. Son delgadas, se mantienen activas y en movimiento

Dicen que todo por servir se acaba, pero considero que es más certero lo que dice mi madre: "Lo que no sirve se acaba más pronto". Simplemente, lo que no se usa se oxida, se seca y se cae, es decir, o te mueves o te mueres, ¿a poco no?

Los expertos afirman que el ejercicio desinflama, puede reducir el riesgo de cáncer, diabetes, cardiopatías y Alzheimer. Repara el ADN y mejora la función mitocondrial, es decir, el ejercicio enciende los motores de tus células (mitocondrias). Sin ejercicio, los motores se vuelven lentos y producen "basura" (radicales libres) que causa inflamación y daño. Con ejercicio las células construyen más motores y hacen que los existentes trabajen de forma más eficiente y limpia. Como resultado, la célula produce más energía (ATP), funciona mejor y se reduce el daño.

Además, el ejercicio activa las sirtuinas ("los guardianes de la longevidad") son como los supervisores de reparación y limpieza de la célula. Sin ejercicio están

inactivas, mientras que el ejercicio las activa. Una vez despiertas, las sirtuinas trabajan para reparar el ADN dañado, proteger los cromosomas y apagar los genes que causan el envejecimiento y la inflamación.

En resumen, el ejercicio hace que tus células sean más jóvenes, resistentes y eficientes, lo que se traduce a mayor calidad y cantidad de vida.⁴³

También existen bastantes investigaciones que demuestran que existe un estrecho vínculo entre el ejercicio y la salud mental, y aún más evidente cuando se realiza en la naturaleza.⁴⁴

9. Su alimentación es natural y moderada

La sobrealimentación produce putrefacción y en consecuencia intoxicación de la sangre, afectando así al sistema nervioso y al organismo entero. Comer en exceso

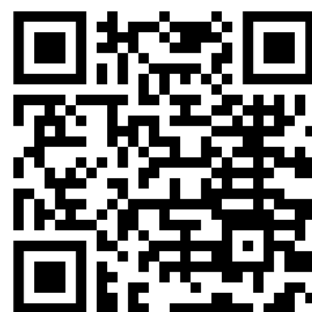
⁴³ Sohn, A. (s. f.). Inflamación y envejecimiento: causas, tratamiento y prevención. *National Geographic*.

⁴⁴ Franco Gallegos, L. I., Aguirre Chávez, J. F., Montes Mata, K. J., & Robles Hernández, G. S. I. (2025). Ejercicio físico y salud mental: una revisión sistemática de sus beneficios en contextos educativos, clínicos y comunitarios. *Retos*, 71, 220-228; Arciniega, C. E., & Daza, A. J. (2024). Efectividad de la actividad física en el tratamiento de la depresión geriátrica: una revisión sistemática. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 59(3), 190-196; Castineyra Mendoza, R. G., & Huerta Reyes, D. I. (2024). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad: una revisión sistemática. *UVserva*, 1(2), 1-13; Cabañas, J. C., et al. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Revista de Psicología del Deporte*, 31(2), 101-110.

causa mayores enfermedades y muertes en el mundo que por la falta de alimentos.

La ONU reconoce que la sobrealimentación, el sedentarismo y un consumo bajo de frutas y hortalizas contribuyen enormemente a las enfermedades crónicas incluyendo obesidad, diabetes, cardiopatías, hipertensión, síndrome metabólico, ciertos tipos de cáncer, osteoporosis, caries, enfermedades hepáticas y renales, diabetes etc. Estas enfermedades están en aumento principalmente en los países industrializados relativamente ricos.⁴⁵

Es sorprendente que durante la Segunda Guerra Mundial, cuando se impuso un racionamiento muy estricto de comida en el Reino Unido, los ingleses estuvieron en esa época mejor nutridos que antes o después y las tasas de mortalidad por causa de la diabetes se redujeron de modo considerable. En todas las familias hubo restricciones graves con las cantidades de comida de origen animal y grasas comestibles, pero no se racionaron las frutas ni las hortalizas. Si deseas profundizar, escanea el código.



⁴⁵ Organización Mundial de la Salud & Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO* (Serie de Informes Técnicos, No. 916). OMS.

10. Su sueño y descanso son apropiados

Por lo tanto, procura acostarte y levantarte temprano, haz el esfuerzo por cenar y deja de ver las pantallas antes de que oscurezca.

Conclusión

Es mucho más probable sentir felicidad, paz y plenitud cuando estamos sanos, ¿sí o no? Por ello, si te interesa ganar más salud, sentirte mejor y vivir muchos años con fuerza y vitalidad, te invito a leer mi segundo libro “Alcanza los 100 sintiéndote al 100”.

“La única manera de ser felices, es permanecer conscientes del espíritu. La felicidad proviene solo de obrar en forma recta” Yogananda

¿Qué es lo que realmente te da felicidad?

¿Cuándo fue la última vez que la sentiste?

Paso 11

¡Comunica con impacto!



“La forma en que nos comunicamos con otros y con nosotros mismos, determina la calidad de nuestras vidas” **Tony Robbins**

“El éxito en la vida se basa en gran medida en cómo nos entendemos con otras personas” **Dan Custer**

Para poder lograr nuestros objetivos y poder relacionarnos es necesario saber comunicarnos de forma efectiva, sin embargo, la comunicación es muy frágil y esto hace que las relaciones también puedan serlo, en otras palabras, la calidad de tus relaciones depende de la calidad de tu comunicación.

Aprender a comunicar impactará tu vida de forma integral, te servirá para poder ser mejor líder, influir más, alcanzar tus objetivos, reducir los malos entendidos, prevenir y resolver conflictos y construir mejores relaciones, en consecuencia, obtener mejores resultados y disfrutar más la vida.

De acuerdo a una encuesta realizada a los miembros de la Academia de Gerentes Administrativos de los Estados Unidos, se les pidió que identificaran las habilidades que a su modo de ver eran las más importantes en su trabajo, y concluyeron con las siguientes 10 habilidades básicas para el líder empresarial:

- Saber escuchar.
- Dar instrucciones claras y efectivas.
- Resolver conflictos.
- Reconocer a sus colaboradores.
- Delegar de manera eficaz.
- Saber escribir efectivamente.
- Comunicar las decisiones y objetivos a su equipo.
- Ser efectivo en la comunicación oral.

- Explicar sus funciones a los nuevos miembros de su equipo.
- Obtener la retroalimentación.

Como puedes ver mi querido lector, la comunicación influye en todo lo anterior. Ya decía Theodore Roosevelt que el ingrediente más importante en la fórmula para obtener éxito es saber cómo llevarse bien con la gente. Y para esto ya sabes que necesitamos saber comunicar efectivamente, por eso aquí tienes 20 tácticas que te impulsarán a comunicar con alto impacto. Te aseguro que muchas las conoces, sin embargo, es común no practicarlas.

1. Escucha

Es una de las virtudes más grandes de un buen líder, lo afirma Richard Branson y muchos otros grandes líderes. Si queremos obtener lo mejor de los demás tenemos que escucharlos y ellos tienen que sentirlo. También, Jürgen Klaric ha escrito “Siendo un buen oyente se llega más lejos que siendo un gran hablador”.

“Se requiere coraje para levantarse y hablar, pero también para sentarse y escuchar” Winston Churchill

Entonces, ¿cómo escuchar de forma activa? No basta con escuchar con tus oídos, también necesitamos escuchar con el cuerpo. Inclínate ligeramente hacia la persona, pon en silencio tu celular, evita interrumpir,

minimizar o juzgar, ten mente abierta, siéntete agradecido con quien te está hablando por su confianza en ti, asegúrate de comprender antes de responder. Todo lo anterior favorece a construir un clima de confianza y le hace ver que lo aprecias. Decía John Dewey: “El impulso más profundo en la naturaleza humana es el deseo de sentirse importante”. Saber prestar atención nos abre las puertas hacia nuevas amistades y oportunidades para crecer.

Por cierto, ¿sabías que los hombres en comparación con las mujeres, y principalmente los niños y niñas, generalmente no verbalizan sus sentimientos, sino que los expresan con sus actitudes? Por esto también hay que aprender a observar.

2. Aplica los 5 acuerdos de Don Miguel Ruiz

- ❖ Sé impecable con tus palabras.
- ❖ No te tomes nada personalmente.
- ❖ No hagas suposiciones.
- ❖ Haz siempre tu máximo esfuerzo.
- ❖ Sé escéptico, pero aprende a escuchar.

3. Haz contacto visual

Observa a la persona mientras se expresa, por otro lado, cuando tú estás hablando no debes de llegar al extremo

de quedarte viendo fijo a una sola persona. Y si hay más gente, la mirada debe repartirse.

4. Háblale por su nombre

Para la gran mayoría de la gente, su nombre propio es la palabra más importante y placentera de su idioma.

Un estudio clásico de la Universidad de Stanford sobre negociación ilustra la importancia de la conexión personal: Travis Bradberry, un experto en inteligencia emocional, pidió a estudiantes que llegaran a un acuerdo. Sin ninguna instrucción, el 55% negoció con éxito. Sin embargo, cuando se les pidió **presentarse y compartir detalles personales antes de negociar**, el **90% llegó a un acuerdo exitoso**. Aunque este estudio no se centró *solo* en el nombre, refuerza la idea de que cualquier técnica que fomente la conexión personal (como usar el nombre y mostrar interés sincero) rompe las barreras iniciales y facilita la influencia y la confianza.⁴⁶

5. Sonríe

La sonrisa manifiesta que estás a gusto con la gente, transmite un poder mágico, te hace más atractivo, proyectas una actitud amigable, crea confianza, anima al

⁴⁶ Thompson, L., & Chen, F. F. (2002). Social context in negotiation: Effects of social orientation and communication on negotiator behavior and outcomes. *Academy of Management Journal*, 45(6), 1184–1193.

encuentro y puede hacer que tus palabras sean mucho más atractivas.



6. Ponte a la misma altura

Sentirán un clima equitativo.



7. Evita generalizar

Siempre, nunca, todo, nada, eres. Cuando generalizamos le puede ser más difícil a la persona reconocer sus logros y su amor propio se ve afectado.

8. Usa las “7C”

Tu comunicación debe ser:

- ❖ Clara = Lo importante no es lo que digas, sino lo que se entiende.
- ❖ Corta = Menos puede ser más, es decir, la simplicidad ayuda a la claridad.
- ❖ Concreta = Se específico.
- ❖ Cumplida = Se responsable al menos con lo que te comprometes.
- ❖ Congruente = Di lo que piensas, haz lo que dices y sé como realmente eres.
- ❖ Cálida = Sonríe, sé amable y exprésate como te gusta que se expresen contigo.
- ❖ Con el Corazón = No tengas miedo a mostrar tu interior. Quítate las máscaras sociales y comunica con asertividad lo que en verdad sientes. Por supuesto que tampoco es necesario decir todo a todos.

