



GACETA DESARROLLO HUMANO

PROGRAMA DE APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO



ESCUELA PARA PADRES

Caminando
con amor
y confianza



 TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO

 Oficialía Mayor
TJSCDMX

 Recursos Humanos
TJSCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano

Primer Bimestre 2019

DIRECTORIO

Mag. Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad
de México

Mtro. Sergio Fontes Granados
Oficial Mayor

Ing. José Ulises Cedillo Rangel
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

Dirección de Administración de Personal

Mtra. Leticia Hernández Barreto
Subdirectora de Capital Humano

COLABORADORAS:

María Guadalupe Urrutia Tapia
(Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

Adriana Isabel Sánchez Silva (Psicóloga)
Profesional Dictaminador de Servicios
Especializados

Alicia Esperanza Ocampo Costa
(Psicóloga)
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zuñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Ana María Maldonado Arzate
Administrativo Especializado

Paola Andrea Bermúdez Ramírez
(Psicóloga)
Administrativo Especializado

Psicólogos PAEP
Técnicos Especializados

DISEÑO EDITORIAL

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica

LDP. Heiddy Castillo Zapata (Diseñadora)
Especialista en Teleinformática

EDITORIAL	4
REFLEXIÓN DEL MES	5
EN LIBRERÍAS	6
LA PSICOLOGÍA HOY	8
La familia	9
Funciones de la familia	13
Etapas evolutivas de la familia	14
Aprender a ser madre o padre es de gran importancia	21
Estilos de crianza. Los roles	25
Tipos de límites:	26
Estilos educativos:	28
La comunicación dentro de la dinámica familiar	30
Proceso del desarrollo	34
AYUDÁNDONOS	47
El estrés:	49
¿Cómo ayudarnos?	
Asesoría individual psicológica (psicoterapia)	58
Las 5 principales heridas de la infancia	60
CONSTRUYÉNDONOS	64
Resolución de conflictos	65
Cómo educar las emociones de un niño	66
SALUD	21
Las nuevas adicciones: ¿qué se entiende por adicción a las tic?	69
¿Prevenir o curar?	72
Bibliografía	75
Acervo de la Gaceta Desarrollo Humano	76
ENTRETENIMIENTO	77

Liga de acceso a todas las Gacetas de Desarrollo Humano:

<http://intranet.tsjcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>

GACETA DESARROLLO HUMANO es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

EDITORIAL

Con la iniciativa e implementación del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos del Tribunal Superior de Justicia de la CDMX, nos preocupamos por tu salud mental.

Razón más que vital e importante y de carácter preventivo, trabajamos en la generación de materiales acorde a las necesidades actuales, es por ello que invitamos a todas las madres y padres trabajadores de ésta H. Institución Judicial a consultar nuestra Gaceta Desarrollo Humano y acudir a

nuestro Taller Vivencial Escuela para padres "Familias caminando con amor y confianza".

Educar a los hijos no es tarea fácil y nuestra intención es brindarte un espacio de información, reflexión y acompañamiento sobre situaciones cotidianas en las diferentes etapas de crianza, así como, algunas problemáticas familiares que surgen durante este proceso, con el propósito de acompañarte en esta difícil tarea y encontrar posibles soluciones.

¿Cómo? Conociéndonos un poco más, aprendiendo a des-aprender, considerando a cada familia, a cada niño y niña, mirando sus dificultades, creencias, sus tendencias, sus capacidades y en suma, a ¡cuidarlos con afecto! Conocer, escuchar y respetar a los hijos e hijas, crea vínculos más fuertes que les permitirán comprender los procesos de la vida.

Equipo PAEP

REFLEXIÓN DEL MES

“Es porque somos tan secos nosotros mismos, tan vacíos y sin amor, que hemos permitido, que los gobiernos se apoderaran de la educación de nuestros hijos y de la dirección de nuestras vidas.”

Jiddu Krishnamurti





**EN
LIBRERÍAS**



EL DIFÍCIL VÍNCULO QUE EXISTE ENTRE PADRES E HIJOS

Jorge y Demián Bucay

Jorge y Demián Bucay, psicoterapeutas de origen argentino, analizan el vínculo que existe entre padres e hijos y buscan responder preguntas fundamentales como:

- ¿Qué es ser padres?
- ¿Por qué serlo?
- ¿Para qué?
- ¿Qué es lo que hace que podamos decir de alguien: "es padre" o "es madre"?

Padre e hijo, echando mano de su experiencia clínica y también de sus vivencias personales, desarrollan diversos temas en torno a la paternidad y nos comparten que más allá del aspecto biológico, ser padre o madre tiene que ver con cumplir una función, que implica actuar, pensar y sentirse como tal.

Encontrarás una clasificación de los diferentes tipos de paternidad y maternidad que existen: negligentes, autoritarios, permisivos, etcétera y una serie de consejos prácticos útiles para identificar cómo te gustaría establecer un vínculo con tus hijos e hijas.

"En lo personal siempre dije que ser padre o madre habla por lo menos de tres cosas: una definida por lo social, otra por lo afectivo y una tercera por la conducta."

Jorge Bucay

LA PSICOLOGÍA ...DE HOY



LA FAMILIA

Como sociedad existe una reflexión acerca del grupo familiar, ya que dentro de la familia es donde las personas comenzamos a ser educados, aprendemos a relacionarnos y adquirimos los hábitos que conformarán nuestro estilo de vida. También es la familia la que nos transmite los primeros patrones de comportamiento, así como los valores y actitudes del entorno sociocultural al que pertenecemos.

Es importante mencionar que todas las familias son distintas y esto depende de la cultura de cada población, se han encontrado hasta 250 culturas distintas en las que la familia es la estructura social más importante.

Existen diferentes tipos de familia y estas se conforman de acuerdo a:

- Cómo organizan su vida cotidiana.
- La relación que mantienen.
- Cómo se distribuyen los roles entre sus miembros.

Para hacer una clasificación sobre los tipos de familia, debemos tomar en cuenta que, en nuestra sociedad, conviven personas de diferentes culturas, clases sociales y con circunstancias económicas distintas, por eso es lógico que en el mismo espacio y al mismo tiempo podamos observar diversos tipos de familia.



Algunos tipos de familia son:

Familia extensa o tradicional

Está compuesta por varias generaciones que forman una unidad económica (ocupación laboral común) y son muy dependientes del grupo familiar. Este tipo de familia es todavía frecuente en el medio rural.

No tenemos que confundir este modelo familiar con la situación en la que una pareja joven se ve obligada a compartir el hogar de una de las familias de origen. (Padres o madres) por falta de medios económicos, problemas de salud etcétera.

Familia monoparental:

La componen un solo progenitor y su descendencia. No es un modelo nuevo. Es común que esta sea compuesta por la mamá y sus hijos o hijas.

Sólo en los últimos años y en sociedades avanzadas, van apareciendo casos de paternidad en solitario por elección (inseminación artificial, adopciones por parte de personas solas.)





Familia de tejido secundario:

La forman la pareja y la descendencia que uno o ambos miembros de la misma tuvieron con otras personas en relaciones anteriores que se rompieron.



Familia troncal Familia nuclear:

Está compuesta por papá y mamá, uno de los hijos o hijas, su pareja y descendencia. El contacto con el resto de los hijos o hijas es más frecuente que en otras circunstancias familiares.

Formada por la pareja y sus hijos o hijas, que tienden a vivir cada vez más tiempo en el hogar familiar. Es el modelo que predomina en las sociedades urbanas.



Abuelos acogedores:

Este tipo de situación familiar se da cuando los abuelos se hacen cargo de los nietos asumiendo responsabilidades propias de papá y mamá, esto puede ser temporal o definitivamente.

Las causas por las que abuelos y nietos o nietas se ven en esta nueva situación familiar suelen ser difíciles o forzadas como por ejemplo:

- Fallecimiento de uno o ambos de los padres.
- Ausencia de los padres: desplazamientos laborales, enfermedad, pérdida de la libertad.
- Papá, mamá o ambos no se sienten capaces de asumir la responsabilidad de criar y educar a un hijo o hija (padres o madres adolescentes o jóvenes).
- En este modelo familiar, no sólo se trata de que tengan que proporcionar afecto y seguridad los nietos o nietas, sino que deben hacerse cargo de los niños o niñas y ejercer como padres sustitutos, sin olvidar que no son padres sino abuelos.

Funciones de la familia

Son muchas las funciones o tareas que cumple el grupo familiar.

Algunas de ellas son:

- Potenciar la socialización. Es reconocida como la función esencial de la familia. La pareja intenta inculcar en sus hijos o hijas valores y normas culturales que formen su conducta social.
- Proporcionar lo necesario para que el niño o niña adquiera un estado de bienestar a nivel físico y mental, sentando así las bases de su sensibilización emocional como personas adultas.
- Atender a las necesidades materiales. Sostener económicamente a los hijos o hijas que dependen de ellos.
- Promover la creación de nuevos grupos familiares. Si la relación que se tiene en la vida como individuo-familia-sociedad es coherente, ésta prevalecerá y continuará con el tiempo.
- Preparar a los hijos e hijas para la vida, para actuar libre y responsablemente. Esto no es incompatible con la existencia de un modelo de autoridad en la familia, aunque en el desarrollo de los hijos o hijas como individuos independientes donde habrá etapas de equilibrio y crisis con respecto a esa autoridad, pero las crisis son necesarias para que se produzcan cambios.
- Finalmente vamos a reconocer que la familia puede compartir sus funciones con otras instancias socializadoras (medios de comunicación social: radio, televisión, escuela, grupo de amigos, etcétera.).

Sin embargo, debe evitar delegar en ellas esas funciones, para equilibrar la influencia que estos grupos puedan tener en sus hijos e hijas.

