



COLEGIO ANTONIO NARIÑO

HH. CORAZONISTAS
BOGOTÁ

**NO SOY EL: “HOY”...:
“SOY EL MAÑANA”
QUE ME PROPONGO VIVIR CON: “FE,
ILUSIÓN, OPTIMISMO Y ESPERANZA”
SANANDO: “LAS HERIDAS DEL
PASADO”**



OCTUBRE - 2025

NO SOY EL: “HOY”...: “SOY EL MAÑANA” QUE ME PROPONGO VIVIR CON: “FE, ILUSION, OPTIMISMO Y ESPERANZA” SANANDO: “LAS HERIDAS DEL PASADO”

Hazte cargo de tus heridas y toma las riendas de tu sanación. Revisa las experiencias que has vivido desde la infancia; identifica las heridas emocionales, analiza los rasgos que componen tu personalidad y bríndate herramientas prácticas para sanarlas.

Estas heridas son la raíz de muchos problemas de tu vida actual.

Cuando eliges sanar, tu pasado no te define, sino que es una guía para mejorar y tener una vida plena que vale la pena.

Para sanar tus heridas, tienes que entender cómo funciona tu mente y comprender el poder que tienen tus pensamientos.

Aprende a cambiar los pensamientos negativos por otros positivos y siempre constructivos, así podrás construir la vida que sueñas.

Aprende a diferenciar las sensaciones corporales de cada emoción y a identificarlas, ya que cada emoción es una guía y un faro que te dirige hacia una vida más tranquila y más feliz.

Recuerda la obligación de empezar por amarte a ti mismo, creándote y manteniendo una gran autoestima, ya que la autoestima sana, te permite valorar lo que quieres y apreciar lo que haces, así como amar a los demás, a entregar lo mejor de ti y a ver la vida de forma positiva para ti y para los demás.

Otro gran punto a considerar es el de saber dar el verdadero valor a las cosas pequeñas con las que te relacionas; son las pequeñas cosas las que influyen en la transformación de tu vida.

Tenemos que ser conscientes y sabernos hacemos responsables de nuestras crisis, ya que las crisis son ineludibles; son las crisis a gentes de cambio que nos permiten crecer, transformarnos y evolucionar si así lo decidimos.

CÓMO SANAR HERIDAS EMOCIONALES

DEJA DE PENSAR COMO VÍCTIMA.

NO REPRIMAS LO QUE SIENTES.

APRENDE A PERDONAR.

PIENSA EN EL PRESENTE.



ioe
INSTITUTO
DE
INTELIGENCIA
EMOCIONAL

Proponte trabajar de manera asertiva cada una de las dimensiones que permiten la realización plena del ser humano: física, mental, espiritual, social, familiar, económica y vocacional; no puedes excluir ninguna, antes bien trata de obtener con ellas un buen equilibrio.

Llevaremos a cabo ejercicios prácticos para sanar las diferentes heridas de la infancia, para alcanzar una vida de bienestar.

Que lo importante no sea acumular bienes materiales, éxitos profesionales, sino donde esté presente lo esencial, todos los valores, el amor, el perdón, la gratitud, etc, etc.

Para tomar sabias decisiones en tu vida, ante los diferentes acontecimientos, pregúntate y date respuesta a:

¿Qué me está mostrando y enseñando tal situación?, ¿Qué es lo que tengo que cambiar en mí? ¿para qué estoy viviendo? ¿Cómo lo debo llegar a vivir? Trata de vivir tus acontecimientos tras un acertado y esmerado discernimiento.

Recuerda ante cualquier situación que: la principal y la persona más importante de la vida ha de ser tú, tú y solamente tú.

Nos han demostrado que el silencio evasor, lejos de desaparecer el dolor con el paso de los años, ha hecho más grande la herida, pudiendo desencadenar síntomas patológicos de gran magnitud. El

silencio es el camino opuesto a la sanación; el expresarse es indispensable para resignificar el suceso y empezar a sanar.

Es cierto que, si bien no se puede cambiar lo que ha sucedido, si se puede empezar a trabajar cómo afrontarlo y a salir de dicha situación.

Aunque la herida no la causaste tú, si es indispensable que te hagas cargo de sanarla, de limpiar tu mente, de desaprender todas las creencias limitantes inculcadas por tu familia o medio ambiente y sociedad, empezando a creer nuevas creencias que te ayuden a cicatrizar, te liberen y te permitan ayudar a crecer.

Si quieres sanar tus heridas, debes comprender que no eres lo que te sucedió, sino lo que eliges hacer con tu vida.

Los padres y educadores juegan un papel protagónico en la vida de todo ser humano y sobre todo en los primeros años de desarrollo, ya que las decisiones de los papas y acompañantes son los que van a alimentar la experiencia del bebé desde que nace.

La infancia es una de las etapas más importantes de los seres humanos ya que en esa etapa es que el cerebro humano empieza a abordar toda la información del ambiente que le rodea; en dicha etapa, el cerebro no cuestiona, no analiza, solo almacena información tal cual la recibe de su entorno.

En general estructuramos la vida de la manera tradicional, haciendo lo que todos hacen, con el fin de ser aceptados ante los demás. Imitando construimos un sentido de pertenencia que nos ayuda a identificarnos con el grupo determinado. De ahí la importancia de analizar profundamente el pasado, nuestra ascendencia, que comportamientos de otros hemos adoptado como propósitos.

Con la adultez llega el mundo de tomar conciencia de todas las creencias, comportamientos y actitudes que almacenamos del entorno; en la adultez tenemos la responsabilidad de confrontar esa información y resignificarla para nuestro beneficio y personalización.

Con frecuencia el entorno familiar y social nos infunden creencias limitantes en frases como: "eso es muy difícil" casi nadie lo logra, el no

vas a poder. “ese reto te queda grande” etc. Etc. Y dejarnos que esos comentarios moldeen las creencias sobre nosotros mismos; dejamos que nos digan cómo debemos vivir si atendemos dichos comentarios.

Te has hecho alguna vez algunas de estas preguntas: ¿Quién soy? ¿qué me diferencia de los demás? ¿Cuál es mi identidad?

La respuesta debería estar enfocada en tu esencia y lo que te hace ser tan único como tus huellas dactilares.

Trabaja en ti y muéstrate el camino y las herramientas para encontrarte, definirte y resignificar las heridas.