“Todo lo que entra por la boca va a parar al vientre y después sale del cuerpo, mientras que lo que sale de la boca viene del corazón” (Mateos 15:17).

9. Habla en primera persona

Especialmente al expresar tus emociones, opiniones o necesidades personales. Por ejemplo: es preferible decir “yo siento...” en vez de “uno siente... o la gente siente...”.

10. Sé cálido con la persona y firme con la situación

Lo contrario sería personalizar, es decir, creer que la persona es el problema, culparla y atacarla en vez de solucionar.

11. Reconoce

Felicita en público y retroalimenta las áreas de oportunidad en privado, asimismo, expresar tu afecto y reconocimiento sincero hace que la gente se abra más fácilmente.

Muchos especialistas en liderazgo y en relaciones humanas nos han enseñado la importancia de reconocer frecuentemente lo que admiramos de las personas porque, ¡no solo de pan vive el hombre! Miguel Ángel Cornejo nos enseña que recibir reconocimiento es una necesidad psicológica y además una oportunidad para construir lealtad, compromiso, amor propio y afianzar las virtudes.

12. Sé asertivo

La asertividad es la habilidad que te permite expresar tu verdadera opinión de manera afectiva y efectiva. Se trata de hablar con respeto y honestidad, de lo contrario, podríamos expresarnos con agresividad o pasividad.

Un Agresivo podría decir algo como: “¡Tú siempre eres muy grosero y nunca respetas a nadie, tú tienes toda la culpa de que una se ponga así! ¡Maldita la hora en la que te conocí!”.

Un Pasivo quizá no respondería nada ante una injusticia, bajaría la mirada y no intentaría poner un alto a las ofensas.

Un Asertivo sería capaz de decir: “Juan me siento enojada, lastimada y menospreciada cuando me hablas con ese volumen y tono de voz, te pido que seas más amable, dime con respeto que necesitas de mí y cómo puedo ayudarte para solucionarlo juntos”.



13. Habla en afirmaciones

En la medida de lo posible evita decir “no”, de esta forma tu mensaje será más claro y concreto, por ejemplo: “No

grites” vs “Guarda silencio”. El principal problema con la palabra "no" es que solo describe lo que no se quiere, dejando al oyente sin una instrucción clara sobre lo que sí debe hacer.

14. Evita decir frases como “sí, pero”, “¿me entendiste?”

El “sí, pero” puede descalificar lo que dijo la otra persona, podrías cambiarlo por un “Sí, y habría que tomar en cuenta...” o “Puede ser, y también...”

Por otro lado, las frases como “¿entiendes?”, puede hacerle sentir que no la crees tan capaz o que la estás retando, sería mejor decir algo como: “¿Me expliqué?” Aunque si realmente quieres asegurar la claridad de tu comunicación, el siguiente punto te dará la clave.

15. Parafrasea

Es una herramienta sencilla, pero muy efectiva para asegurar que tu mensaje se haya entendido, por ejemplo, cuando seas el receptor repite con tus palabras lo que entendiste para asegurarte de haber escuchado correctamente y evitar malentendidos. Por otro lado, si eres el emisor, también puedes parafrasear a la inversa pidiéndole al emisor que te explique con sus palabras lo que entendió: “Rosa, por favor dime lo que entendiste para saber si hablé claro”.

16. Evita imponer “tu verdad”

Deja de confundir hechos con opiniones. En la PNL existe un postulado que dice: “Tu mapa no es el territorio” en otras palabras, tu punto de vista es solo la vista desde un punto, ósea que quizá solo tengas una parte de la realidad. Tú y yo podemos vivir la misma situación, pero cada quien interpretarlo diferente y ambas pueden tener razón. Podemos escuchar la misma palabra, pero cada quien darle un significado distinto. Diría Cesar Lozano: “Existen 3 verdades: tu verdad, mi verdad y la verdad”.

17. Sé humilde y honesto

Acepta tus equivocaciones (inclusive en público), pero no te culpes, mejor discúlpate y repara el daño. Convierte ese resbalón en un escalón.

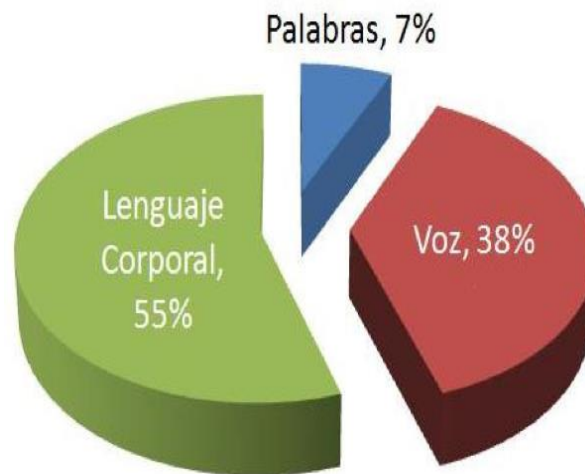
18. Descifra lo que no se dice

Quienes saben escuchar no solo están atentos a lo que se dice, sino también al cómo se dice y a lo que no se dice.

Según investigaciones del psicólogo, profesor y autor Albert Mehrabian, informan que la comunicación puede

dividirse en 3 áreas y cada una tiene una distinta influencia.

- La comunicación **paraverbal**: volumen de voz, tono, velocidad y silencios regularmente influye en un 38%.
- La comunicación **corporal**: gestos, posturas,



contacto visual, microexpresiones, micropicoros etc.) corporal en un 55%.

- La comunicación **verbal**: solo influye un 7%, por eso la importancia de escuchar con los ojos.

La regla del 7, 38 y 55 solo es válida cuando la palabra y el tono de voz son contradictorios o incongruentes al momento de comunicar sentimientos y actitudes (como agrado o desagrado).

Ejemplo: Si tu jefe dice "¡Me encanta este informe!" (7% verbal) con un tono de voz aburrido (38% paraverbal), con un gesto apático y una postura cerrada (55%

corporal), el 93% de su comunicación dijo que no le gustó el informe.⁴⁷

Una vez leí una frase que explica muy bien las estadísticas anteriores, “Lo que proyectas me habla tan fuerte que no puedo escuchar lo que me dices”.

Cuando una persona se encuentra nerviosa, seguramente te lo dirán los movimientos desordenados de sus pies, manos y ojos. Acariciarse mucho la cara, la nariz, o el cuello, y sentir comezón o picazón, puede indicar incomodidad o un cierto estrés, y una causa de ello puede ser que esa persona te esté mintiendo.

“Lo más importante en la comunicación es saber escuchar lo que no se dice” Peter Drucker

19. Haz rapport

Es una estrategia donde espejeas a la persona, de manera que ajustas tus 3 tipos de comunicación para que sean lo más parecido posible al lenguaje que usa la otra persona, sería como sintonizarte a su ritmo y estación, pero sin ser demasiado obvio.

20. Haz contacto físico

⁴⁷ Mehrabian, A. (1967a). Inference of attitude from nonverbal communication in two channels. *Journal of Consulting Psychology*, 31(3), 248–252.

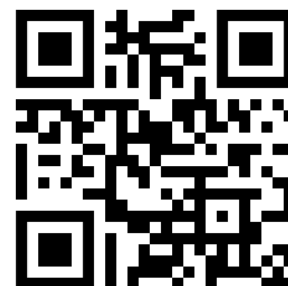
El contacto físico en su justa medida puede surtir un impacto muy positivo, acelerar la confianza y cambiar la actitud.

Conclusión

Gran parte de la felicidad depende de las relaciones humanas, y la calidad de ellas dependen de cómo las hagas sentir, de hecho, la gente probablemente olvide lo que dijiste, pero siempre recordará cómo se sintieron. Todo esto depende en gran parte de lo que dices, de cómo lo dices y lo que comunicas con tu cuerpo entero.

Hermano, la comunicación puede ser muy frágil y malinterpretarse muy fácil. Por consiguiente, necesitas ser más hábil no solo para lograr tus metas, sino también para convertirte en un mejor ser humano con mayor capacidad de ayudar a la gente, porque a mayor consciencia mayor responsabilidad de servir a los demás. Te invito a utilizar esta información para que te conviertas en un hijo, madre, padre o líder con más habilidad para comprender, motivar e impactar a otros positivamente.

Si deseas profundizar te dejo este código que te llevará a nuestro sitio web (naturalife.com.mx/cursos), ahí tienes muchos recursos y podremos seguir aprendiendo juntos. Además, puedes obtener este libro digital gratis para que



lo compartas, el objetivo es servir a la mayor cantidad de gente.

“La comunicación es la mejor forma de crear relaciones fuertes”

Jada Pinkett Smith

¿Qué desaprendes?

Paso 12

Aprender, inspirar y enseñar



“En cuestiones de cultura y de saber, solo se pierde lo que se guarda y solo se gana lo que se da” **Antonio Machado**

“Nunca duden de que un pequeño grupo de personas pensantes y comprometidas pueden cambiar al mundo” **Margared Mead**

Mi querido hermano, quizá pienses que este tema no tiene mucho que ver contigo o con este libro, sin embargo, vas

a descubrir que la mejor forma de aprender, crecer y trascender es compartiendo tus dones al mundo. Además, si eres o piensas ser padre, madre, si eres una educadora comprometida en formar y no solo en informar, si diriges a un equipo o si te gusta compartir tus conocimientos, entonces esta información te será aún de más beneficio.

Para aprender hay que enseñar

Estoy seguro de que tú tienes grandes virtudes, bastantes habilidades y muchos conocimientos valiosos, por eso te quiero suplicar que no te los lleves a la tumba. Seguramente la finalidad de vivir no es para acumular y saber más, sino para evolucionar y ser más.

Por lo tanto, te quiero compartir las técnicas más valiosas que conozco para que puedas inspirar y enseñar de forma más fácil y efectiva apoyándote con estrategias eficaces basadas en la pedagogía, la psicología, la educación no formal, la comunicación efectiva, la PNL aplicada a la didáctica y en los 20 años de experiencia como facilitador en el desarrollo humano de un servidor.

Cuenta la historia que se arrodilló la discípula para ser iniciada en el camino del conocimiento. Se acercó su maestra y le susurró al oído un mantra sagrado con la advertencia de que no lo revelara a nadie. “¿Y qué ocurrirá si lo hago?”, preguntó la discípula. “Aquella a quien lo reveles quedará libre de ignorancia” contestó la maestra. “En cambio, tú quedarás excluida de este seminario”. Apenas escuchó estas palabras, la discípula salió

corriendo a la plaza del mercado y congregando a una multitud en torno a ella, repitió a viva voz el mantra sagrado para que lo escucharan todos. Habiéndola visto, sus compañeras discípulas regresaron rápidamente ante la maestra, a quien contaron lo sucedido pidiendo además que fuese expulsada del monasterio por desobediente. La maestra sonrió compasivamente y dijo: “Esa muchacha ya no necesita nada que pueda enseñarle. Con su acción ha demostrado ser ya una maestra con todas las de la ley”.