Etapas evolutivas de la familia

Por lo general, todas las familias pasan por una serie de etapas desde la formación de la pareja, el nacimiento de los hijos o hijas que a medida que crecen y hasta que se van del seno familiar independizándose como individuos, para formar su propia familia, o simplemente alguno de los cónyuges muere.



Existen diferentes etapas por las que atraviesa una familia.

¿Pero... qué es lo que puede suceder en cada una de ellas?
¿Cómo prepararnos para los cambios que podrían producir una crisis en el funcionamiento familiar general, o ante un conflicto para alguno de los miembros de la familia?

La razón por la que hoy te compartimos esta información y te invitamos como equipo de trabajo del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), es para reflexionar que si conocemos lo que puede llegar a suceder, podemos buscar conjuntamente soluciones para los posibles problemas que se puedan presentar tanto en la familia, pareja, como en la crianza de los hijos e hijas.

Identifiquemos que si se producen nuevas situaciones en la familia, lo más probable es que todos sus miembros tengan que aportar algo de su parte y hacer los ajustes necesarios para adaptarse a esas nuevas circunstancias.

Existen etapas por las que puede pasar una familia, aunque no todas las familias lo hagan, como sería el caso de madres o padres solos, parejas sin hijos o hijas, familias que se rompan u otros conflictos (desempleo) o cambios imprevistos.

Noviazgo – matrimonio

Comprende desde la elección de la pareja hasta el acuerdo de vida en común. Aparece el subsistema conyugal en el que dos personas establecen una relación de pareja y es importante que lleguen a acuerdos sobre su funcionamiento.

En esta etapa:

- Se negocia la separación de las familias de origen.
- Se establecen reglas dentro de la pareja.
- Se pretende construir una relación viable y duradera que permita la formación de una nueva familia.



Llegada de los hijos o hijas

Esta etapa abarca desde el nacimiento del primer hijo hasta que los hijos o hijas comienzan a ir a la escuela se establecen nuevas relaciones en la pareja al aceptar sus obligaciones y sus nuevos roles como “padre” y “madre”.

- Es importante que los padres y madres aprendan a manejar la autoridad amorosamente. Asuman la responsabilidad de sus hijos e hijas y decidan las reglas del hogar entre los dos, así como atender a la crianza y educación de los mismos.
- Los adultos deben respetar las relaciones que se dan entre hermanos y hermanas. A través de ellos, niños y niñas aprenden a colaborar, compartir, competir, etcétera.
- Es una de las etapas más críticas del ciclo familiar porque pueden producirse cambios en la relación e intimidad de la pareja. Las responsabilidades y tareas deben repartirse de forma justa para dejar tiempo libre que la pareja pueda compartir.



Escolarización

Esta etapa comprende desde la entrada de los hijos e hijas a la escuela hasta que estos llegan a la adolescencia.



Entre las situaciones más probables de esta etapa, destacamos lo siguiente:

- Padres y madres buscarán la aprobación del sistema escolar (profesores) por la tarea realizada en la educación y crianza de sus hijos e hijas.
- Los problemas escolares son asunto tanto del padre como de la madre. Entre los dos deben buscar una solución al conflicto y llegar a acuerdos sobre sus propias discrepancias.
- Se busca más estabilidad económica, laboral y social, (se amplían los grupos con los que se relaciona la familia).
- Los hijos e hijas se relacionan con mayor frecuencia fuera de la familia (escuela, amigos), y los padres y madres deberán aceptar el desarrollo y la autonomía progresiva de los mismos.
- Los hijos e hijas siguen necesitando el afecto y seguridad que les proporciona la familia.

Nido vacío

Esta etapa recibe este nombre porque los hijos o hijas abandonan el hogar familiar y la pareja debe adaptarse a la situación de encontrarse solos de nuevo.

Características de esta etapa:

- Los hijos o hijas se independizan.
- Se inician las relaciones de adulto a adulto con los hijos e hijas.
- La relación de la pareja se ve disgregada del papel de padres o madres.
- Hay un alto porcentaje de separaciones porque resurgen problemas de pareja que no fueron solucionados en etapas anteriores.





Parejas Ancianas

Esta fase cubre la etapa que va desde la jubilación hasta la muerte de uno de los cónyuges.

Es una etapa que cada vez dura más años por circunstancias, como la jubilación anticipada y por haberse alargado la expectativa de vida.

De esta etapa cabe destacar las siguientes cuestiones:

- Desconexión del mundo laboral y reducción de las obligaciones en el hogar, lo que supone más tiempo libre.
- Adaptación a la nueva situación económica (pensiones bajas).
- Se refuerzan los lazos de unión aunque haya problemas en la pareja. Se necesitan para superar el deterioro físico, las enfermedades, la soledad, la inseguridad.

APRENDER A SER MADRE O PADRE ES DE GRAN IMPORTANCIA

El rol que juega la madre en la educación emocional de los hijos e hijas es muy importante y vital, ya que ese es el primer vínculo emocional que tejemos en nuestra vida; sin embargo, el papel de papá y todas sus aportaciones son importantes para que se desarrollen otras habilidades y formas de ver el mundo gracias a la confianza y el aprendizaje que se obtiene de esta relación.

Nuestros padres y madres nos permiten descubrir la propia capacidad de ser madre o padre, descubrir que la vida no se trata solo de sobrevivir, sino de luchar por ella. Si ellos nos faltan,



efectivamente se reducen nuestras posibilidades y es cuando andamos "adivinando" lo correcto o incorrecto, teniendo aciertos y equivocaciones. Sin embargo, es importante mirar si nuestros padres o madres lograron estar presentes o no. Identificar si vivimos en un pensamiento de juicio hacia ellos, si son sagrados e intocables. Como sea en la realidad y para cada persona, se sobre entiende que es diferente esta relación, sin embargo tan sólo su presencia es lo que nos fortalece, guía, acompaña en la vida, queramos o no, adoptamos culturalmente patrones de conducta sin darnos cuenta para "hacerlo como ellos".

Por la razón que fuera, es importante que los padres o madres de familia miren su propia historia, aprendan a fortalecerse y luchar por lo que merecen sin victimizarse, aprender a aceptar a los propios padres y madres simplemente porque les han dado lo más importante: ¡LA VIDA! Si nuestros padres y madres nos enseñaron algo o no, como papá o mamá lo podemos mejorar por nuestra cuenta, asimilar que si ellos no estuvieron, alguien más nos lo enseñó y podemos aprender a hacerlo diferente.

Aprendiendo a trabajar en nosotros mismos, como personas independientemente de cómo lo hayan hecho ellos, dejar de lado la justificación que le damos a nuestra forma de ser.

Mirar, honrar y agradecer a los padres y tomar la vida que nos viene de ellos...

**Pero ¿qué pasa si no
tuve su presencia?,
¿si no estuvieron?,
¿qué pasa si no fueron
lo que yo esperaba?**

Nadie nace conociendo exactamente lo que debe hacer un padre o madre, queremos compartirte algunos errores comunes que a veces pasan desapercibidos y que pueden ser cruciales para la formación de los hijos e hijas:



Ignorar los sentimientos de los hijos e hijas: A veces creemos que es mejor que sea la madre quien resuelva los problemas, pero, ¿no sería conveniente tener otro punto de vista de una misma situación? la atención y el punto de vista del padre para esta problemática, enriquece las perspectivas sobre una misma situación para los hijos e hijas.

Dejar que los hijos e hijas hagan lo que quieran: La fuerza del padre también puede enseñar y compartir experiencias de vida sobre la disciplina y el trabajo en la vida, este conocimiento se encuentra mayormente depositado en él y dejar pasar momentos importantes para que hijos e hijas aprendan a tomar decisiones puede ser algo que tenga consecuencias en sus relaciones y su vida profesional más adelante.

Menospreciar el punto de vista de los hijos e hijas: El padre, la madre o ambos pueden ser una figura que ejerce su autoridad en

exceso, determina sus facultades para que se haga siempre lo que él o ella dice, de que le obedezcan los hijos e hijas. Anular los puntos de vista y la experiencia de los niños, niñas jóvenes o jovencitas puede causar inseguridad y el crecimiento de emociones negativas que afectan su relación.

Ocuparlos como confidentes: Cuando papá o mamá tienen problemas de pareja con frecuencia se confiesan ante los hijos o hijas. Es importante no hablarles mal de su padre o madre, independientemente de lo que suceda entre ellos.

*Un hijo o hija no debe nunca conocer detalles que pertenecen a la relación de pareja de los padres.
Bert Hellinger.*

¿Qué dificultades tienes como padre o madre para participar en la educación y crianza de tus hijos e hijas?



El Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), perteneciente a la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos del TSJCDMX, tiene en su mesa de trabajo, día a día, la promoción de una mejor calidad de vida y el bienestar psicoemocional para sus trabajadores, por lo que nos interesa, proveerte de las “herramientas” básicas para esta difícil pero satisfactoria tarea, que es la de educar a tus hijos e hijas.

Motivo más que importante, necesario para invitarte a lo que hoy llamamos “Escuela para Padres” dónde podamos acompañarte en ésta tarea de vida.

Te invitamos a trabajar con estos temas ya que siempre es bueno voltear a ver nuestras relaciones dentro de la familia así como con nuestros hijos e hijas, poder dar lo mejor que tenemos para su formación y crecimiento.

¡Pregunta por nosotros y nuestros horarios!