Para dar respuesta a la pregunta: ¿Quién soy?; debemos identificar como es nuestra personalidad, la cual está compuesta de temperamento y carácter. El temperamento se hereda de los padres biológicos y el carácter se construye a partir de las experiencias del ambiente que nos rodea. Es decir que tienes rasgos de personalidad muy parecidos a los de tus padres. Según científicos: “el carácter de una persona está influenciado por las heridas emocionales experimentales y vividas por sus primeros años de vida”; se originan a raíz de un suceso o experiencia dolorosa acontecida de forma puntual a lo largo del tiempo y de formas más o menos constantes, por ejemplo un fallecimiento de algún familiar por una posible separación de los papás.

Cada herida trae consigo la configuración de ciertos rasgos que establecen la personalidad.

Se dan diferentes heridas, según su motivo. Heridas frutos del “rechazo”, “las heridas propiciadas por el abandono”. “las heridas fruto de la humillación”, las heridas propias de una



traición", "las heridas producidas por una o varias injusticias.

"La herida del rechazo"

Surge en los bebés cuyo nacimiento no ha sido totalmente querido; dicha herida se inicia incluso en el vientre materno, aunque esto no signifique que los padres lo rechacen. Las personas con esta herida rechazan su derecho a existir y se desprecian así mismos; en su existir prefieren la soledad al sentirse merecedores de no ser amados ni de amar. Ellos resultan huidizos y les cuesta enfrentar las diversas situaciones de la vida; tienen problemas con su autoestima, tienen miedo a manifestarse, a expresarse y a que no les interese a los demás. el remedio es la total autoaceptación, la autoestima, auto amarse incondicionalmente, valorarse y reconocerse sin necesidad de la aprobación de los demás.

"La herida del abandono"

Aparece cuando uno de los padres fallecen, se ausenta por divorcio o cuando uno de los padres es frío y distante en lo afectivo. El niño que se siente abandonado tiene carencia de amor, de cuidado, de proyección y de atención, lo que puede desencadenar miedo a la sociedad.

Estas personas son muy dependientes emocionalmente, Son mendigos afectivos, tienen gran necesidad de "aceptación, aprobación y admiración"; buscan atención, apoyo y sobre todo protección.

Dichas personas pueden normalizar conductas de riesgo, como abuso físico o psicológico en busca del amor. No se necesita a alguien que nos valide ni nos de soporte emocional porque cada uno se los puede proveer. Estar solo no es una debilidad si te tienes a ti mismo. Trata de adquirir independencia afectiva.

"La herida de la humillación"

Esta herida surge cuando el niño siente que sus padres lo desaprueban y critican; se activa dicha herida cuando el niño se siente rebajado, degradado, comparado, criticado y avergonzado.

Estas personas parecen incluso avergonzarse de ellas mismas ante los demás, se acercan a un masoquismo. Tienen dificultad para gestionar acertadamente sus emociones; pareciera que encuentran satisfacción y placer, sufriendo. Buscan el dolor y la humillación casi siempre; tienden a hacerse cargo del sufrimiento de los demás. tienden a rechazar la sensualidad y el amor por los placeres asociados a los sentidos. Utilizan la autohumillación como forma de hacer reír a la gente. Debe utilizar para tratar dicha herida con un acertado y motivante reconocimiento, valorándose y dignificando la persona que cada uno es; debe sentirse merecedor de amar y de ser amado.

“La herida de la traición”

Ocurre cuando el niño experimenta una sensación de engaño por parte del los papás o demás educandos. Por ejemplo, si se siente que perdió la atención al nacer su hermano, al no cumplirle ciertas promesas, etc.

Los rasgos de personalidad que acompañan a los que sufren dicho tipo de herida, “están asociados al control”. Dichas personas quieren



controlar todo en sus relaciones; les costaría comprometerse por miedo a ser decepcionados "traicionados"; mienten sin esfuerzo para salir de una situación comprometida, pero no soportan que les mientan. Esperan mucho de los demás y se muestran exigentes; se les hace difícil el confiar en los demás. ¿Cómo atender dicha herida?: con gran autoconocimiento y autoconfianza; debe tratar de confiar en el mismo y en los demás.

"La herida de la injusticia"

Esta herida surge cuando el niño no se siente apreciado o respetado en su justo valor o cree no recibir lo que merece; esta herida también puede surgir cuando los padres se manifiestan muy estrictos, perfeccionistas, fríos, rígidos, muy autoritarios y no se manifiestan de forma respetuosa para con sus hijos.

Al sufrir dichos tipos de heridas dichas personas se ven sujetas a una rigidez mental.

Son personas muy perfeccionistas, muy poco flexibles y siempre tratan de justificarse. Todo debe ser justo, estar justificado y ser justiciable. Tiene miedo a equivocarse, no respetan sus límites y se exigen demasiado; quieren aparecer perfectos. Les cuesta manifestar sus emociones y quieren aparentar ser fríos e insensibles y con dificultad para establecer una relación íntima y asertiva; pueden ser muy tajantes y sarcásticos, testarudos e intransigentes. Creen que sus conocimientos son más importantes que sus sentimientos.

Para sanar dicho estilo de vida el sujeto debe tratar de ser flexible, tolerante y empático con los demás; debe reconocer que la perfección no existe y si el valorarse como persona que no tanto en los bienes materiales; trata de recordar la flexibilidad y el merecimiento.

Contéstate: ¿con qué herida emocional te identificas? ¿Qué rasgos de tu temperamento crees que tienes de tus padres? ¿qué es lo que más te disgusta de la personalidad de tu madre, de tu padre?

“Si es cierto que las experiencias de tu pasado no las puedes cambiar, si las puedes resignificar, cambiar la interpretación de esas vivencias y darles un nuevo significado”

El propósito de la vida es aprender lo esencial, aquello que es trascendente, como el amor propio, el amor a otros y la comprensión a ti y a los demás.

¿Cómo saber tus heridas?