Mi estimada lectora, si no enseñarás ni practicarás lo que sabes, ¿crees que realmente tendría sentido o valor alguno todos tus conocimientos? ¿Qué caso tendría convertirte en una enciclopedia cerrada?

“Cuando viene la luz, ¿acaso es para ponerla dentro de un recipiente o debajo de la cama? ¿No es más bien para ponerla sobre el candelero?” (Marcos 4:21)

Por lo tanto, tu grandeza debe servir para que otras puedan vivir mejor, con más amor, consciencia y calidad de vida. No olvidemos que el mundo nos recordará por lo que hicimos.

Tú y yo sabemos que todas las cosas buenas que hagas no solamente ayudarán al mundo sino a ti mismo. Recuerda que la única forma de ayudar a otras a cambiar es cambiando tú primero, porque no puedes llevar a alguien a un estado al que tú nunca has llegado, ni encender el fuego a otros si no está encendida la llama en tu interior, ya decía Mahatma Gandhi: “Sé el cambio que

quieres ver”, para esto necesitamos desarrollar nuestro potencial, para después ponerlo al servicio de la sociedad.

Por cierto, según el escritor japonés Kobayashi, las sociedades más desarrolladas y pacíficas se caracterizan por compartir y construir objetivos en común. Pero si constantemente la familia y la escuela fomenta la mentalidad egoísta e individualista, estamos moviéndoles a través del ego y el temor, en cambio, si fomentamos hacer las cosas por convicción y cooperación, estamos moviéndoles a través del amor.



Si queremos que los demás usen sus cerebros para beneficiar a la sociedad y no solo para ellos mismos, y si queremos mejorar las condiciones sociales para vivir en un mundo más consciente, amoroso y en paz, entonces, será mejor que actuemos y eduquemos con amor.

Si hoy tienes el privilegio de educar, de liderar o influir en mucha gente, te ruego que no pierdas la oportunidad de trascender, es decir, debemos hacer nuestro mayor esfuerzo para ayudar a la sociedad a desarrollar sus

virtudes, su consciencia y expandir su corazón, porque **si la educación no ayuda a humanizar, entonces no sirve para nada**. La educación en valores con disciplina y amor, es el mejor medio para la transformación.

Por cierto, hace tiempo leí un comunicado de la UNESCO que decía: “La guerra nace en la mente de la gente, pero a través de la cultura y la educación, la humanidad podría alcanzar la paz”. Para esto necesitamos de una educación integral que no solo se enfoque en cuestiones académicas, el sistema educativo debe actualizarse para poder ofrecer una educación que humanice (en teoría esa es la finalidad).

De hecho, la autora, psicóloga y educadora Luz María Montoya, afirma que el objetivo de la educación es formar seres integrales en lo emocional, social e intelectual, a fin de que puedan conseguir la autonomía, y enfrentar con seguridad todo tipo de circunstancias en la vida.

Por cierto, la educación sexual, emocional y financiera, así como las habilidades sociales, la nutrición, la medicina natural y los primeros auxilios, son algunas de las herramientas más necesarias para la vida, por lo que son temas que el sistema educativo debería de incluir a temprana edad ¿no crees? Sin embargo, nunca es tarde para desarrollar estas virtudes y habilidades.

Por otro lado, la neurobiología y las neurociencias han demostrado que la plasticidad del cerebro nos permite

seguir aprendiendo a cualquier edad, así que la edad no es excusa, mejor imagina que tu cerebro es un jardín de tierra fértil, saca las malas hierbas, abónalo, siembra aprendizajes y pensamientos positivos, riégalos con constancia y tendrás una cosecha abundante.



Ahora pasemos a la parte práctica. Existen al menos 5 pilares universales para inspirar y facilitar el desarrollo humano de chicos y grandes, ¿quieres conocerlos?

1. **Proyectando**

Los valores son muy platicados, pero poco practicados. Lo efectivo es enseñarlos con tu ejemplo porque solo puedes dar lo que llevas dentro, en otras palabras, los valores se viven y se aprenden mucho más de lo que vemos y hacemos, que de lo que oímos y leemos.

Recuerdo que una mañana me encontraba haciendo ejercicio en un parque, en eso, se acercó un anciano que se apoyaba de su bastón y me saludó con una gran sonrisa, recogió la basura que se encontraba por ahí y siguió su camino. Me quedé impactado e inclusive apenado por no haber hecho lo mismo cuando llegué a ese lugar, ¿y qué crees que hice?, seguí su ejemplo y terminé de recoger toda la basura que aún quedaba. No hay duda, ¡el ejemplo arrastra!

2. Provocando

Para impulsar el desarrollo humano no basta con ayudar, es preciso pedirle ayuda y considerarlo capaz. Crea espacios para que las personas tengan la oportunidad de descubrir y practicar eso que intentas enseñar. De hecho, el juego te permite alcanzar eso. El juego no es solo para la infancia, **la gente no deja de jugar por sentirse vieja, sino que se siente vieja por dejar de jugar, de reír y de aprender.** El aprendizaje, el sentido del humor y la diversión es para toda la vida y además, es lo que nos da vida.

3. Confiando

Tus pensamientos y creencias no solo influyen en ti, también en los demás, a esto se le llama efecto Pigmalión (o la profecía autocumplida) es uno de los fenómenos más sólidamente comprobados en la psicología y las ciencias sociales, es un fenómeno psicológico en el que tus expectativas sobre una persona pueden influir en su comportamiento y sus resultados. Decía Johann Von Goethe, trátalo como es y seguirá siendo como es, trátalo como puede ser y se transformará.

En un estudio cuando se les hizo creer a los profesores que ciertos alumnos (elegidos al azar) eran "intelectualmente prometedores", esos alumnos mostraron aumentos significativos en su coeficiente intelectual y un mejor desempeño académico al final del

año, simplemente debido a las altas expectativas y el trato diferenciado de los profesores.⁴⁸

El efecto pigmalión es tan potente en el aula como en el trabajo, influyendo en la productividad y la salud mental de los empleados. Los líderes actúan como "Pigmaliónes", para bien o para mal. El efecto positivo puede darse con un clima laboral favorable, dar oportunidades de aprendizaje y *feedback*.⁴⁹

La ciencia moderna concluye que el Efecto Pigmalión es un ciclo de cuatro pasos en el liderazgo:

- a. **Formación de Expectativas:** El líder forma una expectativa (consciente o inconsciente) sobre el empleado.
- b. **Ajuste del Comportamiento:** El líder ajusta sutilmente su comportamiento (más *feedback*, más apoyo, más tareas desafiantes) hacia el empleado que percibe como "alto potencial".
- c. **Respuesta del Empleado:** El empleado percibe esa confianza, aumenta su autoestima y motivación.

⁴⁸ Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and pupils' intellectual development*. Holt, Rinehart & Winston.

⁴⁹ Liliana Janell Zegarra-Sánchez, & Alicia Agromelis Aliaga-Pacora. (2023). Del mito a la praxis educativa: El efecto Pigmalión positivo y el desempeño de los docentes: From Myth to Educational Praxis: The Positive Pygmalion Effect and Teacher Performance. *Revista De Filosofía*, 40(103), 314-325.

d. Mejora del Rendimiento: El rendimiento del empleado se eleva para cumplir la expectativa, confirmando la "profecía" original del líder.

El siguiente meta-análisis sobre el desempeño (2024-2025) confirma que las bajas expectativas tienen un efecto negativo notable. La desconfianza, la desaprobación o indiferencia, se interpreta como una baja expectativa, lo que provoca baja productividad y menor cohesión del equipo.

Referencia: Placencia Galeano, A. C. (2025). Meta-Análisis del Impacto de la Inteligencia Emocional en el Trabajo en Latinoamérica durante los años 2014 a 2024. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 6(2), 308–321.

En síntesis, la evidencia es sólida: la confianza explícita del líder (altas expectativas) actúa como un motor de motivación para que los empleados inviertan más esfuerzo, mientras que la desconfianza (bajas expectativas o efecto Golem) actúa como un freno potente que reduce el esfuerzo y el rendimiento del equipo.

4. Admirando

Reconoce a la persona y sus buenas acciones. El reconocimiento y la admiración no es adulación, es

resaltar las buenas intenciones, el buen desempeño y el esfuerzo de la persona. Esto les motiva a seguir dando lo mejor de sí, se fortalece su amor propio y el vínculo hacia ti.

El Dalai Lama nos enseña que un estudiante necesita admirar a su maestro, y las cualidades de un educador serán incompletas, a menos que los docentes sientan compasión por sus estudiantes, motiven el sentido crítico y sepan explicar el tema con entusiasmo y paciencia infinita.

5. Amando

Amar por supuesto es el pilar más importante, nada en la vida tiene sentido si no se hace con amor.

Por cierto, la disciplina hace una excelente combinación con el amor para poder educar mejor, con ella puedes poner límites y hacer cumplir las consecuencias y responsabilidades que les corresponden, pero nunca será más importante que el amor incondicional. Decía el sacerdote Marcelino Champagnat desde hace tres siglos: **“Para educar hay que amar y para amar hay que conocer”**.

Pero no solo necesitamos urgentemente crear una cultura de amor y respeto hacia los seres humanos, sino también a todos los seres vivos. Si no sientes amor por la naturaleza, aunque sea respétala por tu propia

conveniencia, recuerda que dependemos de ella para poder existir y solo tenemos un hogar donde vivir.

“Nadie nace odiando a otra persona por el color de piel, su historia o religión. Eso se aprende, y si pueden aprender a odiar, pueden aprender a amar, pues el amor le viene más natural al corazón” Nelson Mandela

El juego, un atajo al aprendizaje

He comprobado durante 20 años que el modo en que las personas se comportan durante el juego, es similar a la forma en como enfrentan las situaciones de la vida. Por cierto, te confieso que cuando reclutamos personal realizamos juegos con todos ellos no solo para romper el hielo, sino para conocerlos rápido y profundo porque nos quita las máscaras sociales, permitiéndonos conocer a la gente como realmente es. **El juego es un reflejo de la realidad.**

El juego también es un gran recurso para impulsar las actitudes cooperativas y habilidades blandas en tu equipo de trabajo, en tu alumnado, en tu familia, pero sobre todo en tu persona, significa ir contra corriente y romper con el esquema competitivo “yo gano - tú pierdes”. La autora Luz María Montoya también afirma que promover el aprendizaje cooperativo favorece la inclusión y las relaciones positivas, disminuye el razonamiento egocéntrico, eleva la autoestima y el desempeño.