ESTILOS DE CRIANZA

Los roles

Hoy en día los roles de papá y mamá tienden a ser flexibles, esto debido a que las ideas sobre el género han cambiado, ya no es sólo la madre la que se dedica al cuidado de los pequeños o pequeñas, el padre también interviene; de este modo el niño o niña recibe una estimulación más rica, completa y variada lo que favorece el desarrollo de la independencia y exploración, así como una interacción que acerca en la relación papá-mamá-hijo-hija y pareja.

No obstante, aunque conviene que los roles sean flexibles, no son siempre intercambiables entre cualquiera de los miembros. En este sentido, por ejemplo, papá y mamá son responsables de los hijos e hijas hasta que sean adultos independientes y no conviene delegar todas sus responsabilidades en otros miembros como abuelos, tíos, hijos, hijas mayores o incluso la escuela.

“Es importante asumir de forma responsable las funciones que nos corresponden”

Tipos de límites:

Los límites que caracterizan las relaciones de familia pueden ser:

Claros:

- Si mamá, papá, hijo e hija comunican sus derechos y deberes para diferenciar el rol que desempeña cada uno.



Rígidos:

- Cuando el padre y la madre sólo tienen derechos y los hijos o hijas deberes o viceversa. Los niños o niñas de la casa no pueden opinar sobre las decisiones de la familia y generalmente tampoco pueden tomar decisiones propias.



Difusos:

- No están claros los derechos y deberes de cada uno y la distribución de roles es confusa. No reciben orientaciones por parte de papá ni mamá.



Es preferible que los límites en las relaciones sean claros; pero también deben ser flexibles para poder cambiarlos a medida que los niños y niñas vayan creciendo (no podemos tratar a un niño o niña de 12 años como a un bebé o bebita).

*“Los límites deben ser claros
y adecuados a la edad de los
hijos e hijas”*



Ejercicio de la autoridad:

Es importante considerar que a veces no solo pertenecemos a un solo estilo de crianza, podemos tener características de otros estilos. Pero podemos identificar cual es nuestra tendencia, para lo cual es necesario reflexionar:

**¿Quién establece las normas y pautas de conducta para toda la familia?
¿Quién toma las decisiones importantes?**

Deberían ser el padre y la madre tras haber llegado a un acuerdo, pero puede que influyan otros miembros de la familia, maestros, sacerdotes, amigos o la opinión pública.

*“Las normas son necesarias,
pero no deben ser
inamovibles”*

Estilos educativos:

La forma en cómo ejercemos la autoridad, distribuimos nuestro tiempo, etcétera dará lugar a diferentes estilos educativos.

Algunos de ellos son:



Estilo Represivo

- Está basado en la autoridad incuestionable de papá, mamá o ambos.
- No se razonan las normas.
- Se producen más castigos que reconocimientos o cumplidos.
- La pareja presta poco apoyo y se muestra poco afectuoso con los hijos e hijas.
- La comunicación es unidireccional (de papá o mamá al niño o niña, pero no a la inversa).
- Puede provocar el desafío a las reglas por parte de los más jóvenes o el alejamiento de los miembros de la familia.

*Uno puede aprender si uno
empieza diciendo, "No lo sé,
pero voy a averiguarlo"
Krishnamurti*



Estilo Sobreprotector

- Intentan controlar las vidas de los hijos e hijas a través del afecto. Se preocupan por ellos y les apoyan pero les permiten cualquier cosa con tal de controlarlos.
- Dificulta la autonomía de los hijos e hijas.
- Se protege a los hijos e hijas de las consecuencias de sus propios actos.
- Los límites son difusos.



Estilo Permisivo

- Papá, mamá o ambos abandonan el papel educativo.
- La pareja no se implica afectivamente.
- No interfieren, ni favorecen cambios en el comportamiento de los hijos e hijas pero están descontentos con él o ella.



Estilo Fortalecedor

- Se razonan las normas. El control es firme pero no rígido. Los padres y madres se muestran con sinceridad, no perfectos pero perfectibles.
- Límites claros y flexibles.
- Favorece la adquisición paulatina de autonomía.
- Se manifiestan con frecuencia afecto e interés.
- Refuerzos y alabanzas son comunes.
- Toda la familia tiene derechos y deberes.



LA COMUNICACIÓN DENTRO DE LA DINÁMICA FAMILIAR

En la familia necesitamos comunicarnos, transmitir información e intercambiar o compartir ideas, sensaciones, sentimientos, de esta forma podemos enriquecer nuestra experiencia humana, así como desarrollar nuestras potencialidades. Para lo cual te invitamos a cuestionar y reflexionar lo siguiente:

¿Cómo nos comunicamos en nuestra familia?

Expertos en el tema nos explican que las personas nos comunicamos de dos maneras, estas son:

- Comunicación verbal, es decir con las palabras.
- Comunicación no verbal, por medio de los movimientos corporales, la postura, la apariencia personal, los gestos etcétera.

Así mismo, existen diferentes interpretaciones de un mismo mensaje de acuerdo al receptor, tomando en cuenta la relación o vínculo con las personas, la historia de vida, sus creencias, etcétera.

A continuación te mostramos el siguiente ejemplo:

Mamá: Te compre un vestido

Hija adolescente: ¿Qué tiene de malo la ropa que tengo?

Mamá: Tu ropa no tiene nada de malo

Hija adolescente: Entonces...Por qué me compraste un vestido, que yo sepa no es mi cumpleaños.

Mamá: Te lo compré porque me gusto para ti.

Hija adolescente: ¡Seguro es porque no te gusta cómo me visto!

Se rompe la comunicación porque el receptor (la hija) no comprende el mensaje real enviado por el emisor, la idea de la mamá era sorprender a su hija con un regalo, pero esta lo entiende como una crítica a su vestimenta.

Lo que dificulta la comunicación:

- Tener objetivos contradictorios.
- El lugar y el momento que elegimos.
- Hacer preguntas llenas de reproches.
- Abusar de los: "Tú deberías", "Yo debería hacer"; en vez de los: "¿Qué te parece si...?", "Quizás te convenga", "Me gustaría", "Me conviene si...", "He decidido".
- Desinterés en la conversación porque se presta más atención a lo que quieres decir, que a escuchar al otro.
- El tratar a los demás como si fueran inferiores (soberbia).
- La falta de cuidado con las palabras y acciones implican un riesgo para una o uno mismo y para los demás.

Lo que favorece la comunicación es:

- Agradecer cuando alguien tiene una atención con nosotros.
- Elogiar cuando algo sale bien y aceptar que cuando nos equivocamos estamos aprendiendo.
- Procurar ser empáticos (ponernos en el lugar de la otra persona y entender su situación).
- Dar mensajes claros y no contradictorios. Hablar con la verdad y decir cómo me siento.
- Saber escuchar con atención. Muchas veces solo estamos pensando lo que vamos a contestar sin escuchar.
- Expresar nuestros sentimientos, como por ejemplo: Cuando tú dices_____, a mí me hace sentir _____.
- Aceptar que las opiniones pueden ser negociables, sin embargo, una orden no se cuestiona.
- Practicar la tolerancia a las opiniones de los demás.

Hay tres cosas que no se pueden ocultar por mucho tiempo: el sol, la luna y la verdad. Debemos enseñar a los niños a ser sinceros y a tener el coraje de enfrentarse a la verdad.
Dalai Lama



La comunicación





PROCESO DEL DESARROLLO

El desarrollo evolutivo de una persona, no solo se refiere al aspecto físico, sino también, tiene que ver con los cambios de comportamiento a lo largo de la vida. Estos cambios se relacionan con el proceso de desarrollo de las personas, con el crecimiento y con las experiencias vitales de cada individuo. A su vez, cada uno de estos cambios está relacionado con los siguientes factores respectivamente.

- El desarrollo de la persona depende, sobre todo, del contexto cultural, social y circunstancias históricas que le toque vivir.
- El proceso de crecimiento está más relacionado con la etapa de la vida en que se encuentre.
- Las experiencias vitales tienen que ver con la historia personal y su sistema familiar único de cada ser humano.

A continuación te compartimos brevemente, las etapas de una persona del nacimiento hasta la juventud.

¿En qué etapa están tus hijos e hijas? ¿Cómo puedes ayudarles, poner límites y acercarte sin lastimar?

Aquí te dejamos algunas sugerencias de comunicación y límites de acuerdo a cada etapa:

Etapa del nacimiento a los 2 años

Las experiencias por las que atraviesa el niño o niña de 0 a 6 años son fundamentales para su desarrollo posterior, porque: las actitudes y reacciones emocionales de los adultos determinarán la personalidad de los mismos.

Esta etapa es el comienzo para desarrollar sus habilidades de comunicación, se inicia la identificación de su sexualidad y va haciéndose progresivamente más independiente.

- A los tres meses debe sonreír, fijar la mirada, sostener la cabeza.
- A los 6 meses intenta toma objetos con ambas manos
- Durante los 9 meses, puede permanecer sentado, balbucea, mira y toca juguetes
- A los 12 meses se sostiene de pie apoyándose en algo, intenta comunicarse con el adulto y muestra interés por nuevos objetos.



Lo que vemos cambia lo que sabemos. Lo que conocemos cambia lo que vemos.
J. Piaget

¿Cómo se comunican los bebés y bebitas de los 0 a los 2 años?

0-3 MESES No tiene intención de comunicar. Su interacción con otras personas se limita a respuestas reflejas y llanto indistinto (sin motivo aparente).

3-6 MESES Sigue sin desarrollar una intención de comunicar como tal. Pero ya atiende cuando le hablan e imita actos comunicativos (gestos, sonidos), aunque todavía sin intención clara. Alcanza la sonrisa social y el llanto diferente, con cierta intención pero no muy clara todavía.

6-9 MESES El bebé se da cuenta de que sus actos tienen consecuencias sobre los objetos. El bebé comienza a actuar con intención clara sobre los objetos. Se comunica con el adulto mediante acciones.