- Viaja al pasado, analiza las vivencias de tu infancia, de tu adolescencia, recuerda los comportamientos de tus padres hacia ti y el de tus cuidadores, para que puedas identificar la herida emocional que consideras que tienes
- Acepta que todos nos equivocamos y erramos; lo mismo les pudo suceder a tus papas
- Acepta la forma en aquellos exigieron amarte y educarte y trata de comprenderlos y de perdonarlos
- Trata de ver más allá del problema o de la situación dolorosa. Haz una lista de la conducta que no te gusta de tus padres o cuidadores, ya que lo que ves en otras personas, es un reflejo real de lo que tienes dentro de ti mismo; te permitirá comprender los comportamientos y actitudes que te producen resultados negativos. Lo que me molesta de otra persona es el comportamiento que yo tengo y debo cambiar.
- Debes aprender a aprender, a cómo tratar y sanar tus heridas. Trata de identificar cuando una determinada situación te y nos está dando una lección y así saberle sacar provecho para no repetirla o provocarla. Adquiere nuevos pensamientos que te lleven a sentirte distinto a desencadenar resultados más diferentes.
- Analizando la historia personal:
Hay cosas que no dependen de nosotros mismos y que no podemos a veces controlar, pero si tenemos la facultad de controlar nuestros pensamientos nuestras emociones y nuestras acciones; es nuestra responsabilidad estar y ser feliz.

Tratemos de ir más allá del problema y comprendamos que todo lo que hemos vivido, nos está dando y nos dió la oportunidad para crecer.

- Trata de escribir los hechos para sanar. La idea no es escribir para herir o reproducir, sino la idea es empezar a sanar. Escríbete a ti mismo recordando tus hechos y heridas para empezar a dejar morir ciertas versiones que no nos hacen bien y que no debemos repetir. Escribir las historias y acontecimientos es una de las mejores estrategias catárticas y viene siendo un ejercicio de libertad y de autoconocimiento.

Escribir a mano crea muchas más actividades en las partes sensoriomotoras del cerebro y estimulan y motivan el cerebro para el aprendizaje.

HERIDAS DE LA INFANCIA QUE REPERCUTEN EN LA EDAD ADULTA

PSIC. REBECCA AURIAS

RECHAZO

No me aceptaron tal y como era

En la adultez huyo cuando me siento rechazado y no siento que pertenezca a algún lugar.

ABANDONO

Padres ausentes emocional y físicamente

En la adultez procurare tener la atención de otros. Me asusta la soledad y hago todo para no quedarme solo.

HUMILLACIÓN

Se burlaron de mí y se avergonzaron

En la adultez anulo mis necesidades por los demás. Me cuesta aceptarme y cuidarme.

TRAICIÓN

No cumplieron lo que me prometieron

Hipervigilancia constante controlo lo que hay a mi alrededor para evitar el peligro y traición

INJUSTICIA

Eran muy fríos y duros conmigo

Escondó lo que siento y no expreso mis emociones. Me exijo a mí mismo y no me comprometo

Como compromiso y estímulo, no digas: "A pesar de la adversidad, sino, gracias a la adversidad; "no se trata de esconder las heridas o cicatrices, se trata de sentirnos orgullosos de ellas, ya que se trata de pasar de una vida ordinaria a una vida extraordinaria, si así lo elegimos. Son estas vivencias las que nos hacen personas extraordinarias, genuinas y únicas.

- Aprendamos a saber cerrar los diferentes ciclos de la vida con acierto, para poder valor y disfrutar el presente y no seguir viviendo del pasado.

Trata de atender tu dolor, tus heridas, con ojos de amor, comprensión y compasión. Decide sanar, para saber amar...; me perdono, te perdono, me libero y te libero.

Si quieres transformar tu vida y tu manera de vivir, debes cambiar tu manera de pensar. Recuerda que tu vida pasada ha podido influir en ti y influye, pero también es cierto que no la determina. La vida está determinada por la calidad de los pensamientos que tenemos.

- El cerebro se divide en tres grandes áreas: el cerebro "reptiliano, el cerebro límbico y el neocórtex".

El cerebro reptiliano es el más básico y regula las funciones vitales y la supervivencia (correr, dormir y las relaciones sexuales), no es capaz de aprender.

El cerebro límbico: es el centro de las emociones, el monitor del peligro. El hipotálamo es la pieza fundamental del cerebro límbico.

El neocórtex: es la parte más evolucionada y la base del pensamiento humano, de las funciones cognitivas, de la inteligencia, del lenguaje y también de la toma de decisiones: regula el hambre, el sexo, el mantener las relaciones



sociales, armónicas; es la parte del cerebro que nos hace seres humanos y nos diferencia de los animales. El neo cortex, de acuerdo al pensamiento, si el pensamiento es desagradable libera cortisol y adrenalina; si el pensamiento es agradable, libera dopamina, serotonina, oxitocina y endorfina, que son los químicos de la felicidad.

- Los pensamientos no se pueden eliminar, ni se nos permite deshacernos de ellos, sólo se pueden eliminar, los pensamientos "tóxicos" voluntariamente, si nosotros lo decidimos, resignificando los pensamientos, es decir cambiando el significado y la interpretación.

¿Se pueden cambiar los pensamientos?

Ramón y Cajal, premio Nobel de medicina 1906 decía: cada ser humano si se lo propone, puede ser el escultor de su mente, porque el cerebro es uno de los órganos más flexibles y maleables; es capaz de crear nuevas conexiones entre las neuronas e incluso hasta eliminarlas.

Aunque el cerebro tiene el poder cambiar, prefiere no hacerlo.



PSICOCENTRO
Psicología Clínica

¿Cómo expresar tus sentimientos?

- 1 Primero **detecta y reconoce** la emoción que estás experimentando.
- 2 **Analiza** qué factor específicamente te provoca tal emoción.
- 3 **Expresa** porqué quieres dar a conocer tus sentimientos.
- 4 **Comunica tus sentimientos** y ten una escucha activa para la otra persona.

Conoce más consejos en nuestro blog.

Pregúntate, para dar sentido a tu vida:
¿Soy de las personas con la mente
llena de pensamientos puestos en el
pasado o en el futuro?

Nadie puede controlar las situaciones
externas que surgen en la
cotidianidad, pero si se puede controlar
la interpretación que se hace de esa
situación externa. Toda la magia
ocurre en la mente, solo tienes que
aprender a utilizarla a tu favor.

Si quieres cambiar la forma de vivir,
tienes que cambiar tus pensamientos.
Aprende a crear siempre pensamientos constructivos.