Por lo tanto, aprender a cooperar genera mayor unión grupal y en consecuencia las escuelas y empresas obtienen mejores resultados (es una de las razones por la que los campamentos y los team building se han vuelto tan solicitados).

Por cierto, los juegos más eficaces muchas veces son los que van acompañados de mucha diversión y emoción para que lo puedan recordar toda la vida. Y de reflexión usando el coaching para encaminarles de forma natural a reflexionar sobre lo sucedido, lo que descubrieron y como lo aplicarán a sus vidas.

Los juegos cooperativos son aquellos donde no hay competencia, pero existe una meta en común, lo que quiere decir que o todos ganan o todos pierden, esto invita a las personas a que descubran el camino para convivir en armonía y disfrutar la dicha de poder servir y aceptar la ayuda. Se aprende a ganar - ganar sin hacer perder a los demás y se antepone el beneficio grupal por encima del beneficio propio, es decir, se aprende a pensar en “nosotros”, también se fomenta la unión y la superación personal en vez de superar a los demás.



De manera que aprender no es incompatible con divertirse, ¡al contrario! Existen muchas investigaciones que comprueban que el juego y la socialización va en contra de la violencia, de conductas antisociales y estados emocionales poco favorables como el estrés, la ansiedad, el miedo, inseguridad, etc.

“El juego es el disfraz del aprendizaje”
Francisco Mora (Neurocientífico)

De hecho, investigaciones de la Universidad de California en Berkeley demostraron que los ratones que vivían con otros de su especie y con juguetes, eran más amigables y menos miedosos, tenían un cerebro más grande y con más conexiones neuronales.

El psicólogo Peter Gray, maestro, autor e investigador de la Universidad Boston, nos ha compartido que la niñez está diseñada por naturaleza para aprender a través del juego y la exploración. Rafael Bisquerra también afirma que el valor del juego para el aprendizaje debería de ser

redescubierto para hacer las actividades académicas divertidas.

Se aprende mejor cuando la mente está en un estado de alegría, sorpresa y diversión. Por lo contrario, la psicología y la pedagogía afirman que la ansiedad y el estrés inhiben la capacidad de aprender.

¿Cómo es posible que se piense que la mejor manera de educar consiste en obligar a los niños a estar en un ambiente donde frecuentemente se estresan, se aburren, y se sienten ansiosos? El sistema educativo, las familias, docentes y facilitadoras tenemos mucho por aprender, ¿no crees?

La carencia del juego tal vez no mate el cuerpo, pero si mata el espíritu y atrofia el desarrollo mental. El juego es el medio por el que aprendemos a SER y hacer amistades, descubrimos nuestros talentos, desarrollamos nuestro autoconocimiento, aprendemos a resolver conflictos y a controlar nuestras propias vidas. Desarrollamos las habilidades socioemocionales esenciales para la felicidad y la prosperidad (comunicar, escuchar, resolver conflictos, autorregulación, empatía, tolerancia a la frustración, ser creativos, asertivos, saber cooperar con las demás, dirigir, etc.). Te comparto evidencia:

El juego simbólico (por ejemplo: imaginar que una caja de cartón es una nave espacial) y el juego de roles (imitar a un personaje) permiten a los niños practicar la gestión de emociones en un ambiente seguro. La evidencia

muestra que el juego ayuda a los niños a sobrellevar el estrés y a calmarse con mayor facilidad, mejorando el control de impulsos.⁵⁰

Los juegos cooperativos obligan a los niños a negociar, compartir, resolver conflictos y comprender las perspectivas de los demás. Estas interacciones son esenciales para desarrollar la empatía y la conciencia social.⁵¹

El juego, especialmente el compartido con cuidadores, libera endorfinas y reduce los niveles de ansiedad y depresión. Investigaciones como el "Play Report" de UNICEF y otros estudios confirman que el 90% de los niños asocia su felicidad directamente con la frecuencia con la que juegan.⁵²

El juego motiva a los alumnos a construir su propio conocimiento a través de la exploración, la investigación y la experimentación. Esto resulta en un aprendizaje más

⁵⁰ Vega Alvarez, E., & Huang Chang, Y. (2024). El desarrollo emocional a través del juego: Propuesta de intervención para alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil. (Tesis de la Universidad Internacional de La Rioja).

⁵¹ Ávila Preciado, Á. del R., Loor Loor, W. del J., Padilla Iñiguez, T. M., Plaza Bustos, K. A., & Rodríguez Navarrete, I. M. (2024). El Papel del Juego en el Desarrollo Socioemocional en la Educación Inicial. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 8940-8950.

⁵² UNICEF. (2020). *El poder del juego: Cómo la diversión y los juegos ayudan a los niños a prosperar*.

significativo y duradero que el aprendizaje pasivo o memorístico.⁵³



“Cuando enseñar es un arte, aprender es un placer”
Anónimo

¿Estás cansado de que tus hijos (as) o alumnado no te hagan caso? ¿Le ponen más atención a las pantallas que a ti? ¿Te frustra su falta de motivación? No te preocupes, mejor déjame ayudarte a afilar tu hacha.

Te comparto 11 tácticas que te servirán para:

Hacer más eficaz y atractivo tus pláticas y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Impulsar, influir e inspirar positivamente a la gente de manera.

Ser mejor líder, mejor comunicador, mejor vendedor, mejor educador, mejor progenitor y lo más importante, una mejor persona.

⁵³ Rodríguez, Y., & Morales, G. (2023). *La inteligencia emocional en la infancia temprana debe ser promovida mediante experiencias significativas que favorezcan la expresión libre y la socialización positiva.*

1. **Captura la atención:** una vez que la gente sabe que quieres hablar, quédate quieta, obsérvalos a los ojos y guarda silencio hasta que ellos también lo hagan. Tu discurso debe arrancar con una “bomba” o “patada voladora” que provoque interés. Las preguntas que te hice hace un momento probablemente resonaron con uno de tus dolores de cabeza, y fue mi estrategia para atraer tu atención.

Capturar la atención es fácil, pero mantenerla puede ser retadora, para ello es importante variar tu comunicación paraverbal (tono, volumen, velocidad, silencios) para evitar la fatiga cognitiva. Las herramientas pedagógicas más eficaces son aquellas que integran el movimiento, la emoción y la participación. Te comparto algunas de ellas para iniciar tu junta, el curso o la clase:

- **Preguntas provocadoras** sobre un dilema ético o un dato sorprendente que obligue a los estudiantes a activar su pensamiento crítico y conectar con el tema.
- **Imágenes/Videos de Impacto** que sea inesperado o emocionalmente resonante para anclar el tema.
- **History telling** y **teatralizar** para despertar emociones.
- **Juegos o Gamificación.** Usar puntos, insignias, retos, role playing, actividades de distensión o rompehielos para aumentar la confianza y la motivación.
- **Estudios de Caso y Simulación:** Presentar problemas o escenarios reales que el grupo deba

resolver mediante la discusión y la toma de decisiones. Esto obliga a la atención porque el resultado depende de su participación.

- **El Debate.** El cerebro memoriza mucho más la información que tiene que generar y defender que la que solo recibe pasivamente.
- **Rotación por Estaciones (*Rally*):** Dividir al grupo y el contenido en pequeñas estaciones donde, cada 15-20 minutos, los estudiantes cambian de actividad (lectura, debate, práctica manual, video), lo que garantiza la variación sensorial y previene el aburrimiento.
- **Técnica Piensa, debate en equipo y comparte al grupo.** Se pide a los estudiantes que piensen individualmente en una respuesta, la discutan brevemente con su equipo y luego la compartan con el grupo. Esto asegura que todos piensen y participen de manera activa, aprovechando el tiempo.

2. Muestrales la utilidad de lo que aprenderán, ayúdales a comprender cómo podrán aplicarlo a sus vidas tal como lo acabo de hacer antes de iniciar con esta lista.

3. Que interactúen durante el aprendizaje: crea confianza para que participen y no se queden con las ganas de preguntar o compartir. Promueve la cooperación entre tu grupo. Haz preguntas abiertas para promover la reflexión y el diálogo.

- 4. Promueve el pensamiento crítico y reflexivo:** hazlo si en verdad estás a favor de una educación que enseñe a pensar y no a obedecer ciegamente.

Se cuenta que el propio Buda otorgaba a sus seguidores el derecho a poner sus enseñanzas en duda. Decía que todas las personas sabias debían aceptar sus enseñanzas únicamente después de analizarlas y no meramente por una cuestión de respeto.

- 5. Utiliza más sentidos:** en la medida que uses más sentidos, más clara será tu comunicación, mejorará la comprensión y la recordación, por ejemplo: pídeles que escriban y hagan alguna manualidad a partir de lo que aprendieron, utiliza objetos y permite que los toquen, utiliza recursos visuales, auditivos, olfativos etc.
- 6. Que escriban en papel:** Está ampliamente respaldado por la neurociencia y la psicología cognitiva que escribir a mano es superior al uso del teclado para la memorización y el aprendizaje. La superioridad de la escritura manual radica en que obliga a un procesamiento cognitivo más profundo y activa redes neuronales más amplias.⁵⁴

⁵⁴ Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M. (2014). The pen is mightier than the keyboard: Advantages of longhand over laptop note taking. *Psychological Science*, 25(6), 1159–1168; Acha, J. (2024). *Manual practice in learning novel alphabetic structures enhances encoding and retrieval. Journal of Experimental Child Psychology* (Próxima publicación/Reciente en Mayo 2024).

Escribir en papel crea patrones de memoria neuronal que vinculan el movimiento físico con el concepto, esenciales para el aprendizaje y el recuerdo.⁵⁵

- 7. Muévete y permíteles que también lo hagan:** acércate, camina entre ellos y dales libertad de movimiento porque ¡se aprende con todo el cuerpo! La investigación apoya que movimientos ultrarrápidos (como saltar o hacer 20-40 segundos de actividad intensa) realizados inmediatamente antes o durante el aprendizaje pueden mejorar la adquisición de información.

Los siguientes metaanálisis concluyen que el aprendizaje físicamente activo genera efectos positivos en el rendimiento académico, especialmente cuando los movimientos están relacionados con el contenido. El movimiento es un estímulo necesario para el sistema nervioso porque optimiza el desarrollo del tejido neuronal potenciando los procesos cognitivos.⁵⁶

⁵⁵ Van der Meer, A., & Van der Weel, R. (2020). *The importance of cursive handwriting for the development of reading and writing skills*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1588.

⁵⁶

Mavilidi, M. F., Tarp, J., Ahlen, J., Salend, K., & Stodden, D. F. (2022). Effects of physically active learning on children's cognitive function, behavior, and academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Educational Research Review*, 35, 100438; Camacho-Sánchez, M., Andreu-Cabrera, E., & Lledó, E. (2024). Aprendizaje basado en movimiento, efectos sobre el rendimiento académico: una revisión sistemática con metaanálisis a partir de ensayos controlados. *Revista de Educación*, 399(4), 1-28.