10-18 MESES El niño, niña integra al adulto en su relación con los objetos. Ya sabe que puede influir en el adulto con su conducta, entiende que al comunicar puede influir en el otro. La comunicación es intencionada con dos finalidades: pedir algo o compartir información. Empieza a emitir vocablos que el adulto puede entender.

18-24 MESES Se produce el paso de la comunicación no verbal. Se adquiere el "símbolo" y el lenguaje. La intención comunicativa es clara y para ello se usa la palabra.



Etapa de los 2 a los 7 años

La edad escolar básica, va desde los 6 a los 12 años, es una etapa decisiva que coincide con los 6 años de la Educación Primaria.

Entre los 2 y los 7 años, los niños tienen una visión especial del mundo que les rodea, una visión casi mágica, donde lo real se mezcla con la fantasía y les hace creer, sin dudar, en la existencia de superhéroes o princesas dándoles una visión fantástica del mundo.

Es importante que la comunicación en esta etapa sea de respeto de acuerdo a su mundo de fantasía y hacerles saber del riesgo que implica ser superhéroe o princesa, invitándoles a reflexionar sobre cuál es la realidad y repetir tantas veces sea necesario ya que debido a la edad en la se encuentran para ellos es complicado entender las cosas a la primera.

¿Cómo podemos comunicarnos con los niños o niñas de forma asertiva (clara) las cosas sin condicionar?

Por ejemplo:

Lo que decimos	Lo que se recomienda
No te paras de la mesa, hasta que no termines de comer.	Primero termina de comer, para que vayas a jugar.
Si no haces la tarea, no puedes jugar	Si terminas la tarea puedes jugar.
Si no recoges tus juguetes, los tiro a la basura	Hay que colocar los juguetes en su lugar



Durante la edad escolar, es importante identificar sus sentimientos y apoyar los esfuerzos del niño o niña por ser mayor. Esta es una manera de favorecer su desarrollo integral como persona.

Para su desarrollo es necesario fomentar su autonomía y darle responsabilidades, tareas de forma proporcionada a sus posibilidades. Así como respetar sus pertenencias y acciones aunque se equivoquen.

Más grave aún es cuando los padres condicionan el amor hacia los hijos. Te dejamos algunas frases que definitivamente no recomendamos decir ¡ni en broma!, ya que atentan contra su seguridad, su dignidad y la capacidad de sentirse amados.

“Si no me haces caso, ya no te voy a querer”
“Si no me obedeces, ya no voy a jugar contigo”
“Si no saludas, ya no vas a ser mi hijo”



¡El amor de papá y mamá es incondicional!

Por ejemplo: recoger sus juguetes, levantar su plato de la mesa, cuidar sus cosas, vestirse y desvestirse sólo, colocar la ropa sucia en su lugar.

Los padres y madres son el ejemplo a seguir más importante ya que influyen en los hijos o hijas según la manera que tengan de explicar las reglas, así como las respuestas que den a sus equivocaciones o faltas.

A continuación te sugerimos una manera de cómo dar las normas:



Comúnmente decimos	Una forma asertiva (clara) de decir
¡Recoge tu ropa!	Primero: Ven, te voy a enseñar a colocar tu ropa sucia en el cesto para la ropa sucia Después: Coloca tu ropa sucia en el cesto para la ropa sucia, por favor.
¡Recoge tus juguetes!	Primero: Ven, te voy a enseñar a colocar tus juguetes en su caja. Después: Coloca tus juguetes en su caja, por favor.
¡No pegues!	Es importante respetar a los demás y si lastimaste a alguien, ofrece una disculpa.

Como podemos observar, las frases son claras y cortas. A esta edad no presta atención a muchas explicaciones. Y hay que repetirlo tantas veces sea necesario.



Etapa de los 7 a los 12 años

Los niños de 7 a 11 años tienen mayor capacidad de aprender las transformaciones de los objetos. En esta etapa generalmente los niños tienen la opción de reflexionar y razonar sobre el número, el volumen, la masa y el peso del objeto sin necesidad de confundir su apariencia física.

Ahora bien, si por alguna u otra razón los niños no cuentan con esta habilidad es importante fomentarle tareas que favorezcan su desarrollo.

¿Cómo nos podemos comunicar en esta etapa?

Es menos explícita, por ejemplo:

Comúnmente decimos	Una forma asertiva (clara) de decirlo
¡No grites!	Te escucho bien sin que tengas que gritar.
¡No me grites!	Cuando gritas me siento ... (triste, enojado, enojada, desesperado, desesperada, etcétera)

El objetivo principal de la educación es crear personas capaces de hacer cosas nuevas, y no simplemente repetir lo que otras generaciones hicieron.
Jean Piaget

Etapa de la Adolescencia

La adolescencia se inicia con la llegada de la "pubertad". Durante la pubertad se producen una serie de cambios físicos en el organismo que culminan con la maduración de los órganos sexuales y la capacidad de reproducirse.

No hay una edad exacta en la que se puede decir que se inicia la pubertad, podríamos señalar 11 años aproximadamente donde además, existen diferencias individuales en la maduración.

Su pensamiento se basa más en conceptos lógicos y teóricos para solucionar sus problemas, emiten juicios de valor hacia los demás, sin embargo no se autocritican.

Durante esta etapa se dan los siguientes cambios físicos:

En los varones:

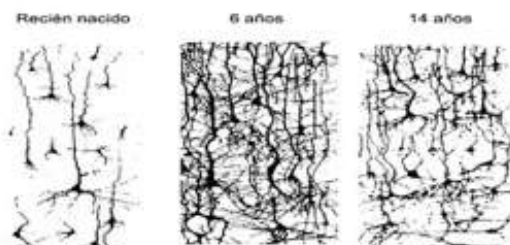
- Aumento de estatura
- Se ensancha su espalda y hombros
- Disminuye la grasa en su cuerpo
- El olor del sudor es más fuerte
- Su voz se hace más grave
- Les crece vello en las axilas, cara (bigote y barba), pecho, piernas, brazos y pubis
- Les crecen los testículos, próstata y pene
- Aparece la primera eyaculación

En las Mujeres:

- Aumentan de estatura
- Se ensanchan las caderas
- Se notan más las curvas y la forma de la cintura
- Crecen los senos
- Crece vello en las axilas y pubis
- Crece los labios mayores y menores, clítoris, vagina y útero
- Comienza la menstruación

Los y las adolescentes durante esta etapa:

- Se refugian en los amigos del mundo de los adultos, que a veces perciben como agresivo.
- En los amigos buscan descargar su afectividad y sus preocupaciones y ellos les proporcionan seguridad, comprensión y libertad para expresarse.
- Los lazos de amistad pueden llegar a ser tan fuertes que los pequeños enfrentamientos se llegan a vivir como auténticas traiciones.
- El grado de lealtad, la sinceridad y el compromiso se valoran enormemente.
- El grupo de amigos puede ayudar al adolescente a superarse a sí mismo, pero si es de carácter débil puede llegar a perjudicarlo.
- Duermen mucho, esto es debido a la melatonina la cual se encarga de conciliar el sueño pero, los y las adolescentes la liberan dos horas más tarde que los adultos y niños, lo que provoca que desfase su reloj biológico, provocando cambios de humor drásticos y que tengan la necesidad de dormir por mucho tiempo.
- Durante la adolescencia hasta aproximadamente los 20 años el cerebro sufre una "poda neural". Lo que significa que dejan de conectarse las neuronas para re-estructurar nuevas conexiones cerebrales. Esto quiere decir que se vuelve a moldear el cerebro en esta etapa del desarrollo de la vida, lo que nos permite entender la relación con el periodo crítico que atraviesa el adolescente, caracterizado por descontrol de impulsos, desajustes conductuales y déficits cognitivos que pueden conllevar a conductas de riesgo innecesarias, impulsivas y violentas.



Poda neural

¿Cómo comunicarnos y acercarnos con nuestros hijos o hijas adolescentes?

Te compartimos algunos consejos prácticos para mejorar el afecto y la comunicación:



1. ESCUCHA LO QUE DICE TU HIJO O HIJA, PERMÍTELE TERMINAR: Dejar que tu hijo hable, que diga lo que piensa o siente, es muy beneficioso para el buen funcionamiento de la familia y su bienestar. Por ejemplo: Si no dejas que termine lo que quiere decirte y lo interrumpes porque le dices “ya sé lo que me va a decir”, nunca sabrás qué ideas tiene ni cómo se siente.



2. CUANDO HABLAS, QUE SEA SIN CRITICAR, SIN JUZGAR, SIN BUSCAR UN CULPABLE: No eres un juez. Si te dedicas a sancionar su conducta de forma constante estás poniendo una barrera entre tu hijo y tú. Por ejemplo: Si está enfadado y te grita, puedes corregir su comportamiento con algo como: “entiendo que estés enojado, escucho bien sin que grites, de cualquier forma lo vamos a resolver... cuando te calmes podremos seguir hablando”.



3. NO DES LECCIONES: Tendemos a decir a nuestros hijos lo que deben hacer y eso ¡no sirve de nada! Sugerencia: Es más útil y beneficioso que les enseñes a buscar soluciones, y juntos razonen las ventajas e inconvenientes de cada posibilidad ante alguna situación.



4. DA IMPORTANCIA A LO QUE TE DICE: A veces lo vemos preocupado por un asunto que para nosotros no tiene la menor importancia pero para ellos si lo es. Por ejemplo; ante una situación así tendemos a pensar y decirles: “no son más que tonterías, cuando seas grande te darás cuenta...”.