¿Qué es un pensamiento negativo?: es una crítica sobre uno mismo o
sobre lo que pasa en el mundo externo, lo cual debilita y enferma.

¿Qué es el pensamiento positivo?: es el que se ve desde una
perspectiva más optimista; para ello se usan palabras como: "no te
preocupes, tú lo puedes, supéralo, todo se puede, etc, etc".

Creamos el pensamiento constructivo, si nos hacemos partícipes
activos de la realidad, lo que implica atraer el aprendizaje y analizar
qué se necesita cambiar. Los pensamientos constructivos son los que
tienen una construcción agradable y esperanzadora; son los que te
invitan a crecer sin alejarte de la realidad o inhibir tus emociones.

¿Cómo crear pensamientos constructivos?

- Respira y aprende a respirar de forma controlada y pausada. La respiración pausada y consciente desactiva la respuesta crónica de estrés en el sistema nervioso y la reemplaza por la respuesta de relación. Quien domina su respiración, domina su mente
- Neutraliza la mente; trata de aterrizar creando cuando estés rumiando tus pensamientos y dándole vueltas a lo mismo,



vuelve a la realidad y a estar presente. Utiliza tu mente para tomar el control y reencontrarte con el presente.

- Confrontar el pensamiento negativo es lo más importante, resignificándolo para quedarte con el pensamiento constructivo.

Primero trata de identificar el pensamiento negativo preguntándote si es real, si sucedió o es mera suposición; no te desgaste suposiciones.

- Si la situación es real, en lugar de fijarte en las limitaciones, elige fijarte en las oportunidades de la situación. que no te preocupe ni te venza el: ¿Por qué a mí? ¿Por qué me tenía que suceder esto?, la respuesta es: porque Sí, porque así es la vida. Antes bien responde: ¿Qué puedo cambiar? La respuesta te llevará a empoderarte del cambio.
- Una vez que tienes claro el pensamiento constructivo, repítelo cuando aparece ese pensamiento negativo y crearás una nueva red neuronal más fuerte através de la repetición.

Características de los pensamientos constructivos

- ✓ Permiten aceptar la realidad y validar lo que sientes. Siempre es importante partir de la verdad, que no simplemente de lo que me gustaría que pasara, ni del lamento de lo que pasó.
- ✓ Te impulsan al tomar acción al cuestionarte, qué es lo que necesito cambiar, qué necesito aprender, llegándote a empoderarte de la situación
- ✓ Se da una apertura hacia lo nuevo, se dejan atrás viejas creencias limitantes y surgen creencias desde la experiencia. Estos pensamientos constructivos, nos animan a hacernos cargo de la realidad y afrontarla de una manera asertiva.

¿Cómo resignificar los pensamientos?

- ✓ Aunque tu herida no haya sido responsabilidad tuya, ni la hayas causado, el sanarla si depende de ti, no te victimices. Empodérate de tu vida para construirla como deseas, que esa si es responsabilidad tuya.

- ✓ El dolor cura el dolor. Decidir cambiar duele y mucho, pero es un dolor que sana. Elige tu dolor.
- ✓ No te compares. La comparación es el ladrón de la felicidad; deja de compararte y de querer parecerte a los demás. tu eres único; solo siendo tú mismo podrás llegar a donde quieras.
- ✓ Nada ni nadie te pertenece: el apego y la idealización que tienes hacia algo o alguien te esclaviza y te enferma; el verdadero amor sana y libera. Suelta las cosas, hábitos y personas que no te hacen bien.
- ✓ La vida es injusta: muchas situaciones dolorosas no son justas suceden aunque no las merezcamos, hay que saber vivirlas y aceptarlas
- ✓ Suelta el control: nada de lo que está fuera de ti se puede controlar, como la economía, lo que piensan o digan los demás de ti y acepta que lo único bajo tu control es lo que piensas, dices y haces contigo mismo.
- ✓ Haz tu mejor esfuerzo. Da siempre el ciento por ciento donde estés y con quien estés y trata a los demás con tu bondad ya que eso te traerá bienestar a tu vida.
- ✓ Solo se avanza enfrentando retos: nada se aprende de lo fácil, de lo que ya dominamos; si algo no te desafía no te cambia. Tiempos fáciles hacen a las personas débiles. Ten una mente dispuesta. Lo importante es lo dispuesto que estás a cambiar y a mejorar. Para que la mente funcione a tu factor, debes tener capacidad de apertura y de trabajo continuo

Actitudes y comportamientos que nos ayudan o impiden ser, lo que podemos y debemos llegar a ser; así como a ser felices o infelices

- ✓ Trata de agradecer por todo lo que tengas y has logrado y evita quejarte por todo
- ✓ Resignifica tus pensamientos y oriéntalos hacia una expectativa constructiva evitando siempre de pensar en lo peor.
- ✓ Reconóctete que eres un ser único y te mereces un amor incondicional, jamás te creas insuficiente
- ✓ Trabaja tu presente de manera óptima y déjate de querer controlar el futuro.

- ✓ Comprende que el error es el mejor método de aprendizaje para evolucionar y crecer; sé consiente de que la vida uno se puede equivocar
- ✓ Sé consciente que, en la vida, todo pasa parabién, pese a las posibles cosas malas o contrariedades naturales.
- ✓ Disfruta lo presente y lo que tengas hoy y no intentes vivir un pasado que ya no existe
- ✓ Asume el resultado de tus decisiones y no culpes a los demás
- ✓ Acéptate tal como eres y reconoce la grandeza que hay en ti; evita criticarte, juzgarte y desvalorizarte
- ✓ Valora lo esencial en ti y en los demás y deja de lado lo banal
- ✓ Mira cada situación con ojos de amor, comprensión y compasión; jamás condenando a los demás por sus acciones
- ✓ Bendice, bendice tu situación todos los días de tu vida y evita maldecir personas, cosas o situaciones
- ✓ Celebra con entusiasmo cada objetivo o meta alcanzada por pequeña que sea y no te fijas en los desaciertos; se optimista.
- ✓ Entrega lo mejor de ti en cada momento, sin esperar nada a cambio y no pongas tus expectativas en los demás
- ✓ Busca ayuda y asesoría cuando la necesites y confía en los medios científicos de atención ante cualquier error
- ✓ Perdona las posibles heridas; suelta el dolor y quédate en el aprendizaje que supone el contestarte el cómo lo puedo mejorar y cambiar
- ✓ Comprende que cada persona hace lo mejor que puede con las cualidades y dones que tiene y deja de pensar que los demás te quieren hacer algo mal
- ✓ El que alguien piensa diferente, no quiere decir que esté en contra de ti; no quieras tu tener siempre la razón
- ✓ Acepta trabajar en aquello que si puedes: tus pensamientos, emociones y comportamientos y no sufras por aquello que no puedes cambiar
- ✓ Si quieres transformar tu vida, aprende a gestionar las emociones a tu favor. Permitirse sentir es la clave para construir la vida que tanto deseas.