Además, la neurobiología demuestra que el movimiento y el ejercicio aeróbico mejora la retención porque incrementa el flujo sanguíneo y promueve la creación de nuevas neuronas (neurogénesis) en una región del cerebro absolutamente clave para la memoria y el aprendizaje (hipocampo). Incluso puede aumentar su tamaño, por lo tanto, existe un vínculo directo entre el movimiento y la plasticidad cerebral.⁵⁷

Por último, el movimiento estimula la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, que son fundamentales para la atención, la concentración y la retención de información.

8. **Pídeles que enseñen a otras personas:** el aprendizaje no puede basarse únicamente en recibir información. Para completar el proceso de aprendizaje es necesario procesarlo y sacarlo, por ello, promueve que lo expresen, lo vivan y lo compartan. Parafrasea pidiéndoles que expliquen con sus palabras lo que aprendieron.
9. **Conecta el nuevo aprendizaje con su contexto:** toma en cuenta sus conocimientos previos , sus intereses y su entorno, así lograrás el verdadero aprendizaje significativo.

⁵⁷ Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & McAuley, E. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022.

10. Sé humilde y acepta tus equivocaciones: nuestros errores son oportunidades para vivir el valor de la honestidad, la resiliencia y la humildad. Además, los más pequeños se darán cuenta de que los adultos también cometemos errores, pero pocos los aceptan y aprenden de ellos.

11. Promueve el sentido del humor: las emociones funcionan como marca textos (afirma Goleman) porque ayudan a destacar lo más importante de tu vida.

Los estudios confirman que las emociones agradables activan las estructuras cerebrales necesarias para la memoria. Esta activación crea un entrecruzamiento entre emoción y memoria que consolida el conocimiento, generando recuerdos fuertemente sostenidos a largo plazo.

En la siguiente investigación se concluye que si las emociones asociadas al aprendizaje son desagradables (miedo, ansiedad), actúan como barreras que entorpecen el anclaje de la información.⁵⁸

Por otra parte, la curiosidad (el deseo de saber) a nivel neurológico actúa como un "motor de encendido" para el proceso de aprendizaje porque se relaciona con la

⁵⁸ SciELO Perú. (2020). Aportes desde las neurociencias para la comprensión de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos. (Referencia a la investigación de Mora, 2017).

liberación de dopamina que aumenta la motivación intrínseca y la disposición para aprender.⁵⁹

También, el asombro ocurre cuando nos encontramos con algo "bueno a gran escala" y prepara al cerebro para absorber nueva información y lo hace más creativo.⁶⁰

Por último, el cortisol (la hormona del estrés) reduce la actividad en el hipocampo (el centro de la memoria). Por el contrario, la terapia de la risa genera una disminución significativa del cortisol.⁶¹

Por lo tanto, concluimos que **el humor mejora la memoria.**

Así que la siguiente vez que necesites enseñar algo mi querido hermano, sácale provecho a tu creatividad y exprésate de tal forma que puedas dejar una huella imborrable en la memoria y en el corazón de tu audiencia.

⁵⁹ Universidad ISEP. (2020). La Curiosidad y el Aprendizaje: De las Neurociencias al Aula.

⁶⁰ Battista, S. (2023). La activación del aprendizaje a partir de la experiencia del asombro: el sublime cognitivo. *Dialnet*.

⁶¹ Vázquez, D. I., & Romero, F. J. (2020). Cambios en el nivel de cortisol después de la aplicación de terapia de la risa, en adultos hospitalizados con diagnóstico de enfermedad cerebrovascular. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(3), 362–367; Saive, A.-L. (2021). *Laughing to remember: humor-related memory improvement. Acta Psychological*, 213, 103230.



Si quieres profundizar ya sabes que hay mucho donde estudiar, una opción gratuita la encuentras en naturalife.com.mx y en nuestras redes sociales, también te ofrecemos masterclass, bootcamps y certificaciones (ante la SEP y el Conocer) sobre comunicación efectiva, liderazgo, integración de grupos, prevención del abuso sexual, educación inteligente, recreación, didáctica, coaching, oratoria y mucho más.

Conclusión

Si quieres enseñar, inspirar y trascender hay que desarrollar un liderazgo que inspire y una actitud que demuestre lo mucho que te interesas por los demás, esto a su vez hará que esos ojos que te observan te aprecien, confíen en ti, te admiren y te imiten, de hecho, en la medida que te admiren, más podrás influirles.

Recuerda que en la mente puede crecer todo aquello que el ejemplo enseñe. Las personas harán lo que vean de ti y difícilmente lo que escuchen de ti. Tendremos aún más éxito si decimos lo que pensamos y hacemos lo que decimos. Por eso, antes de pretender enseñar, será mejor asegurarnos de vivir con base en las virtudes y cualidades

que motiven, inspiren y te encaminen a evolucionar. Hablar con tus actos y hacer lo que predicas, es la mejor forma de inspirar vidas. Decía Carl Roger: “La congruencia es una de las características principales que han de tener quienes se dedican a promover el crecimiento de las personas”.

Un día una madre le dijo a su hija: “ten cuidado por donde pisas”. La hija respondió: “descuida mamá, mejor observa por donde caminas que yo seguiré tus pasos”.

“La verdadera grandeza es ser lo que aparentamos ser” Sócrates

¿Cuál de todas las recomendaciones anteriores te propones desarrollar en primer lugar?

¿Qué se va a requerir de ti?

Paso 13

¡Tú puedes lograrlo!



“Coraje no es tener la fuerza para seguir, es seguir aun cuando se acabaron las fuerzas”
Napoleón Bonaparte

Estimado hermano, antes de comenzar con este último paso quiero que seas consciente que de nada te servirá haber leído este libro a menos que practiques lo aprendido, porque no son las horas que lees lo que te hace crecer, sino los cambios que decides hacer.

Por cierto, te has preguntado ¿por qué mucha gente no logra lo que se propone en año nuevo? O ¿por qué muchos son buenos para iniciar, pero no para terminar? ¿Por qué puede ser difícil mantener los nuevos hábitos?

De hecho, en la biblia encontramos grandes mensajes que nos ayudan a reflexionar y crecer sobre este tema, ¿recuerdas la del sembrador?

“Una vez un sembrador salió a trabajar, al ir sembrando una parte de las semillas cayó a lo largo del camino, vinieron los pájaros y se las comieron; otra parte cayó entre las piedras donde no había mucha tierra y brotó enseguida, pero como tenía poca raíz, cuando salió el sol la secó; otra parte cayó entre espinos, estos al crecer la ahogaron; el resto cayó en tierra buena, se desarrolló y dio fruto”.

Del mismo modo, a mucha gente también nos falta cultivarnos en la tierra fértil de la sabiduría y desarrollar la raíz de la disciplina. Muchos hemos tenido el mal hábito de la inconstancia y en cuanto se nos presentan las primeras dificultades, nos rendimos.

La mayoría de la gente no cambia porque no se da cuenta de sus propias áreas de oportunidad o quizá por falta de voluntad. Cambiar y mantener nuevos hábitos, por ejemplo: hacer ejercicio todos los días, alimentarte mejor, manejar las emociones, dejar aquellos vicios que están restando tu salud, dormir lo necesario, etc. y además seguir con todas tus responsabilidades y resistir a las tentaciones, es todo un reto. Por ello, lo que te compartiré a continuación complementará lo que aprendimos sobre la

construcción de tus metas y te dará más recursos para no tirar la toalla antes de subir la montaña.

Ten en cuenta que al menos existen cuatro barreras que pueden sabotear tus esfuerzos:

Barrera 1

Como lo decíamos en el capítulo 5, la mayoría de **la gente no pasa del sueño a la meta**. No olvides que el mundo no se convertirá en un mejor lugar solo porque así lo soñemos, asimismo no lograremos nada solo porque tengamos la intención.

Por cierto, ¿Recuerdas las características de una meta?

Apasionante

Medible

Alcanzable

Retadora

Tiempo límite

Específica

Establecer metas, tener voluntad (guiada por la sabiduría) y amor propio, facilitará alcanzar lo que quieras lograr. De hecho, es un ciclo virtuoso, establecer metas que contribuyan al bienestar tuyo y de los demás, es una forma de fortalecer tu amor propio.

En un metaanálisis que abarcó 35 estudios se encontró que las personas con mayor amor propio tienen menos tendencia a autosabotearse o a procrastinar sus metas, invirtiendo el esfuerzo necesario para lograrlas.⁶²

Barrera 2

La Resistencia al Cambio y el Ahorro de Energía. El cerebro evita romper rutinas porque gasta más energía, prefiere quedarse en su zona de confort, dejándose guiar por las rutinas y hábitos de siempre.

La corteza prefrontal (responsable del pensamiento complejo, la toma de decisiones y el autocontrol) es una de las áreas del cerebro que más glucosa consume, pero las rutinas es una tarea que requiere poca energía. Cualquier cambio o novedad requiere que la corteza prefrontal se active intensamente para tomar nuevas decisiones, lo que se percibe como esfuerzo y "gasto energético".

El siguiente artículo, aunque está enfocado a líderes de equipos y empresarios, puede ser de gran ayuda para ti si te dedicas a las ventas, si tienes hijos, si eres docente, incluso las siguientes técnicas puedes adaptarlas a tu vida personal.

⁶² (Meta-análisis Reciente): García-Fernández, J. M., et al. (2022). Autoestima y procrastinación en el ámbito académico: un meta-análisis. *ResearchGate*.

El catedrático John Kotter, profesor de Harvard Business School propone un modelo para vencer la resistencia al cambio donde el líder debe presentar a todo su equipo una amenaza o una oportunidad tan grande que el cerebro decida que el gasto de energía merece el esfuerzo frente al riesgo de quedarse en la rutina. Se puede usar historias reales de clientes perdidos o competidores exitosos para hacerlo emocional.

El líder también necesita alimentar el espíritu de equipo, delegar e involucrar al proyecto a otros líderes, construir metas, estrategias y un propósito organizacional claro que puedas resumir en una frase. Se recomienda crear un discurso de 30 segundos "Elevator Pitch" que incluya el dolor de cabeza de tu cliente, el valor que ofreces y lo que hace única a tu empresa. Si todo lo anterior lo comunicas e involucras a todo tu equipo, será más fácil que se comprometan con la nueva cultura.

Además, se debe eliminar las barreras que impiden el cambio, dividir metas en tareas a corto plazo y celebrarlas para alimentar la motivación y consolidar los cambios para que se arraiguen a la cultura organizacional.