Pero si tu hijo o hija sabe que cuenta contigo para hablar de sus asuntos, valóralo. Si no le das importancia a lo que quiere compartirte, puede que en el futuro deje de hablarte de lo que le sucede.



5. ENSÉÑALE A COMUNICAR SUS SENTIMIENTOS: No es suficiente preguntarles qué han hecho sino también cómo se han sentido. Por ejemplo: Puedes ayudarle a que entienda qué siente preguntándole “¿estás molesto, molesta o triste?” o diciéndole “yo estoy orgullosa, orgulloso ¿y tú?”. Todos tenemos que aprender a expresar nuestros sentimientos y tú puedes ayudar a tu hijo o hija a ello.



6. CONTROL DE IMPULSOS: Puede ocurrir que comparta situaciones que no te gustan. Por ejemplo: Te puede contar que ha faltado a una clase porque no tenía ganas de ir. En esos casos, evita dejarte llevar por el enojo; si reaccionas de forma impulsiva y no razones con él o ella, puede que la próxima vez no confíe en ti y no te lo platique. Evita los gritos, las amenazas, ordenarle lo que tiene que hacer. Cuando estés más sereno háblale y explícale qué es lo que no te gusta y lo que te molesta de la situación que te haya comentado.



7. YA NO ES UN NIÑO, NIÑA: No lo olvides, se está convirtiendo en adulto, si le tratas como pequeño, pequeña sentirá vergüenza, más aún delante de sus amigos y amigas. Recomendación: Evita criticarlo, darle lecciones, invadir su espacio personal en todo momento, especialmente cuando esté con sus amigos y amigas.



8. SE DEBEN RESPETAR LOS TRATOS: este punto es importante dentro de esta etapa ya que si respetamos los acuerdos o tratos, les hacemos sentir que sus palabras, peticiones, necesidades, creencias, logros etcétera, cuentan y no son cualquier cosa. Por ejemplo, si el trato fue: que para ir a la fiesta tiene que llegar temprano de la escuela, hacer su tarea y apoyar con lavar los trastes 3 veces a la semana y el hijo o hija cumplieron con su parte del trato los padres de igual forma deben cumplir y respetar el acuerdo sin agregar tareas extras y si el hijo o hija no cumplió con alguna de las tareas que acordaron para el permiso, este tampoco se cumplirá. Si te molestan con tu hijo o hija, por otra razón es importante que no mezcles la nueva situación con el permiso. Cumplir los acuerdos fortalece su autoestima y aumentan la credibilidad.



9. HABLARLES CON LA VERDAD es mostrarnos tal cual somos, ellos podrán ver nuestros errores y aciertos, lo que les permitirá sentirse respetados por difícil que sea cualquier situación.



Etapa de Juventud

En nuestra sociedad, la edad para considerar a una persona joven es muy amplia, abarca aproximadamente desde los 15 hasta los 30 años. Las personas jóvenes representan un promedio aproximadamente del 35 % de la población en México.

La juventud es un período de consolidación de factores de desarrollo fisiológico, intelectual, ético-moral, de identidad personal y social, es decir, una fase de paso hacia la adultez. Pero aunque parece que no es tarea fácil definir lo que es ser joven, lo cierto es que nadie quiere dejar de serlo.

Una persona joven es aquella que:

- No participa en la toma de decisiones y su autonomía se ve muy restringida por la disciplina familiar.
- Depende total o parcialmente de la economía familiar.
- El 75% de la juventud vive aún en el hogar de los padres, incluso estando casados.
- Esta situación puede causar confusión en la comunicación y los límites porque requieren de libertad y de tener sus propias reglas.

Por ejemplo: Es importante hacerles saber que es necesario que vivan en su propio espacio sin embargo, a muchos padres y madres les da miedo quedarse solos y toman a conveniencia, favorecen las limitaciones de sus hijos para que no tomen el riesgo de irse de la casa y así permanezcan con ellos más tiempo.

AYUDÁNDONOS



El papel de ser madres y padres produce diferentes reacciones y conductas en ambas personas, de tal manera que, pensar ni darnos cuenta podemos actuar violentamente, así que estas conductas se pueden observar desde agresiones verbales, psicológicas, físicas, sexuales o pasivo-agresivas (más difíciles de identificar). Una de las constantes que podemos visualizar es que tenemos una violencia heredada de nuestra familia de origen y que es importante identificarla de tal manera que lo podamos hacer diferente.

Científicos han demostrado que crecer sin estrés o sin violencia puede determinar mucho el desarrollo cognitivo, la formación del carácter y las capacidades de relación que cualquier ser humano puede desarrollar.

Golpear a un adulto muchos lo llaman tortura, golpear a un niño o niña muchos lo llaman "educación" Una lesión crea un enorme vacío, es negar su naturaleza, rechazar sus acciones "aplastándole" con golpes. Todas las niñas y niños, a quienes se les ha golpeado, conservan secuelas.

Es importante identificar la forma violenta en que en ocasiones actuamos con los hijos, cuando

somos exigentes en exceso o podemos incluso sin darnos cuenta descuidarles.

Como podemos ver, actuar conscientemente y aprender a conocernos es un gran paso para crear en el hogar un contexto amoroso y de acompañamiento emocional puede ayudar a los hijos e hijas en el camino de autoconocimiento, se dice fácil pero es una labor que hay que construir día a día.

El estrés:

Aunado a esto, el estrés aumenta nuestra tensión, entre nuestras necesidades y las demandas del exterior y ambas, son importantes aprender a regular. En ocasiones “perdemos la brújula” sin saber qué hacer y cómo actuar cuando los hijos e hijas necean o hacen berrinche. Lo más importante es mirarnos, ver hacia nuestro interior y observar que muy probablemente como padres o como cualquier persona también podemos estar pasando por un mal momento, de tensión o crisis.

¿Cómo ayudarnos?

Te compartimos algunas estrategias sencillas que pueden ser muy efectivas para lidiar con los casos agudos de estrés o aún más, cuando estés pasando por una crisis.

¡Involucrar los sentidos!



Olfato

Usando aromaterapia. El área del cerebro que procesa los aromas está cerca del área que controla las emociones. Los aromas agradables pueden influenciar rápida y fácilmente tu estado de ánimo. Frótate unas dos gotas de aceites esenciales en las manos e inhala, coloca una gota en la nuca y en la sien. Usar un difusor de aceite esencial en la casa u oficina es de gran ayuda.

Te recomendamos 4 esencias básicas de la aromaterapia y su uso:

- La lavanda te calma, es relajante, regenera la piel y ayuda cuando te duele la cabeza
- El limón y de naranja son excelentes para energizarte rápidamente, su aroma atrapa la energía que emite la computadora y que causan cansancio, te recomendamos usarlo en vela junto a la pantalla. De gran ayuda para combatir la acidez y el reumatismo.
- El eucalipto es expectorante, despeja las vías respiratorias y alivia la congestión nasal.
- Manzanilla es un excelente descongestionante, calma la migraña, el dolor de colon irritable y los cólicos.

Y para finalizar, una barita de sándalo es de gran ayuda para armonizar los espacios.



Gusto

Toma té negro. Se ha demostrado que el té negro reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y estimula la sensación de relajamiento. Incluso prepararlo puede ser relajante. Además, el té te ayuda a mantenerte hidratado, lo cual es excelente para el cuerpo y la mente.

Mastica un chicle. Un estudio demuestra que masticar un chicle puede reducir la ansiedad y mejorar la atención. Elige un chicle bajo en azúcar, ya que es mejor para los dientes.

Oído

Escucha música. Ésta te puede ayudar a aliviar el estrés, a reducir el dolor y a mejorar la calidad de vida en general. Trata de escuchar música cuando te sientas estresado para cambiar tu estado de ánimo rápida y fácilmente. Haz una lista de canciones alegres que te gusten para combatir el estrés.

Escucha los sonidos de la naturaleza. Es de gran utilidad escuchar los sonidos de la naturaleza como el mar, un río, una fogata chispeante, insectos o pájaros chirriando en el bosque, pueden reducir el nivel de estrés casi de inmediato. Busca un CD, aplicación o podcast para tenerlos a la mano.

Tacto

Date un masaje. Se ha comprobado que los masajes alivian el estrés y mejoran el bienestar. ¡Pero no siempre necesitas visitar a un profesional! Puedes obtener estos mismos beneficios al masajearte tú mismo al salir del baño unta un poco de aceite para cuerpo o loción refrescante, o simplemente si nos estás leyendo en este momento puedes empezar con un simple masaje en los ojos. Será perfecto si has estado frente a la computadora largo tiempo.

Dúchate. Darte una ducha es una forma maravillosa de reiniciar, interrumpir la ansiedad y reducir el estrés. Sobre todo, si has estado deprimido, es una forma excelente de practicar el cuidado personal y aumentar la autoestima. Además, las sensaciones físicas al ducharte (el agua caliente, los olores agradables, el contacto propio) son excelentes para aliviar el estrés. Solo deja caer el agua tibia sobre tu cabeza (sin enjabonarte) por 5 minutos. Notarás la diferencia... ¡sobre todo antes de dormir!





- Acuéstate con las piernas hacia arriba: “La postura de las piernas apoyadas en la pared” o “viparita karani” es una postura maravillosa de yoga para reducir el estrés. Mejora la circulación hacia la cabeza y la parte superior del cuerpo, le da un descanso al sistema nervioso central.
- Siéntate en el suelo y acerca la parte inferior del cuerpo lo más que puedas a la pared.
- Relaja la parte superior del cuerpo en el suelo.
- Sube las piernas y luego apóyalas en la pared.
- Quédate así por diez minutos.