No confundas emociones con sentimientos; no son sinónimos. Las emociones son instintivas y tienen un corto periodo de duración. Las emociones más significativas e identificables hoy en día son: tristeza, miedo, ira, y alegría; ellas se pueden identificar. Los sentimientos son subjetivos y no se pueden verificar, ya que están compuestos de una emoción y de un sentimiento.

- ✓ Trata de percibir las sensaciones corporales; ya que tener consciencia de las sensaciones corporales nos da claridad a la emoción que se está teniendo
- ✓ La tristeza es una emoción fría y la ubicación varía de persona a persona; ¿en qué lugar del cuerpo la ubicas tú?
- ✓ La ira. Esta emoción es caliente y por lo general se siente en la cabeza
- ✓ El miedo. Esta emoción es fría y su ubicación varía de persona a persona: estómago, aceleración del cuerpo, sudores varios, etc.
- ✓ La alegría: esta emoción es caliente y se experimenta por todo el cuerpo
- ✓ Trata de identificar la emoción y pon en palabras lo que y como la sientes. Es de vital importancia que le pongas nombre a lo que sientes para que lo puedas gestionar de forma asertiva
- ✓ Aprende a gestionar la emoción, ya que tú eres el



dueño de lo que sientes., es tu responsabilidad el gestionar tú y tus emociones ya que tu sentir, solo depende de ti. Las emociones no son ni buenas ni malas; son neutras y necesarias para el crecimiento y evolución; cada emoción trata un mensaje que hay que saberlo gestionar.

- ✓ El miedo es indispensable para la supervivencia, ya que nos libera de los peligros.
- ✓ No hay emociones buenas ni malas, pero si existen formas adecuadas o inadecuadas de gestionarlas
- ✓ Para gestionar de manera asertiva cada emoción, exterioriza de manera asertiva lo que sientes de forma verbal o escrita
- ✓ Trata de alejarte del lugar de la emoción: grita, llora, pero a solas. Para descargar tus emociones, también puedes encontrar un confidente y hablar sobre lo que te está ocurriendo y sobre lo que estás sintiendo. Trata de tener dominio de tus pensamientos para dominar tus emociones. Una vez descargas la emoción, puedes gestionarla de forma asertiva
- ✓ Aprende y decídetete a expresar lo que sientes. La clave no es lo que dices, sino como lo dices. Aprender a expresar las emociones de forma asertiva es un gran poder y una enorme responsabilidad que llevan a resultados increíbles. Lo importante no es lo que sientes; es lo que haces con lo que sientes. Las interpretaciones



**AMAR LA VIDA ES
EL PRIMER PASO PARA
DISFRUTARLA PLENAMENTE;
ÁMALA Y ELLA TE
RECOMPENSARÁ CON
SU BELLEZA.**

 **PENSADOR**

que realices de tus emociones depende de ti, esa es tu responsabilidad ya que nadie la puede hacer por ti.

- ✓ La clave para que las emociones y sentimientos estén en tu favor y no en contra, es el pensamiento.
- ✓ Puedes entrenarte en algo esencial como el perdón, la paciencia, la tolerancia, etc, etc. Todas las situaciones son un medio para aprender, crecer y evolucionar
- ✓ Son las emociones y sentimientos desagradables los que te ofrecen la oportunidad de crecer y de ser más fuerte y más sabio.
- ✓ Trata de conocerte más, al encontrar el mensaje detrás de cada emoción y poder tomar las decisiones sanas y verdaderas.
- ✓ Evita los enfrentamientos innecesarios. Es mejor tener paz en el corazón que tener la razón.
- ✓ Esfuérzate en ser más empático ya que te harás más humano y comprenderás que todos necesitamos de todos para evolucionar. Ponte en el lugar del otro para saber cómo se siente y podrás establecer relaciones muy sanas y satisfactorias.
- ✓ Aprende de los errores, comprendiendo que todos los podemos cometer y trata de no buscar culpables, más bien soluciones y la forma de corregirlo
- ✓ Sé más sabio, más científico. Hay personas que tienen muchos conocimientos, pero les falta sabiduría ya que no aplican los conocimientos a sus vidas.
- ✓ Las emociones se contagian ya que las neuronas reproducen en el cerebro las acciones observadas en los demás, según ultimas demostraciones hechas por grandes científicos, como Giacino Rizzolatti. Estas neuronas también explican por qué nuestro comportamiento es similar al de las personas de entorno donde estamos y que

SE QUE HAY
MUCHAS COSAS
POR CAMBIAR,
PERO PRIMERO
VOY A COMENZAR
POR MI.

amamos. Las emociones de los demás pueden afectar las tuyas. Elige con sabiduría las personas con las que te rodeas.

Enseñanzas: La vida me ha enseñado que: “la gente es amable, si yo soy amable. Que las personas se ponen tristes si yo estoy triste. Que todos me quieren, si yo los quiero. Que todos son malos, si yo los odio. Que hay caras sonrientes si yo les sonrió. Que hay caras amargas, si yo estoy o soy amargo. Que el mundo está feliz si yo soy feliz, que la gente es desagradable, si yo soy desagradable. Que las personas son agradecidas si yo soy agradecido. El que quiere ser amado, que ame. Estos son dichos de Mahama Gandhi

- Aprende a tomar decisiones asertivas. Lo hermoso de las decisiones es que siempre van a traer consigo consecuencias que te beneficiarán o te perjudicarán; de tí depende Si tomas una decisión desde una emoción o sentimiento desagradable es probable que tengas consecuencias dolorosas; si tomas una decisión basada en una emoción o sentimiento agradable, vas a tener un resultado satisfactorio. Para gestionar las emociones a tu favor debes: aceptar y validar, así como cambiar de perspectiva.
- La aceptación es dejar que la emoción fluya sin resistirse. No hay salud sin salud mental; así que siente y valida lo que sientes
- para cambiar de perspectiva, ve mas allá de la obviedad y pregúntate: ¿Qué me está mostrando esa emoción? Los mensajes y las guías que te da cada emoción son indispensables para mejorar. ¿serás que tiene que confiar más en tí? ¿te molesta que no pase lo que quieres que pase o que las personas hagan lo que tú quieras?