Por último, te quiero compartir algunas recomendaciones personales. La neurobiología nos dice que lo más sano para el cerebro es crear nuevas conexiones neuronales constantemente, en otras palabras, aprender cosas nuevas todos los días, cambiar rutinas, y hacer cosas de diferente manera sin importar que sean pequeñas y sencillas, por ejemplo: cepillarse los dientes con la otra mano, levantarte por el otro lado de la

cama, tomar una ruta distinta para ir al trabajo, etc. La **novedad** y el aprendizaje es **indispensable** para la creación y supervivencia de las nuevas neuronas. Sin este estímulo, las neuronas recién nacidas tienen más probabilidades de morir.⁶³

“Use it or Lose it” (Lo usas o lo pierdes)

Si queremos mantener un cerebro joven, fuerte y prevenir enfermedades neurodegenerativas, necesitamos ejercitarlo como a cualquier otro músculo. Además, el ejercicio físico, los alimentos ricos en omega 3, los antioxidantes, así como aquellos alimentos que producen vasodilatación, también pueden beneficiarte enormemente.

Barrera 3

Nos desesperamos muy rápido. Queremos ver los resultados de forma inmediata. Muchos abandonan sus ideales por no saber autorregular los impulsos y la ansiedad por obtener la recompensa.

Poder aplazar la recompensa sin desmotivarse es fundamental para una vida más lograda. Investigaciones comprueban que la capacidad de regulación emocional y conductual en la infancia predice significativamente la

⁶³ Kempermann, G., Gast, D., & Gage, F. H. (2002). Neurotrophic factors in the regulation of adult hippocampal neurogenesis. *Trends in Neurosciences*, 25(12), 643-652.

salud, la riqueza y el éxito social en la adultez, incluso más que el coeficiente intelectual o la clase social.⁶⁴

Por cierto, Steve Jobs y otros grandes personajes han afirmado que el viaje es la recompensa, es decir, es **más importante disfrutar el camino que llegar al destino**, y de hecho la primera facilita la segunda. El entusiasmo, la gratitud y la buena actitud atraen el éxito.

Barrera 4

Nos volvemos adictos a las viejas emociones. La física cuántica y las neurociencias nos comparten una razón más del porqué es tan retador cambiar nuestro carácter y vencer el “enganche emocional”. Cada emoción genera ciertos químicos en el interior y con el paso del tiempo nos acostumbramos y nos volvemos adictos a ellos de la misma manera que un adicto ansia la droga. ¿Te ha pasado que algunas veces te sientes enojado, triste, con ansiedad o estrés, sin saber por qué?

Las emociones intensas como el placer, el estrés o la ansiedad pueden liberar dopamina, esta es el neurotransmisor principal en la formación de hábitos compulsivos y la adicción. Estar en un estado constante de alerta ("lucha o huida") se convierte en un estado químico al que el cuerpo se acostumbra y se hace dependiente. Cuando cesa el estrés externo, la persona

⁶⁴ Moffitt, T. E., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693–2698.

puede generar ansiedad o buscar conflictos para recrear la dosis química conocida. Además, se produce un desajuste cerebral (en las vías dopaminérgicas) haciendo necesarias dosis cada vez mayores del estímulo para sentir el mismo nivel de placer o activación. Por lo tanto, los estímulos que liberan dopamina atacan y secuestran el centro de placer del cerebro, creando la necesidad de consumir o experimentar la misma activación una y otra vez.⁶⁵

¿Qué hacer?

Además de aplicar todo lo que ya hemos aprendido, otra gran herramienta es conocer el enorme poder de los hábitos para usarlos a tu favor. Ya decíamos que la rutina requiere poca energía. Inclusive, en el libro “La Búsqueda Eterna” de Yogananda, se explica que el hábito es un mecanismo automático que nos permite ejecutar acciones con un mínimo esfuerzo.

Ya sabes que los hábitos son una herramienta de doble filo, al igual que tus pensamientos y sentimientos, porque cuando la ignorancia o la adicción dirigen a la voluntad se construyen malos hábitos convirtiéndote en tu peor enemigo. Te invito a examinar todos tus hábitos y costumbres, y valora si te conviene seguirlos alimentando o sustituirlos.

⁶⁵ NIDA (National Institute on Drug Abuse). (2014). *La Ciencia de la Adicción* (NIH Publicación No. 15-5605). U.S. Department of Health and Human Services.

¿Cómo se forman los hábitos?

Si te gusta caminar por el bosque seguramente te has preguntado ¿quién hace esos senderos? Se van formando porque muchas personas y animales han caminado por ese mismo lugar una y otra vez, el primero que lo caminó seguramente le costó mucho trabajo, tardó más tiempo y necesitó poner mucha atención para no perderse porque no existía ningún camino previo.

Ahora imagina que vas caminando por una montaña, y te encuentras con dos opciones: seguir un sendero trazado, o crear tu propia ruta entre los arbustos y espinas. La segunda opción parece mucho más arriesgada y difícil porque es probable que te pierdas y dures más tiempo, es una ruta que requiere de más esfuerzo de tu parte, ¿cierto? En cambio, el camino que ya está trazado es más fácil porque no tienes que pensar para recorrerlo, aunque quizá no te lleve a donde quieres llegar.

Recuerda que como es afuera es adentro, así que en tu cerebro pasa exactamente lo mismo, cada vez que aprendes algo tu cerebro cambia porque tus neuronas hacen nuevos caminos neuronales (sinapsis) que mientras más se usen más grandes se hacen hasta convertirse en “avenidas”, es entonces cuando decimos que hemos formado un nuevo hábito. Y mientras más grande la avenida es más fácil que tu cerebro la utilice. Tal cual es como si tu cerebro fuera un Google Maps que elige la ruta más rápida.

Esto explica por qué al principio es difícil adoptar un nuevo hábito y también por qué es fácil volver a caer en viejos y malos hábitos a pesar de que te hayas propuesto cambiarlos. Pero el día que ese camino deje de usarse, ¿qué crees que pasará? ¡Exacto! poco a poco la naturaleza lo borrará.

“Eres lo que eres y estás en dónde estás por lo que has puesto en tu mente” Alex Dey

Por lo tanto, los hábitos se pueden guardar en tu inconsciente, permitiéndote hacer cosas en automático y sin pensarlo, por ejemplo: caminar, andar en bici, conducir, tener pensamientos negativos, enojarte, deprimirte, estresarte, sentirte ansioso, ofender sin darte cuenta etc. ¿Te ha pasado alguna vez que vas manejando y sin querer tomas la ruta para llegar a tu casa o a un lugar habitual cuando en realidad querías ir hacia otro destino?, y luego te preguntas ¿por qué vine aquí si yo quería ir allá?

En cuestión de hábitos, el cerebro consciente deja de participar activamente para ejecutar esa acción, digamos que lo delega al inconsciente para liberar espacio mental, se economiza energía y se logra ser más eficiente. Así que **cuando realizas un hábito tu voluntad pierde fuerza**, lo cual es una excelente noticia si la mayoría de tus hábitos son saludables.

Sin embargo, a pesar de tener malos hábitos desde la infancia, es posible desarraigarnos, pero necesitarás conquistarte a ti. Jurgen Klaric escribió en uno de sus

libros: “Si impones tu voluntad para seguir adelante y trazarte nuevas metas, tu cerebro podrá ganarle a su propio conformismo”.

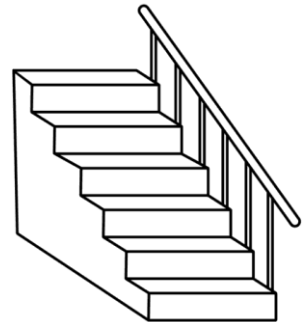
Al inicio probablemente no sea fácil, pero ¿Qué prefieres? ¿El dolor de la disciplina o el dolor de la mediocridad? Al hacer las cosas de una forma distinta puede resultar raro, difícil y a veces hasta nos sentimos ridículos, por ejemplo, cuando aprendemos a bailar, a cantar, hacer yoga etc. ¿Sí o no?

En este momento te pido que hagas conmigo el siguiente ejercicio, solo te voy a pedir te cruces de brazos mientras continúas leyendo, te contaré hasta 3 para que los cruces, aquí vamos 1, 2, 3. Ahora observa y memoriza muy bien la posición de tus brazos y manos, ¿listo? Baja tus brazos y te voy a pedir que los cruces nuevamente, pero ahora cambiando la posición de tus brazos y manos, es decir: si en la primera vez tenías la mano derecha arriba y la izquierda abajo, ahora las pondrás al revés, o si tenías las dos manos afuera, esta vez te cruzarás con las dos manos adentro, y si tu brazo derecho había quedado por debajo, ahora quedará por arriba. Te contaré nuevamente para que los cruces 1, 2, 3 ¿Cómo te sientes en esta posición? Si no estabas acostumbrado a colocar tus manos de esa forma seguramente te sentiste algo extraño, pero en la medida que practiques cualquier nueva actividad te irás sintiendo más cómodo hasta convertirlo en un nuevo hábito.

6 tips para cambiar hábitos

- ✓ **Enfócate.** Concéntrate en una cosa a la vez. Evita hacer muchos cambios al mismo tiempo a reserva de que sea totalmente necesario. “El que mucho abarca, poco aprieta”.
- ✓ **Sustitúyelo.** Supongamos que quieres quitarte el hábito de tomar refresco, una forma de sustituirlos poco a poco puede ser ponerle muchos hielos al vaso y arrimarte un vaso de agua fresca, de esta forma consumes menos veneno embotellado y tu cerebro no se dará cuenta.
- ✓ **Accesible.** Continuando con el mismo ejemplo. El refresco guárdalo en la parte menos accesible de tu alacena, en cambio, ten una jarra de agua fresca en tu mesa. Recuerda que el cerebro elige el camino fácil.

- ✓ **Crea tu escalera.** Utiliza la metodología para establecer metas. El hábito que quieres construir puede estar en un nivel difícil de alcanzar, sin embargo, con una escalera sería mucho más sencillo llegar, por lo tanto, divídelo en pequeños escalones o en pequeñas acciones. ¡Divide y vencerás!



- ✓ **De lo fácil a lo difícil.** ¿Qué acción sencilla puedo hacer hoy? Supongamos que quieres construir el hábito de caminar y ejercitarte 40 min todos los días, pero en este momento no haces nada de ejercicio. Dadas las circunstancias podrías dividir esa meta en 6 escalones de 1 mes cada uno, por ejemplo:

Mes 1: Camina 20 minutos en el parque 2 días por semana.

Mes 2: Ahora 20 min un día sí y un día no.

Mes 3: ¿Qué tanto son 10 min más? Súbelo a 30 min.

Mes 4: Tienes más condición y ya puedes hacer 30 min diario.

Mes 5: Después de caminar estírate por 10 min.

Mes 6: Camina a mayor velocidad, pero sin correr, y continua con el estiramiento.

- ✓ **¿Para qué?** Por último, ten muy presente qué deseo te encaminó a construir este hábito, recuérdalo sobre todo cuando pienses tirar la toalla y recuperarás tu motivación.