Vista

Cierra los ojos. Descansa tu vista por un minuto a diferentes horas del día. Date un masaje sobre todo cuando estés frente a la computadora, coloca los pulgares debajo de las cejas, presiona y mueve los pulgares en círculos pequeños hacia la parte exterior de las cejas, después con la yema de los dedos da un masaje a tu globo ocular (la parte blanca del ojo), cuida de no tocar la pupila.

Cuando vayas camino a trabajo o de regreso a casa nota el brillo de las hojas de los árboles, los diferentes tonos de verde. ¡Excelente ejercicio para descansar la vista!

¡Involucra tu cuerpo!

Hatha Yoga

Ejercitar tu cuerpo con ésta maravillosa técnica te permitirá reducir el estrés y mejorar tu salud, así como conectarmente-cuerpo-espíritu.

Mediante la práctica notarás que tu ansiedad se verá disminuida logrando una estabilidad emocional.

La Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos trabajando en equipo con el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP) te brindamos éste servicio. Te invitamos a participar en las clases de Hatha Yoga del TSJCDMX.

Yoga que se imparten en:

INCIFO (Piso 2)

Martes y jueves
de 14:00 a 15:00 hrs.
Miércoles y viernes
de 8:30 a 9:30 hrs.

CENTRO DE JUSTICIA ALTERNATIVA (TERRAZA)

Martes y jueves
8:30 a 9:00 hrs.



Bailar y cantar

Bailar es excelente para aliviar el estrés por dos razones: te expone a música alegre y te da todos los beneficios del ejercicio.

Cantar te permite expresar todo aquello que a veces reprimimos.

Cada vez que empieces a sentirte estresado, levántate baila y canta el tiempo que dure una canción. Incluso puedes programar estos pequeños descansos para bailar en casa o participar con los programas que te brindamos en el trabajo, tal es el caso de:

Actitud activa

Nuevamente te recordamos que la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos trabajamos conjuntamente con el equipo del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), promoviendo en los inmuebles, invitándote a participar en dinámicas de corta duración (entre 10 y 15 minutos) y buscando promover el movimiento físico, mental y emocional que nos ayude en la reducción de la tensión a través del movimiento corporal, gimnasia cerebral, así como actividades que permitan relajarnos y hasta... ¡bailar!

Sal a caminar

Una caminata de 20 minutos calma los nervios y mejora el estado de ánimo, pero incluso una caminata de 5 o 10 minutos puede aliviar maravillosamente el estrés avanzando gradualmente hasta lograr 20 minutos.

Hazlo algunas veces a la semana (o incluso diariamente) para minimizar el estrés y sentirte bien.

Escaneo corporal

Un escaneo corporal es una práctica sencilla de meditación que puede aliviar el estrés y ayudarte a mantener los pies sobre la tierra. Puedes hacerlo en solo 1 ó 2 minutos.

Siéntate en una silla, cierra los ojos y empieza a identificar las partes del cuerpo, empieza por sentir a través de la respiración, contacta con la tensión y relaja tu cabeza, tu cerebro, cuello, hombros, pecho y espalda, el latido de tu corazón, estómago, vísceras, brazos y piernas.

¡Escúchate por dentro!





¡Involucra la mente!

Mantener la mente en el presente es difícil ya que generalmente vivimos con preocupaciones del futuro o del pasado. Dedicar unos minutos para concentrarte activamente en el presente, desde lavarte las manos y solo poniendo atención en ello o preparar una taza de té. Toma uno o dos minutos para concentrar toda tu atención en esa tarea y captar todos los detalles que puedas.

Enuncia una afirmación. Una afirmación es una declaración positiva de ti mismo. Puedes escribir las afirmaciones o decirlas en tu mente, pero tienen un mayor impacto cuando se dicen en voz alta. Un ejemplo de ello:

- Consigo la ayuda que necesito.
- Estoy dispuesto, dispuesta a curarme.
- Está bien si me equivoco... estoy aprendiendo.
- Soy amoroso, soy amorosa.
- Cada día me ofrece una nueva oportunidad.
- Amo y acepto todos los miembros de mi familia tal como son.
- Todas las personas me enseñan algo.
- Me siento segura, seguro cuando expreso mis sentimientos.
- Estoy dispuesto, dispuesta a aprender, mientras más aprendo, más me involucro.
- Me amo tal y como soy.
- Elijo sentirme bien respecto a mí mismo, a mí misma.
- Elijo vivir en paz.
- Doy gracias por lo que tengo.
- Doy gracias por lo que no tengo.

*Una afirmación es una declaración
positiva de ti mismo*



¡Ríe!

La risa estimula la producción de endorfinas (la hormona de la felicidad). A decir verdad, incluso anticipar una risa puede estimular.

Si te encuentras en una situación estresante, tómate un tiempo para buscar algo gracioso. Aunque no te rías a carcajadas, ¡la anticipación puede ser suficiente!

En ocasiones con los recursos que te hemos mencionado puede que no sintamos mucha mejoría, es por eso que, también te ofrecemos el servicio de psicoterapia.

¡Respira!

Concentrarte por 3 minutos en tu respiración es una forma excelente de enfocarte en el presente:

Siéntate en una silla cómoda, visualiza tu columna vertebral erguida, suelta tus hombros, suelta tu rostro y deja caer el peso de tu cuerpo sobre la silla, lo único que tienes que hacer es concentrar la atención a tu respiración durante 3 minutos.





Asesoría individual psicológica (psicoterapia)

Está demostrado que el “sacar” a la luz los sufrimientos vividos en nuestra infancia en presencia de un testigo compasivo disminuye los síntomas físicos y psíquicos (como la depresión); es por eso que te sugerimos e invitamos a buscar ayuda, ya que manteniéndonos en la negación de nuestra realidad no encontraremos la liberación, sino más bien se fortalece el dolor y sufrimiento. Pero... ¿Cuándo es necesario hacer terapia?

Te recomendamos pedir apoyo psicoterapéutico cuando:

1. Cuando hay angustia, falta de voluntad, desinterés en las cosas por las que antes nos interesábamos, irritación excesiva, mal humor permanente, insomnio, inestabilidad emocional.
2. Cuando hay problemas de alimentación o adicciones.
3. Cuando hay miedo incontrolable, con o sin motivo
4. Cuando enfermas con frecuencia.
5. Un duelo por pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento
6. Cuando cometemos los mismos errores uno y otra vez
7. Cuando se repiten eventos (pérdidas de objetos, accidentes)
8. No puedes concluir con lo que te propones (te boicoteas)

Con frecuencia las personas se resisten a buscar ayuda, creen que un terapeuta no les puede restituir la falta, otras veces las y los padres en un grito de desesperación pretenden llevar a las y los hijos a terapia con la fantasía de que se los “compongan”. Es fundamental tener en cuenta que la ayuda terapéutica consiste en dar herramientas para atravesar esa realidad difícil.

NO DEBEMOS OLVIDAR QUE PARA QUE LA PSICOTERAPIA FUNCIONE DEBE HABER INTERÉS EN CAMBIAR CUALQUIERA DE LOS CASOS ARRIBA MENCIONADOS.

Con los y las niñas maltratadas los esfuerzos educativos e incluso terapéuticos, aún realizados con las mejores intenciones, se encuentran solas y solos con su vivencia.

Por último, no se puede verdaderamente ayudar a un ser lastimado a curar sus heridas si nos negamos a verlas y generalmente las dificultades que las y los hijos menores de 14 años presentan son a causa de la inestabilidad emocional de los progenitores.

Es importante aprender a diferenciar “lo suyo y lo nuestro” Padres y madres que buscan respuesta a sus inquietudes, descubran su verdadero “Ser”, la historia de la y el niño maltratado, maltratada que fueron y sus sufrimientos hasta ahora negados les permitirán vivir con auténticos sentimientos en lugar de rehuirlos y sorprenderse al encontrar por ese camino la verdadera liberación.

Para que un niño, niña o adolescentes llegue a su pleno desarrollo emocional (su verdadera madurez, se necesita mucho más que un “simple aprendizaje



de adaptación” a las normas. Para evitar que más tarde desarrolle una depresión, desórdenes alimenticios o adicciones, necesita acceder a su historia.

En el momento de la concepción de un bebé ya empiezan a activarse todas las heridas por parte de sus padres. Por ello, es importante recordar que no sufrimos nuestras heridas a causa de nuestros padres, sino más bien por el hecho de que necesitamos este tipo de padres con sus propias heridas como oportunidad de hacer consciencia las nuestras y así querer curarlas.

Ante un evento se activa una herida y no la aceptamos, reaccionamos automáticamente. Cuanto más duele, más fuerte y rápida será la reacción a la que llamaremos “máscara”. Asumir nuestra responsabilidad significa sencillamente sentir está herida y reconocer que no es la otra persona la que nos ha hecho daño, sino que el sufrimiento viene del hecho de que todavía no nos hemos ocupado de la curación de la herida.



A continuación te compartimos las cinco principales heridas emocionales que pudimos haber vivido en la infancia, sus características más importantes y cómo se manifiesta la máscara. Identifica las tuyas y aprendamos a transformarlas con ayuda profesional para ir sanando día a día, de tal manera que identifiquemos la de nuestros hijos e hijas y les ayudemos a transformarlas.

Las 5 principales heridas de la infancia

1. El abandono:

La soledad es el peor enemigo de quien vivió el abandono en su infancia, debido a que este niño o niña, se ha sentido carente de afecto, apoyo y protección. Quien vive esta herida es común que aparezca por ejemplo una elevada ansiedad a ser abandonado por la pareja principalmente, lo que genera pensamientos recurrentes de temor a experimentar una vez más ese sufrimiento, se muestra dependiente.