Si quieres transformar tu vida, ámate primero y podrás amar a los demás.

Amarse asimismo: ¿qué significa?: el ir más allá de cómo nos vemos, y de como nos sentimos con nosotros mismos.

FODA PERSONAL

Fortalezas

Identifica las características en las que te destacas y que te ayudarán a alcanzar tus objetivos y concretar tus planes

Debilidades

Determina tus puntos negativos y aquellas características que necesitas mejorar, bien sea en tu personalidad o en tu parte profesional

Oportunidades

Estudia aquellos elementos externos, cambios o tendencias de las cuales podrías sacar una ventaja o beneficio

Amenazas

Detecta aquellas situaciones o acontecimientos que impidan o pongan en peligro la consecución de tus objetivos

Nadie nace con autoestima, esta se construye a lo largo de la vida y comprende: el cómo te criaron, las creencias que te inculcaron, la forma cómo piensas, cómo gestionas tus emociones y cómo percibes el mundo y la vida.

¿Cómo esperas amar de una manera real y sana a otras personas si no sabes hacerlo contigo? ¿cómo esperas dar felicidad si no eres feliz?. No puedes dar algo que no eres ni tienes. Cuando alguien no sabe amarse, cualquier amor le sirve y de ahí las desilusiones y vacíos.

La autoestima se construye con las creencias de la infancia, con las experiencias vividas, con la cultura y con la idiosincrasia de la región o del país. Por eso no eres responsable del amor que te tienes, pero si eres responsable de sanar las heridas, de sanar esas experiencias en las que alguien te hizo sentir insuficiente, rechazado o no merecedor. "Necesitas hacerte cargo de cambiar la forma en la que te ves, el concepto que tienes de ti mismo y el valor que te das. El amor propio te llegará cuando empieces a quererte y aceptarte cómo eres con tus valores, con tus debilidades y cualidades, cuando empieces a cuidar tus hábitos y comprender que cada parte de ti es maravillosa.

Necesitas para tu autoestima, el autoconocimiento. Para tener un concepto real de quien eres, necesitas conocerte, al punto de saber con detalle qué te hace único y autentico, con habilidades, dones, fortalezas, debilidades y heridas emocionales.

Ten y practica un gran autocuidado por tus hábitos, actividades con las personas con las que te relacionas, con las decisiones que tomas y con todo lo que haces por mejorar la vida, la salud y tu bienestar.

Ten la capacidad de aceptar lo que sientes y gestiónalo de forma asertiva; no menosprecies ninguna emoción.

Acepta tu realidad, respecto a tu origen, crianza, sin perder de vista que tienes la capacidad de transformar tu vida futura.

Amarse uno mismo implica conocerse, aceptarse, valorarse, pero no creerse más ni menos que los demás.

Reconoce tus heridas emocionales con el fin de sanarlas, comprenderlas y honrar su origen. Sé consciente de lo que piensas, sientes y desees.

Cuida tus palabras que estas tienen la propiedad tanto de construir como de destruir.

Elige lo que te conviene preferiblemente a lo que te guste, ya lo que te conviene, te construye y lo que te guste, te puede arruinar y destruir.

No creas todo lo que te dicen, e investiga todo lo que escuches; verifica cada una de tus creencias.

Sé fiel a ti mismo, a tu verdad, a lo que quieres.

Perdónate, no te castigues, pero si aprende y cambia.

No veas los obstáculos como tragedias, sino como lecciones.

Que el silencio reflexivo sea tu mejor amigo.

Agradece todo lo que pase en tu vida y abandona el papel de víctima.

Trázate metas y sueños y pon tus dones al servicio de los demás.

Si queremos un mundo de paz y de justicia, hay que poner debidamente la inteligencia al servicio del amor; amor que viene siendo el sentimiento más hermoso del ser humano; amor que consiste en entregar lo mejor de nosotros y ver lo mejor del otro. Vivir desde el amor implica elegir, ver y valorar lo mejor de la otra persona, en lugar de sus errores.

La comprensión es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de descubrir sus necesidades, escuchar sus problemas, interpretar sus silencios, que tolere situaciones y personas que nos causan sufrimientos.

Vive también la comprensión, ayudando a los demás en sus debilidades sin juzgarlos ni criticar a los demás, sensibilizándote ante las situaciones complejas de la vida.

La autocompasión te permitirá ofrecer la bondad, amabilidad y ternura que le darías a los demás en una situación de crisis.

Es bueno que recuerdes y tengas presente que:

- Debo amar incondicionalmente a Dios, con todo mi corazón, con toda mi alma y con toda mi mente, para poder saber cómo amarme y como amar a los demás
- En lugar de acumular bienes materiales que no me dan felicidad, prefiero trabajar en mí, para adquirir lo esencial: amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad y dominio propio.
- Al amarme, sé reconocer el amor que merezco recibir y elijo un amor que me dignifique y engrandezca mi vida.
- Cuando perdono sano
- Cuida tu cuerpo, tu mente y tu alma, para poder entablar vínculos sanos y positivos con otras personas
- Hablar de forma asertiva es un acto que produce más salud mental y física.
- La percepción que tengas del mundo exterior es un reflejo de tu mundo interior.
- Si cambio mi manera de pensar, cambia mi forma de vivir
- No se puede cambiar a nadie, solo me puedo cambiar a mí
- Si nunca sano lo que me hirió, voy a herir a otras personas que nunca me lastimaron.
- Ser positivo, significa que voy a estar bien independiente de como salgan las cosas.
- Cuando alguien me trata mal, yo me trato bien y me voy
- Las personas se comportan de acuerdo con la forma en que han sanado su trauma.
- El mejor método del aprendizaje es el error bien analizado y comprendido
- Si algo no me desafía, no me cambia; de lo fácil no se aprende
- En lugar de esperar mucho de los demás, mejor me mantengo dispuesto a trabajar más en mí.
- Mi vida es el resultado de lo que yo elija hacer de ella

- Mi pasado me ayuda a comprender y a darle sentido a mi presente, pero no define quien soy yo o quien llegaré a ser
- Cada vez que tengo una sensación de vacío, es porque necesito pasar más tiempo conmigo mismo
- La única comparación importante es la de mi yo del ayer, con mi yo del hoy.