Ahora tienes mayor consciencia sobre ti mismo y podrás hacer cambios duraderos que te ayuden a ser mejor cada día y evitar ser el mismo de siempre, pero para eso necesitas dar tu mejor esfuerzo, ¿qué quiero decir con dar tu mejor esfuerzo? Te lo explico con la siguiente historia:

A inicios del siglo pasado un niño de ocho años sufrió un grave accidente al incendiarse su escuela, las piernas de *Glenn* sufrieron graves quemaduras, por lo que los médicos recomendaron su amputación.

Su intranquilidad fue tal que sus padres no lo permitieron. Los médicos predijeron que nunca podría volver a caminar. Había perdido toda la carne de las rodillas, espinillas y de todos los dedos de su pie izquierdo, además, su arco transversal quedó prácticamente destruido.

Sin embargo, su gran determinación junto con los masajes diarios que le daban sus padres le permitió recuperar gradualmente la capacidad motriz. Casi dos años después del accidente, en 1919 por primera vez intentó volver a caminar, tenía una actitud positiva así como una fuerte fe.

Años más tarde, Glenn Cunningham se convirtió en el mejor corredor de una milla de su país de todos los tiempos. Marcó récords mundiales y fue apodado como “El Caballo de Hierro de Kansas”.



Conclusión:

Los hábitos facilitan poder ser persistente y alcanzar lo que te propones de forma más rápida y con menos desgaste. Quienes no los forman tienen más dificultad

para lograr lo que se proponen y es más probable que se rindan ante los primeros signos de dificultad, tal como el 92% de la gente, según la Universidad de Scranton.

Yogananda escribió: “Has logrado hacer de ti lo que eres en la actualidad y asimismo puedes convertirte en lo que quieras. Expulsa los hábitos hostiles que se ocultan en tu interior”.

Si no te gusta que otros te ordenen, ¿por qué permites que tus hábitos si lo hagan? ¿Qué sucede, por ejemplo, cuando no quieres comer y, sin embargo, comes? ¿Y cuándo no quieres pelearte con otros y no obstante, lo haces? En tales casos te has dejado esclavizar por tus malos hábitos.

Ser libre significa ser capaz de llevar a cabo acciones correctas no porque los hábitos o los amigos influyan, sino porque así lo dicta tu sabiduría. Por eso, una meta de todo ser humano debería ser desarrollar los hábitos que construyen y eliminar aquellos que perjudican.

Ahora que sabes todo esto, te habrás dado cuenta de que el secreto para alcanzar tus sueños está en resistir y persistir con conciencia, amor e inteligencia.

“Somos lo que repetidamente hacemos. La excelencia no es un acto sino un hábito”

Aristóteles

¿Cuál será el primer hábito que vas a sustituir?

¡Conviértelo en una meta!

DESPEDIDA

“El mundo necesita amor para poder evolucionar,
necesita valores para vivir en paz,
y necesita de ti para poderlo lograr”

Mi querido hermano, no sabes lo feliz que me hace saber que has llegado hasta aquí, me dará mucho gusto que me escribas para saber los cambios que has alcanzado, también será muy bienvenida cualquier recomendación para mejorar esta obra. Te felicito por tu entusiasmo y dedicación en tu superación. No olvides cuestionar, investigar y practicar lo que aprendes para después poder compartirlo con la gente.

Saadi, el filósofo medieval, dijo: “El que aprende las reglas de la sabiduría sin ajustar a ellas, su vida es igual que labrar la tierra, pero no sembrar nada en ella”. Si no actúas y esperas que todo pase, nunca pasará nada.

Se dice que hace mucho tiempo en un poblado muy lejano, habitaba un viejo de más de 100 años, era conocido como el sabio del pueblo, pero un día un joven quiso poner a prueba su sabiduría y pensó: “cuando esté frente al anciano le preguntaré si el pájaro que tengo en las manos está vivo o está muerto, si dice que está muerto abriré las manos y lo dejaré volar, pero si dice que está vivo apretaré las manos y lo mataré”. Cuando por fin pudo estar a solas frente al sabio, el joven le hizo la pregunta y el viejo, captando rápidamente la intención del chaval, le

respondió: “La decisión está en tus manos, ahora vete y reflexiona”.

Por lo tanto, mi querido hermano, tú decides si cambiarás de aquí en adelante o si serás igual que antes, ¡la decisión está en tus manos!

Durante el cicloviaje la gente siempre me preguntaba cuál país era mi meta, les respondía: “Quizá llegue a Argentina, pero la verdadera meta está adentro”. Como sabes solo llegué hasta Panamá porque en aquel momento ya me sentía completamente satisfecho, logré y rebasé incluso lo que me había propuesto.

Mi propósito nunca fue viajar rápido ni lejos, sino ir hacia adentro y con cambios duraderos, en otras palabras, la meta nunca fue llegar a Argentina, sino ser mejor cada día.



Mi amado hermano, más que adoptar espero que puedas adaptar estos conocimientos en luz y sabiduría para que elijas cada día los mejores caminos que te lleven

a convertirte en ese nuevo ser que ya llevas en tu interior y que espera con ansia ser liberado, porque “El hombre bueno saca cosas buenas del tesoro que tiene dentro” (Lucas 6:45).

“Ya es hora de levantarnos del sueño”
(Romanos 13:11)

Y también...

Ya es hora de alinearte a tus metas.
Ya es hora de expandir tu consciencia.
Y ya es hora de usar la tormenta para despertar tu grandeza. Porque si no es ahora, ¿cuándo?

Afectuosamente:
Tu amigo y servidor
Luis Fernando Cárdenas González

ACERCA DEL AUTOR

Fernando fundó una asociación civil y a “Campamentos Naturalife” dedicadas a promover los valores, integrar grupos, crear equipos de alto rendimiento y fortalecer el tejido social en comunidades de bajos recursos como: orfanatorios, asilos y reclusorios a través del juego, el coaching y una pedagogía humanista y constructivista basada en el aprendizaje por descubrimiento.

En el 2025 comenzó a formar un centro de consultoría y desarrollo organizacional y es cofundador de un centro de certificación en competencias donde se ayuda a la gente a validar su experiencia laboral con reconocimiento oficial por la SEP y el CONOCER logrando mejores oportunidades laborales.

La finalidad de todas estas instituciones es la misma, **impulsar y facilitar en las personas y organizaciones una transformación sostenible.**

Estudió la maestría en pedagogía en la Universidad Panamericana de Guadalajara, Ingeniería Industrial y Medicina Natural. Ha cursado certificaciones y diplomados en coaching, PNL, diseño e impartición de cursos, educación socioemocional, lenguaje corporal, comunicación efectiva, oratoria, resolución de conflictos, prevención del abuso sexual infantil, educación para la paz, integración de equipos. Actualmente, estudia la maestría en consultoría y desarrollo organizacional.

Sin embargo, Fer afirma que el crecimiento personal y los conocimientos que más le han sumado a su vida, no han venido tanto de las universidades. En palabras del autor: “Mis más grandes maestros han sido mi familia que me han educado con tanto amor, así como la gente mayor, las niñas y los niños de quienes tanto he aprendido. Otros grandes maestros han sido esas tormentas en las que he pasado frío, pero que en escalones he convertido y por supuesto, aquellos viajes austeros que me han regalado una conexión profunda con mi creador”.

BIBLIOGRAFÍA

- Libro: *Sobre la felicidad, la vida y cómo vivirla*. El libro está compuesto por entrevistas y conversaciones que durante más de 25 años el Dalai lama ha mantenido con sus más queridos discípulos. En ellas su santidad muestra todas sus facetas: mentor personal, maestro en lo divino, líder terrenal, embajador del Tibet, filósofo abierto al mundo, hombre estudiado en la sabiduría budista, experto en meditación, inteligencia emocional, inteligencia social, y también optimista incorregible. El carisma del Dalai lama y la profunda empatía que siente por la curiosidad de su alumno ofrecen una valiosísima lección sobre cómo podemos encontrar la verdadera felicidad.
Bstan-'dzin-rgya-mtsho, Mehrotra R, Fernández de Villavicencio M. *Sobre la felicidad, la vida y cómo vivirla*. Debolsillo; 2011.
- Libro: *La búsqueda eterna*. Yogananda, ha llegado a millones de lectores, por su humildad y peculiar forma de compartir su sabiduría espiritual de forma clara, sencilla y atractiva. Esta obra te servirá para acercarte más a Dios y aclarar la finalidad de la existencia humana. Explica que la humanidad está empeñada en una eterna búsqueda de ese algo más, que espera le aportará una felicidad completa y sin fin. Para aquellos que han buscado y encontrado a Dios, la búsqueda ha terminado. Él es ese algo más.
P. *Cómo percibir a Dios en la vida diaria, charlas y ensayos*. Self-Realization Fellowship; 2004.
- Libros: *Deja de ser tú. El placebo eres tú. Sobrenatural*. El Dr. Joe Dispenza es un extraordinario científico que ha logrado unir la ciencia con la espiritualidad, lleva más de 20 años estudiando las ilimitadas capacidades de la mente humana, combina los últimos descubrimientos en neurociencia, epigenética, psicoimmunología y física cuántica para enseñarnos a usar la mente y curar el cuerpo. Dispenza J. *Deja de ser tú*. Urano; 2012. Dispenza J. *El placebo eres tú: descubre el poder de tu mente*. Urano; 2014. Dispenza J. *Sobrenatural*. Urano; 2017
- Libro: *Ligero de equipaje*. Al cambiar la percepción, cambias la reacción. Este magnífico libro te enseña a aceptar la vida, las personas y las cosas tal como son, de manera que te ayuda a transformar esas imágenes idealistas y necesidades falsas que solo nos hacen sufrir. La base del sufrimiento emocional se debe al apego de creencias, ilusiones, cosas o

personas, creer que dependes de ellas y pensar que necesitas eso que no tienes ahora. La intención de esta obra es que puedas ser feliz con lo que tienes, que puedas sentirte pleno y completo por la vida, a partir de diferenciar aquellas situaciones que no puedes cambiar. La clave es aceptar y amar la realidad tal como es. Esto no quiere decir ser conformista y pasivo, al contrario.

Valles CG. *Ligero de equipaje: Tony de Mello, un profeta para nuestro tiempo*. San Pablo; 1997.