Cuando está presente ésta herida a la persona le cuesta trabajo dar muestras de afecto, tomar decisiones desde lo más simple a lo complejo, mostrándose demandante de atención, presencia y apoyo con sus seres queridos y si se les niega algo les afecta profundamente. Lloro con facilidad, se retrae de los demás; come poco y con lentitud, puede padecer de migraña, depresión diabetes, miopía.

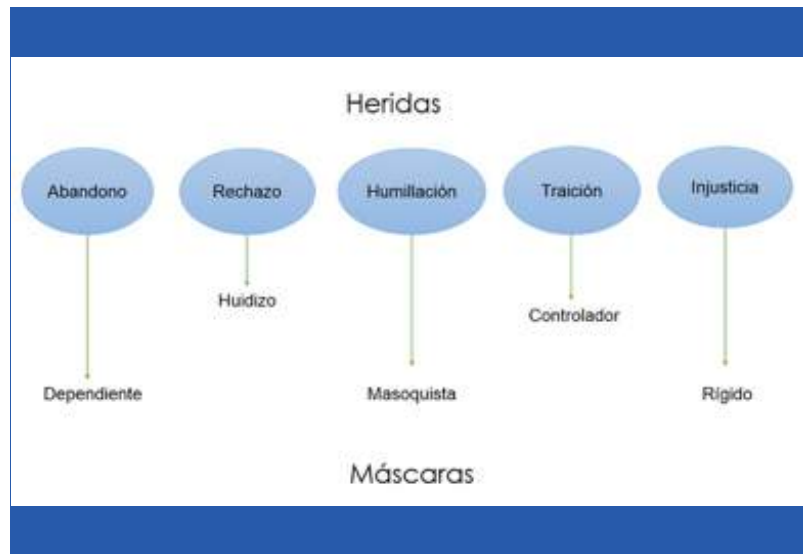
El trabajo de un adulto que vivió el abandono principalmente es con su miedo a la soledad, "Dejo de hacer cosas para que me quieras".



2. El rechazo:

Implica el rechazo de nuestro interior, principalmente de nuestros progenitores, hermanos o hermanas. El sentimiento es de no tener derecho a existir, con pensamientos de rechazo, de no ser deseado y de descalificación hacia uno mismo, inseguridad. Las personas que han vivido esta herida tienden a ser delgadas, desapegadas a lo material, perfeccionistas e intelectuales o con una amplia necesidad de conocimiento. Se devalúa con frecuencia. Con frecuencia pasa desapercibida, desapercibido huye de los lugares o de las relaciones. Comen poco y lento, con tendencia a consumir azúcar, alcohol, drogas. Tiene predisposición a la diabetes, enfermedades cutáneas, problemas respiratorios, depresión entre otros.

El trabajo como adulto cuando ha sido rechazado por sus padres es con su miedo a equivocarse, a ser criticado. "Dejo de buscar la aprobación de los demás".



No vemos las cosas como son, sino como somos.
Krishnamurti

3. La humillación:

Podemos generar estos problemas en nuestros niños y niñas diciéndoles ¡eres un torpe!, ¡Quítate, tú no sabes!, ¡que malo eres!, ¡eres una pesada!, golpeándoles, "ventilando" sus problemas ante los demás; esto destruye su autoestima.

Esto provoca carencia de libertad, debido al control que ejerce el progenitor. Su cuerpo por lo tanto tiende a engrosarse o tener una espalda ancha, como cargando todo, con frecuencia se avergüenzan de sí mismos, se mueven lentamente, son serviciales, agradables, caen bien.

Puede ser una buena pareja. Se castiga y castiga a los otros de carácter masoquista. Su alimentación ricos en grasa y gusta de comer golosinas incluso

escondiéndose. Puede generar alergias, dificultad en lumbares, piernas y pies, varices, diabetes y enfermedades del corazón.

El trabajo como adulto cuando has sido humillado de niño es con tu independencia, libertad, la comprensión de tus necesidades personales, temores y prioridades. "Hago las cosas que me gustan y como a mí me gustan"

4. La traición:

Cuando un niño o niña se ha sentido traicionado por alguno de sus progenitores por no cumplir promesas; descuido, no sentirse cuidado, cuidada; por no confiar en ellos y sus capacidades; involucrarlos en los problemas de la pareja, alienándolos; mentirles o no estar presentes para ellos en momentos importantes origina ésta herida profunda. En muchos casos, esa sensación de vacío y desesperanza se transforma en otras dimensiones: desconfianza, frustración, rabia, envidia hacia lo que otros tienen generando baja autoestima.

Si padeciste en la infancia ésta herida, es probable que sientas la necesidad de ejercer cierto





control sobre los demás, manipular lo que frecuentemente se justifica con un carácter fuerte, dominante. Se creen responsables, aunque les cuesta trabajo cumplir con sus compromisos, con frecuencia tratan de ser especiales. Son de carácter seductor, gracioso divertido y cuentan chistes con frecuencia. Come muy rápido y pone sal y otras especias a sus alimentos.

Pierde el control fácilmente. Es impaciente sobre todo con las personas lentas. Les cuesta trabajo comprometerse con la pareja. Se mantiene ocupado frecuentemente.

Su cuerpo es fuerte en hombres espalda ancha y piernas delgadas. En mujer cadera amplia y fuerte, pecho y vientre abultados. Ambos gozan de una mirada dominante.

Se requiere trabajar con la paciencia, la tolerancia y el saber vivir, así como aprender a estar solo y a delegar responsabilidades. "Confío"

5. La injusticia:

La injusticia como herida emocional se origina con el progenitor del sexo opuesto viviendo su frialdad, autoritarismo, exigencia. De tal modo que generará sentimientos de ineficacia sentirse inútil, vetando los derechos de sus hijos e hijas sin apoyo ni consideración, mucho menos cercanía afectiva. Sin permitir margen de error tanto en la niñez como en la edad adulta, con excesiva rigidez.

En este caso como adulto si vivió en la infancia ésta herida es importante trabajar con tu autoestima, tono de voz, el concepto que tienes de ti mismo, misma, admitir que se tienen problemas, así como con su rigidez mental permitiéndose confiar en los demás y pedir ayuda. "Fluyo"



CONSTRUYÉNDONOS

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Normalmente el sólo pensar en la palabra conflicto, nos coloca en una situación preocupación, es importante mantenerse en un pensamiento positivo y evitar tener miedo ante los conflictos, problemas o situaciones difíciles de resolver en nuestra familia. ¿Por qué?

Aunque pensamos que no podremos manejar la situación, y tengamos la sensación de sentir cansancio, enojo, decepción es importante reflexionar que hemos superado otras situaciones difíciles y que cuando vivimos situaciones conflictivas o de crisis, esto mismo es lo que nos permite crecer.

*¡Cuando vivimos en una zona de confort no crecemos!
Gracias a que aparecen crisis en nuestra vida podemos crecer y madurar como personas y como familia.*

El conflicto humano no implica violencia, más bien es la forma como lo manejamos y resolvemos lo que hace la diferencia. Por lo

que es importante promover una cultura de paz, a través del respeto por la diversidad de pensamientos, gustos y acciones de los miembros de una familia.

Educación para la paz

Educar para la paz es propiciar el desarrollo de habilidades y la adquisición de "herramientas" que nos permitan como personas a convivir de forma pacífica o lo que es lo mismo, vivir sin violencia. Este proceso pone énfasis en la asimilación de valores como la justicia social, la igualdad, la cooperación, la solidaridad, el respeto y la autonomía.

El gran reto es convivir, vivir juntos, aprender a practicar en nuestro comportamiento diario una actitud de "ponernos en los zapatos del otro", de solidaridad humana, debe enseñar no solo los beneficios de la armonía y del entendimiento, también debe enseñar a desaprender la violencia y a erradicar conductas de predominio e intolerancia.



Cómo educar las emociones de un niño



*Las y los niños florecen cuando...
Les ayudamos desde la infancia a no imitar a nadie, sino ser ellos
mismos todo el tiempo.
Les enseñamos a aprender cómo pensar y no qué pensar.
Les permitimos liberarse de la acción egocéntrica.*

*Les ayudamos a descubrir la vida y no a darla por sentada.
Honramos su mente alerta, observadora, intensamente perceptiva.
Les facilitamos aprender sin que la memoria sea lo predominante.
Nos encargamos de que crezcan en una atmósfera de atención.*

*Evitamos que la disciplina sea más importante que las personas que se
ajustan a ella.*

*Les permitimos equivocarse y ahí descubrir.
Les facilitamos que el miedo surja en ellos bajo cualquiera de sus
formas; para esto es indispensable que papá y mamá descubran las
raíces de su propio miedo.
Les ayudamos a fortalecerse para que nunca se sientan
psicológicamente lastimados.*

*Les estimulamos para que, en lo interno, en lo profundo, se encuentren
en constante estado de rebelión; solo quienes se rebelan constantemente
descubren lo verdadero.*

Y cuando...

*Dejamos de prepararlos para que se amolden a este corrupto orden
social, y les damos libertad: completa libertad para crecer y crear
sociedades diferentes.*

*No estudian solo para aprobar exámenes, sino por amor a lo que
hacen.*

Y cuando...

*No interferimos en su camino hacia lo que realmente aman y quieren
hacer; así, desde el principio y hasta el final de su vida pueden trabajar
en algo que sienten que vale la pena y que tienen para ellos una
profunda significación.*

*Les alentamos a expresar su energía y dejamos que estalle, que tenga
continuidad, fuerza y pasión.*

Jiddu Krishnamurti



SALUD

LAS NUEVAS ADICCIONES:

¿Qué se entiende por adicción a las TIC?

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), son el conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar información y enviarla de un lugar a otro vía internet.

Usamos la información de las TIC a través de diferentes dispositivos, los más usados son: celulares, tabletas, computadoras.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adicción es una enfermedad física y psico-emocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.