El tener creencias, ritos, y convicciones le dan un sentido global a la existencia. Puede estar asociada a Dios, al universo, a la biología o a la teoría en la que creer.

Através de esta dimensión, el ser humano busca trascender los aspectos físicos de sí mismo y se enfoca en aquellos fenómenos que van más allá de lo que puedes explicar.



**DE LOS ERRORES
SE APRENDE,
DE LAS
EXPERIENCIAS...
TAMBIEN**

con Karen & Julieta

Estudios científicos sostienen que la práctica espiritual se asocia a la buena salud física y mental y a conductas que promueven la salud, se asocia a menos trastornos mentales y repercute en menos depresión, suicidios o abusos de sustancias perjudiciales.

Recuerda que la familia siempre será parte de tu vida. Por eso es importante sanar e intentar reestablecer los vínculos con los padres, hermanos y parientes cercanos siempre y cuando sea posible.

Dedícale tiempo, seriedad, interés y atención a tu dimensión vocacional, ya que identificar y atender una actividad vocacional alimenta el sentido de la vida.

El construirte el propósito de vida debe convertirse en una prioridad. El primer paso para tener una vida mucho más feliz y equilibrada. El propósito es ver "para que hacer lo que haces y el por qué lo haces; te ayuda a ordenar tu vida y darle significado, guía tus acciones y te permite aportar con tu labor a mejorar la vida de otras personas que te rodean o a quienes sirves".

Tener propósitos, metas, objetivos, es lo que te ayuda a progresar, a sanar traumas; es la fuerza que te obliga a seguir adelante y a no caer.

Hay dos días importantes en la vida: el día que naces y el día que descubres el **para qué y el por qué**.

¿Cómo encontrar tu propósito de vida?

- ✓ Identifica qué actividades disfrutas hacer y en cuáles de ellas recibes más reconocimientos de los demás
- ✓ Analiza en qué medida le estás sirviendo y aprobando a los demás; como les ayudas, con qué les asesoras
- ✓ Observa a las personas que admiras y pregúntate por que te despiertan admiración y cómo te gustaría implementarlo a tu vida
- ✓ Si vives con pasión, misión y propósito, el oficio o profesión que desarrolles aportarás y serás una ayuda para la sociedad entrelazada con el servicio a los demás; brindar bienestar y servicio a los demás te llenará una vida plena y feliz.

- ✓ La salud mental es un componente esencial para el bienestar y para tener buenos resultados en todas las dimensiones de tu vida.

¿Cómo sanar las heridas del: “Rechazo, del Abandono, de la Traición, de la Humillación y de la Injusticia y otras que nos acosan en la vida”

¿Cómo rechazar las heridas del Rechazo?

- Dichas personas suelen infravalorarse, temen errar y buscan la perfección con el fin de ser queridos y obtener el reconocimiento de los demás; son muy sensibles a los comentarios. Estos deben aprender a valorarse y a amarse con el fin de afrontar sus situaciones de la vida.

Sobre la herida del Rechazo

- Repite frecuentemente: “Me amo, me valoro y me acepto como soy”
- Plasma escribiendo tus pensamientos, emociones y experiencias diarias; ello te dará claridad sobre quien eres, qué quieres y el cómo avanzar en la vida
- Realiza una lista de cualidades, de los talentos y de las oportunidades que tienes, así te reconocerás tal cual eres sin juzgarte; ante tus debilidades aprende a gobernarlas, en lugar de rechazarlas.
- Trata de exponerte a situaciones de contacto con otras personas e intégrate con grupos sociales.
- Realiza deportes donde puedas vencer tus miedos y temores; participa en teatros, bailes y no olvides de realizar entrenamientos corporales.

Sobre la herida del Abandono

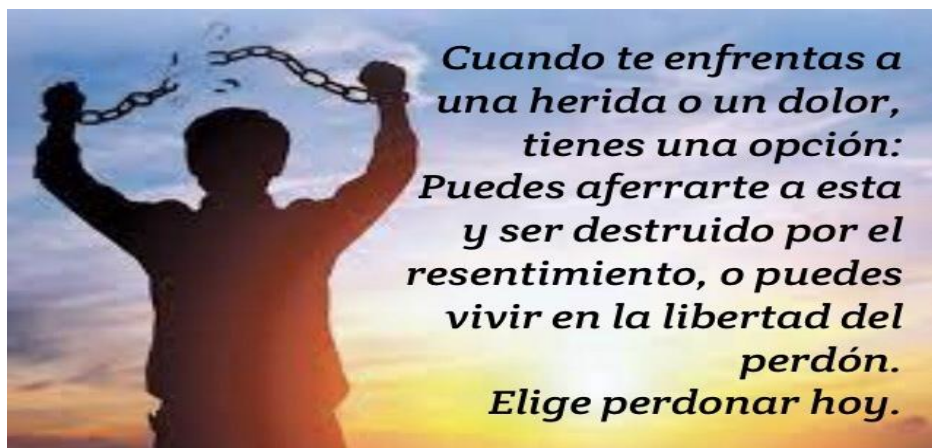
Dichas personas suelen ser dependientes emocionales en las relaciones sociales y afectivas. Tienen una personalidad de

dependencia. **Objetivo:** reforzar la autoestima con el fin de que aprenda a no necesitar de nadie para ser feliz. Trata de pasar tiempos de calidad contigo mismo y desarrolla la autonomía afectiva.

- Repite a diario la siguiente afirmación sanadora: "Estoy y soy para mi hoy y siempre"
- En una libreta, recopila los elogios que te recuerdas que te han dicho otras personas a lo largo de tu vida. Enumera las capacidades y fortalezas que consideras que posees. Enumera logros, cualidades y acciones que te hagan sentir orgulloso de ti mismo. Cuando estés triste y dudas de ti, saca dicho listado y léelo con atención y con gusto.
- Háblate como le hablarías a una persona que amas
- Pasa tiempo a solas para conocerte y perder el miedo a la soledad, de forma gradual. Identifica las actividades que te gusta hacer solo y disfruta al máximo.
- Práctica deporte de esfuerzo y de superación donde estés a solas.