- Libro: *La mente en las relaciones humanas*. Es una obra que nos encamina hacia la inteligencia social, la prosperidad y la salud mental, física y emocional, a través de la espiritualidad, la metafísica y el desarrollo de virtudes.
Dan Custer, *La mente en las relaciones humanas*, Continental, México, 1980.
- Libro: *El poder transformador: los secretos de los líderes de excelencia*. En esta obra encontrarás mucha inspiración y herramientas para mejorar tus habilidades sociales, por ejemplo: aprender a comunicar, desarrollar tu liderazgo, conectar e influir en las personas.
Cornejo y Rosado MÁ. *El poder transformador: los secretos de los líderes de excelencia*. Grad; 1996.
- Libro: *Prometo amarme y respetarme todos los días de mi vida*. Adriana Macias nos comparte grandes historias que nos enseñan e inspiran a construir y mejorar nuestra confianza y amor propio, dirigiéndonos hacia el camino de la felicidad y superación personal.
Macías A. *Prometo amarme y respetarme todos los días de mi vida.*; 2015.
- Libro: *El quehacer del director: reflexiones sobre la dirección estratégica de organizaciones*. Encontrarás muchas estrategias para liderar y dirigir a otras personas e instituciones, sin embargo, los valores, la dirección y las actitudes comienzan con uno mismo, por lo que Carlos Ruiz también te comparte mucha sabiduría para dejar de ser esclavo de tus impulsos y poder dirigirte a ti mismo, facilitándote lograr tus objetivos.
Ruiz González C. *El quehacer del director: reflexiones sobre la dirección estratégica de organizaciones*. Océano; 2015.
- Libro: *Liderazgo Quántico*. Encontrarás reflexiones interesantes sobre educación emocional, liderazgo, coaching y física cuántica. Aprenderás las diferentes formas de hacer preguntas de acuerdo a lo que quieras lograr,

por ejemplo: ayudar a que otra persona reflexione sobre su vida, aprender de forma constructivista, responsabilizarse en vez de culpar a terceros, aprender a escuchar el propio cuerpo, romper barreras limitantes etc. También conocerás las 4 etapas de la resiliencia, la evolución personal y las preguntas de cada etapa: 1- Experiencia, 2- Aprendizaje, 3- Creatividad y 4- Acción.

Jorge Cuevas, *Liderazgo Quántico*, Grijalbo, Colombia, 2016

- Libro: *El líder samurái*. Es una guía para convertirte en un mejor ser humano, un mejor empresario y un mejor líder a través de los valores y los principios en los que se basaba antiguamente la cultura samurái por más de 500 años. Podrás encontrar consejos útiles que te ayudarán a cambiar tu forma de percibir el mundo empresarial, descubrirás cómo elegir las batallas correctas, cómo mantener una mente serena y calmada en momentos de angustia, y encontrarás buenas estrategias para formar un equipo leal y comprometido.
Diffenderffer B. *El líder samurái: cómo ganar las batallas en el mundo de los negocios con la sabiduría de los guerreros japoneses*. Nomos.; 2007.
- Libro: *Coaching: el arte de soplar brasas*. El autor es coach y facilitador del aprendizaje, te acompañará en la búsqueda de tu capacidad para generar nuevas respuestas a las situaciones que enfrentas en los diversos ámbitos de la vida. Leonardo subraya que mientras sigas considerando que tus problemas son consecuencia de factores externos, el coaching no tendrá eficacia. La clave está en aprender a dar explicaciones en primera persona para poder responsabilizarse de la emoción y de la situación, así podrás adquirir el poder para la transformación.
Wolk L, Echeverría R. *Coaching: el arte de soplar brasas*.; 2013.
- Libro: *Comunicación efectiva*. En este libro encontrarás muchos métodos para alcanzar tus metas en la vida, el autor nos habla sobre cómo influyen tus creencias sobre ti mismo y cómo puedes cambiarlas, cómo mejorar la confianza en ti mismo, aprender a visualizar, establecer metas correctamente y comunicarte efectivamente con tu interior y con los demás.
Lair Ribero, *Comunicación efectiva*, Urano, Barcelona, 1990.
- Libro: *Inteligencia emocional*. ¿Qué hace que algunas personas puedan ser más optimistas, comunicarse de forma asertiva, tener mejores relaciones sociales, superar las dificultades más fácilmente, crecer a partir de cada error, vivir más felices y ser más exitosas? Es la inteligencia emocional la que nos permite tomar consciencia de nuestras emociones,

comprender los sentimientos de los demás, tolerar las frustraciones, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social que nos brindará más posibilidades de desarrollo personal.

Daniel Goleman, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.

- Libro: *Libres para aprender*. A través de evidencias científicas, psicológicas, pedagógicas e históricas, el especialista en desarrollo infantil, Peter Gray, demuestra que el juego en libertad es el medio por el cual los niños aprenden a controlar sus vidas, a resolver problemas y a relacionarse con sus compañeros. Este libro ayuda a los padres y educadores a actuar para mejorar la vida de los niños y contribuir en su felicidad y aprendizaje. Peter Gray, *Libres para aprender*, Paidós, México, 2016.
- Libro: *La autoestima de tu hijo*. Si pudieras dotar a tu hijo con una cualidad que aumente sus posibilidades de llevar una vida plena, con significado y de éxito, ¿Qué cualidad elegirías? Seguramente una sana autoestima ¿Cierto? Una de las formas más poderosas de crear y mantener una sana autoestima se basa en el diálogo interno positivo. Michelle Borboa, *La autoestima de tu hijo*, Paidós, España, 1999.
- Libro: *Mandela: el rebelde que dirigió a su nación a la libertad*. En esta obra podrás encontrarte con la inspiradora biografía de Nelson Mandela. El niño que pastoreó ganado y amaba las luchas con palos, creció para dirigir a su nación hacia la libertad. En su país la gente estaba dividida en función del color de la piel. A lo largo de su juventud como activista político y durante sus 27 años como prisionero, Mandela siempre tuvo una meta: la igualdad para todos, sin importar el color de la piel. Kramer A, Hernández PH. *Mandela: el rebelde que dirigió a su nación a la libertad*. Altea; 2006.
- Libro: *Ser maestro hoy*. La autora nos motiva a reflexionar sobre cuáles son los fines de la educación, cuáles son las virtudes que todo educador debe tener, cuáles son los roles del profesor y algunos endotipos de docentes, los 10 mandamientos del aprendizaje, técnicas para la resolución de conflictos y para desarrollar la inteligencia emocional. Además, hace referencia a la sabiduría de grandes educadores de la historia como Juan Amos Comenio, María Montessori, John Dewey, Piaget, Vygotsky, Decroly, Paulo Freire y muchos más. Luz María Montoya, *Ser maestro hoy*, Producciones educación aplicada, México, 2017

- Libro: *Metahumano*. Deepak Chopra, a través de su libro, promueve el superar nuestras limitaciones mentales para poder entrar en un nuevo estado de consciencia que nos ayude a transformar la vida desde lo más profundo. Encontrarás interesantes investigaciones que comprueban el asombroso poder mental con el que estamos diseñados, pero que muy pocos saben aprovechar.
Chopra D, Simpson K. *Metahumano: libera tu potencial infinito*. 2020.
- Libro: *Créalo, si se puede*. ¿Sabes qué día es hoy? Hoy es el primer día de tu nueva vida ¿sabes por qué? Porque hoy es el primer día del resto de tus días, esta es la frase que mejor describe al autor de este libro, Alex Dey, un tipo lleno de entusiasmo y astucia, él también cree que, si aprendemos a controlar nuestros pensamientos, aprenderemos a controlar nuestro destino.
Dey A. *Créalo, si se puede*. Diana; 1996.
- Libro: *Tu vida: Tu mejor negocio*. Este hermoso libro es una gran obra muy práctica y fácil de comprender, te servirá para reflexionar sobre cómo estás llevando a cabo tu proyecto más importante, ¡tu vida! Muchas veces damos prioridad a lo urgente, aunque no sea importante, y nos olvidamos de lo que realmente es valioso. Muchas veces invertimos más tiempo en todos los demás proyectos, y nos olvidamos de planear y disfrutar de nuestra vida. ¡Elegir es renunciar! ¿Qué estás eligiendo y a que estás renunciando? Vamos a mayor velocidad, pero no sabemos a dónde vamos. Mucho que aprender de Salvador Alva, un gran líder fuera de lo común y empresario contemporáneo.
Alva, S. (2016). *Tu vida: Tu mejor negocio*.
- Libro: *Los 21 minutos más poderosos en el día de un líder*. Una lectura que te va guiando paso a paso a desarrollar tus habilidades de liderazgo, y a la vez te enseña a cultivarlas en las demás personas. Maxwell afirma que el liderazgo no es cuestión de posición, sino que eso debe de ganarse. El llamado más alto de un líder es ayudar a las personas a desarrollar su potencial por amor a ellos. El autor respalda su obra con la biblia de una manera muy atractiva y motivadora. Maxwell, J. C. (2001). *Los 21 minutos más poderosos en el día de un líder*. Betania.

- Libro: *El poder del ahora*. ¿Estás cansado de pensar tantas cosas repetitivas y negativas? Aprende a tomar el control o más bien aprende a recuperarlo. Cuando abandonamos nuestro interior es cuando la mente toma el control y compramos la falsa creencia de que nosotros somos nuestra mente. El secreto para recuperar el mando y tu paz interior es habitar tu interior y para ir a tu interior simplemente necesitas observarlo, en ese momento estarás presente y poco a poco la mente te entregará la dirección. El distinguido autor nos dice que el único lugar donde puede haber un verdadero cambio es en el ahora. La ansiedad, el estrés, la preocupación y la negatividad tienen un exceso de futuro y muy poca presencia.
Tolle, E. (2013). *El poder del ahora: Un camino hacia la realización espiritual*. Grijalbo.

Otras bibliografías que se consultaron fueron:

- Ramón Ferreiro, *Nuevas alternativas de Aprender y Enseñar*, Trillas, México, 2009.
- Fabián Mariotti, *Creatividad y desarrollo de la personalidad a través del juego*.
- Jurgen Klaric, *Neuro Oratoria*, Paidós, México, 2018.
- Emiliano Salas, *El poder de tu lenguaje corporal*, México, 2017.
- Alfred Sonnenfeld. *Vanguardia*. 2018; 34:5
- Barrio Maestre, J.M. (2007). *Cómo formar la segunda naturaleza: notas antropológicas acerca de la educación de los hábitos*. Estudio sobre la educación. 1ª 13, pág. 7-23.
- Marian Rojas Estapé. Publicado el 15 de marzo de 2016. Consultado 16 de abril del 2020 de:
<https://marianrojas.com/ser-feliz-como-gestionar-las-emociones/>
- Liliana Marcela Vega Gómez. (2016). *La importancia de los hábitos y rutina en los niños*. Recuperado el 15 de noviembre del 2018 de

<http://www.vanguardia.com/entretenimiento/galeria/344609-la-importancia-de-los-habitos-y-rutina-en-los-ninos>

- *UNICEF (2008) Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables.* Recuperado el 16 de noviembre del 2018 de <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- Tania Sanz. (2018). *Los Hábitos, Qué Son, Cómo Se Forman Y Cómo Cambiarlos Según La Ciencia.* Recuperado el 17 de noviembre del 2018 de <https://habitualmente.com/los-habitos-segun-la-ciencia/>