Este tema es de interés abordarlo en esta gaceta porque niños, niñas, jóvenes, adultos padres y madres de familia, abuelos, maestros, políticos, etcétera. Es decir los ciudadanos de éste y muchos países en la actualidad tienen un uso compulsivo, repetitivo y prolongado en el uso de las TIC. Por un lado los padres se preocupan por la incapacidad para controlar o interrumpir el consumo de las TIC con sus hijos o hijas y por otro lado es su propio uso y abuso, esto para asumir las consecuencias

sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral.

¿Qué tipos de adicción existen dentro de las TIC?

Las más conocidas son la dependencia a las redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram etcétera), a las aplicaciones de mensajería instantánea (Whatsapp, Line) y a los videojuegos (principalmente juegos de rol).

Pero también, existe el Infosurfing que se refiere a la navegación continua y prolongada por internet sin objetivos claros, la pornografía, la compra compulsiva online (Oniomanía), los juegos de azar (Gambling) y la infidelidad online, entre otros.



Cómo lo mencionamos anteriormente, el acceso a estas actividades se produce comúnmente a través del celular, tableta electrónica o computadora.

También es importante mencionar, que existe la nomofobia la cual es un tipo de fobia que se refiere a sentir pánico por no disponer de un celular o algún medio para navegar por la red, la cual repercute de manera principal a la población más joven.

¿Cómo se llega a esta adicción?

Comúnmente se ha considerado un trastorno propio de la adolescencia, con raíces en aprendizajes en la infancia, pero los adultos no están exentos de estos riesgos.

A medida que las nuevas tecnologías han invadido nuestra vida cotidiana, el adulto se ha ido incorporando al mundo de la tecnología.

Es importante mencionar que no hace falta tener una predisposición a la dependencia a la tecnología, sino que inconscientemente se puede pasar de forma progresiva del uso al abuso y finalmente a la dependencia. Pero... ¿Cómo se puede detectar si alguien tiene esta adicción?

Con ayuda de la observación podemos darnos cuenta de ciertas conductas que pueden ser indicadores de un posible "enganche" a la tecnología.

Algunos indicadores pueden ser:

- Cambio de comportamiento: Inquietud, impaciencia e irritabilidad, especialmente cuando no se puede tener acceso al medio.
- Aislamiento social y permanencia en la red.
- Alteración del curso normal de la vida para usar la tecnología (no ir al colegio, al trabajo, descuido de obligaciones cotidianas, dejar las responsabilidades para más tarde)
- Justificación excesiva al utilizar el internet.
- Abandono de otras actividades, que antes le gustaban a la persona.
- Incapacidad de controlar voluntariamente el uso.
- Mentiras o engaños para navegar en internet.
- Cambio de hábitos de sueño o alimentarios.

¿Cómo puedo saber si nosotros o nuestros hijos e hijas tienen una adicción a las TIC?



La Dra. Kimberley Young, pionera y una de las máximas autoridades en el estudio de las adicciones a Internet, publicó el Cuestionario de Diagnóstico de la Adicción a Internet que se puede auto-administrar como prueba orientativa, pero que no supe la valoración de un profesional en el diagnóstico definitivo de la adicción.

Te dejamos el siguiente cuestionario para que tengas un primer acercamiento y conozcas si tú o alguno de los miembros de tu familia presenta adicción a las TIC.

1. ¿Sientes la necesidad de utilizar Internet en cantidades crecientes de tiempo con el fin de lograr satisfacción?
2. ¿Has hecho repetidamente esfuerzos infructuosos para controlar, reducir o detener el uso de Internet?

3. ¿Te sientes inquieto, malhumorado, deprimido o irritable al tratar de reducir o detener el uso de Internet?
4. ¿Te mantienes en línea más tiempo de lo previsto originariamente?
5. ¿Has puesto en peligro o arriesgado la pérdida de una relación significativa, trabajo, escuela o actividades que sean de tu gusto debido al internet?
6. ¿Has mentido a los miembros de tu familia, amigos o conocidos u otros para ocultar el grado de implicación con Internet?
7. ¿Utilizas Internet como una manera de escapar de los problemas o de aliviar un estado de ánimo (por ejemplo, sentimientos de impotencia, culpa, ansiedad, depresión)?

¿Prevenir o curar?

Vivimos en una era de cambios, hace 25 años no teníamos ésta tecnología y acceso a la información tan a la mano. Hoy podemos conectarnos y compartir información en cualquier momento con personas del otro lado del mundo, pero todo tiene un costo ya que

estar en la red, une a los que están lejos pero puede separar a los que están cerca. Es importante considerar que las nuevas tecnologías no son "tan malas", todo depende del tiempo que empleemos en ellas.

¿Sabías que videojuegos en línea, facebook, instagram, twitter y todas estas aplicaciones que nos mantienen cerca de la información están manipuladas por el comercio?

Hay grandes cantidades de publicidad que circula en las redes sociales, lo que representa sumas de dinero que no podríamos imaginar. Estudios demuestran que gastamos 2 horas diarias revisando el celular sin ninguna finalidad, lo que nos mantiene distraídos recibiendo constantemente estímulos sin importancia. Y es que las redes sociales están armadas con algoritmos que reconocen nuestros gustos, lo que nos engancha para seguir usándolas, una de las razones por la que nos es tan difícil dejar de usarlas ya que generan dependencia.

Las y los niños y jóvenes están en un proceso formativo y es importante para nosotros la siguiente información consideramos que para mitigar los daños, ampliar las oportunidades y manejar el tema, tenemos algunas ideas u opciones de solución que a continuación se citan:

- Proporcionarles un acceso de calidad a la red, cuidando las páginas adecuadas que pueden abrir de acuerdo a su edad.
- Conforme van creciendo, es importante mantenerles informados y ser abiertos en temas de abuso sexual en línea, explotación y trata de personas, acoso cibernético y secuestro, entre otros.
- Enseñarles a proteger y cuidar su identidad en línea. Mediante la alfabetización digital para que aprendan a comprometerse y cuidarse ellos mismos.
- Hacerles conscientes de la cantidad de tiempo que usan las TIC, es la clave ya que desde pequeños papá y





mamá invitan a los hijos a entretenerse en una tableta, computadora o el celular. Cuidemos el tiempo de uso y abuso.

- Darles a conocer las implicaciones legales y emocionales de lo que comparten y publican.
- Al hablar de videojuegos y redes sociales, las y los niños, jóvenes y adultos, entramos en una "realidad virtual" distinta a la que estamos viviendo. ¿Cómo podemos contra restar los efectos de las TIC? Cuando los progenitores se involucran con sus hijos e hijas, con sus sentimientos y emociones estando en el momento presente, creando espacios de interacción sin que estén presentes las tabletas, computadoras o celulares, por ejemplo a la hora de comer, antes de dormir. Considerar un tiempo de "calidad", en

presencia plena con la familia, les permite contactar y estar en el momento presente. Consideremos promoverles la capacidad de disfrutar, platicar. Que las y los padres logren identificar su propia sensación de soledad es lo que puede hacer un cambio.

- Expertos en la materia nos comparten que las personas adictas a videojuegos y redes sociales cuentan con una sensación de vacío existencial, supliéndola con las TIC, lo que nos invita a reflexionar que la adicción a las nuevas tecnologías es más de carácter personal y familiar.

**¿Qué es lo que estoy
sustituyendo? ¿Qué falta?
Identificar resta preguntas en
cada uno de nosotros sería un
gran paso.**



BIBLIOGRAFÍA

Ligas

<https://www.portaloaca.com/opinion/7184-de-la-educacion-por-jid-du-krishnamurti.html>

https://revistadiners.com.co/actualidad/27536_4-esencias-basicas-para-empezar-con-la-aromaterapia/

<https://es.wikihow.com/aliviar-el-estr%C3%A9s-r%C3%A1pidamente>

<https://www.unicef.org/paraguay/spanish/UN0150440.pdf>

<https://lamenteesmaravillosa.com/5-heridas-emocionales-la-infancia-persisten-cuando-somos-adultos/>

<https://www.aleksandrgrace.com/single-post/2017/11/17/>

Las-5-heridas-emocionales-del-alma

Bucay J, Bucay D. "El difícil vínculo entre padres e hijos" Océano 2016. México

Krishnamurti J, Educación y el significado de la vida, Ediciones Obelisco, 2017



Acervo de la Gaceta Desarrollo Humano

¿Realmente me conozco y manejo mis emociones?	Duelo	Reconociendo mi Autoestima	Manejo de Estrés
Programación Neurolingüística	Deseo bien-estar	Comunicación Asertiva	Calidad de Vida
Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDA-H)	Pareja (1+1=3)	El sentido del trabajo	Crecimiento personal
Finanzas personales	Efectivamente Comunicacional	Barreras de la Comunicación	Reconciliándome con mi Cuerpo
Enamoramiento, Amor, Desamor... Una Nueva Mirada a la Pareja	Cuando el Amor se Acaba	Un Líder Nace o se Hace	Conciencia ante una Crisis
Siendo el Protagonista de mi propia Felicidad	El Arte de Abrazar la Vida Un Recorrido por el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)		

ENTRETENIMIENTO

TE ASEGURO QUE NI UN MILLÓN DE "LIMES" VAN A PODER SUSTITUIR LA APROBACIÓN PATERNA QUE CLARAMENTE NECESITAS.



O te comes la cena, o cambio la contraseña del WiFi



DICES QUE "QUIERES LOS CLAVES DE SUS REDES SOCIALES PORQUE DESEAS UNA RELACION BASADA EN EL RESPETO Y LA CONFIANZA..."