La Herida de la traición

Dichas personas que lo han experimentado en la infancia, tienen la necesidad de tener todo bajo control para no sentirse traicionados; son personas muy desconfiadas.



***Cuando te enfrentas a
una herida o un dolor,
tienes una opción:
Puedes aferrarte a esta
y ser destruido por el
resentimiento, o puedes
vivir en la libertad del
perdón.
Elige perdonar hoy.***

El objetivo es aprender a confiar en los demás, a ser tolerante y paciente.

- Repite frecuentemente la siguiente afirmación sanatoria: "Elijo fluir con la vida, en lugar de controlar".
- Trata de darle gusto a la persona traicionera con eso empezarás a ganar flexibilidad y capacidad de adaptación. Renuncia a determinados gustos para darle gusto al otro
- Evita la planificación de tus días y favorece la espontaneidad
- Elige delegar tareas, aunque seas capaz de hacerla tu solo; pide ayuda y delega.
- Practica deportes de equipo donde no tengas el control ni seas líder

¿Cómo sanar la herida de la humillación?

Estas personas se consideran con poco valor y menos dignas. Suelen complacer las necesidades de los demás dejando muchas veces las suyas para ganarse el cariño y la aprobación de los otros. Les cuesta tener actitudes maduras. Su rasgo de personalidad es el "masoquismo"

Objetivo: Aprender a valorarse y a priorizar sus necesidades

- ❖ Trata de repetir frecuentemente: "soy digno de amar y de ser amado"
- ❖ Respóndete y escribe: ¿Cuáles son tus principales cualidades? ¿Qué cualidades admiran de mi los demás? ¿qué me hace especial y único? ¿qué hago que nadie más hace?. Trata de recordar y valorar las cualidades positivas que tienes.
- ❖ No te compares con los demás y trata de recordar tu yo del pasado para mejorar tu yo del presente
- ❖ Pregúntate ¿qué espacio ocupa la sexualidad en tu vida? ¿me ayuda la sexualidad a estar más alegre y satisfecho con la vida?

Las personas que han sido heridas con la humillación por lo general rechazan la sexualidad, el amor por los placeres asociados a los sentidos.

- ❖ Realiza actividades físicas que te permitan contar con tu feminidad y con tu masculinidad. Acepta tu cuerpo y conéctate con tu esencia; los ejercicios de yoga te pueden ayudar considerablemente.

¿Cómo sanar las heridas de la injusticia?

Quienes han sufrido dicho tipo de vida, suelen dar mucha importancia a los valores y a las creencias y expresan sus opiniones como verdades absolutas; suelen ser rígidos en lo mental y les dificulta el entender otros puntos de vista. Su personalidad sobresale por su “inflexibilidad”.

El objetivo: es el aprender a ser flexibles, confiar en los demás y ser tolerante.

- + Repite frecuentemente: “soy suficiente y merecedor de la plenitud de lo mejor”
- + Presta atención a los “debería”, para cambiarlo por: “me gustaría”
- + Escucha otros puntos de vista de los demás y no pienses que están en tu contra por pensar de forma diferente a ti.
- + Escribe, completando las siguientes frases: soy una persona feliz cuando... . tengo miedo cuando..... Lo que más me enfada es..... Me entristece... Odio cuando... Me animo..... Me produce ansiedad... Lo que más me cuesta controlar es... Me siento culpable de... Me felicitó cuando.... Una de las cosas que más me indigna es... Siento amor por.... Siento temor por... Si logras reconocer tus propias emociones, serás mas empático frente a las emociones de los demás
- + Realiza actividades físicas, baile, danzas, que te ayuden a expresar libremente lo que sientes sin control; practica yoga si sabes y puedes.

“Elije Perdonar”

El perdón a ti mismo y a los demás es uno de los mejores regalos que te puedes dar. Perdonar es una elección que no una obligación... al hacerlo dejas de tener pensamientos negativos asociados a sucesos

dolorosos del pasado. El perdón es un obsequio para ti que no para los demás. Al perdonar estamos sanando nuestra vida; nos rehacemos frente a la adversidad de una manera constructiva

Practica la respiración Consciente

“Inhalo amor y exhalo paz en mi vida y la de los demás”. practicando debidamente la respiración, reducirá tu ansiedad, oxigenaras tu cerebro, mejorarás tus funciones cognitivas como la atención y la memoria.

“El aire es tu alimento y también tu medicamento”

Activa las neuronas espejos para mejorar las relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales influyen de manera significativamente en nuestra salud mental y física, porque obtener refuerzos sociales del entorno y sentir que perteneces a un grupo social, favorece la adaptación del mismo y aumenta la calidad de vida. Las relaciones interpersonales son fundamentales para la salud física y bienestar psicológico, para evitar las enfermedades cardiovasculares, evitar o sanar las depresiones.

Tener amigos es favorable para la salud, para generar empatía y mejorar las relaciones interpersonales

-  Trata de mantener con los que hablas o dialogas, “el contacto visual” y así favorecerás una comunicación empática y genuina
-  Imita al interlocutor, imita sus gestos su postura el tono o la velocidad de la voz quien habla
-  Escucha de forma activa, prestando suma atención a lo que nos está diciendo
-  Sonríe: Hay pocas cosas tan poderosas y contagiosas como una sonrisa, la sonrisa hace sentir bien a quien la lleva y a quien la recibe. El poder que tiene una sonrisa ofrecerle al mundo no cuesta nada, pero se gana mucho

“Aprende en resumidas cuentas a gestionar las emociones a tu favor, a cultivar y adquirir hábitos constructivos y a poner voluntad para llevarlo a la práctica”.

Recuerda que está en tus manos construir la vida que deseas. Siéntete orgulloso de lo que has logrado hasta hoy y emocionate por todo lo que puedes seguir logrando.

Hacerse cargo de las heridas del pasado es doloroso, pero también es un dolor que sana y transforma la vida

Toma las riendas de la vida que deseas llegar a ser y a ser.

FRANCELY VALENCIA MORALES

“Hazte cargo de tus heridas”

HNO ANGEL CORRES

