

GACETA DESARROLLO *humano*

**PAEP TE CUENTA
SOBRE HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES**

Volúmen I



DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

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

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficialía Mayor

Lic. Rigoberto Contreras García
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Jesús Homero Gámez Flores
Dirección de Administración de Personal

Mtra. Nasheli López Bautista
Subdirección de Capital Humano

PAEP:

Lic. Lidia Michelett López Roque
Jefa de Unidad Departamental de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Técnico Especializado

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnico Especializado

Lic. Juana García González
Técnico Especializado

Lic. Lidia Renata Romero Martínez
Técnico Especializado

Mtro. José Alberto Hernández Pulido
Técnico Especializado

Lic. Tirso Febronio Tejeda Sanabria
Técnico Especializado

Lic. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnico Especializado

Lic. Lucy Pérez Nájera
Técnico Especializado

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativo Especializado

Diseño Editorial
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

ÍNDICE

EDITORIAL	5
INTRODUCCIÓN	6
Autorregulación	8
“Metáfora de la Pelota en la playa “	9
Flexibilidad	10
“El junco y el Roble”	11
Confianza	13
“Nunca lo lograrás”	14
Fortaleza	16
“El aplomo de estar con lo que es difícil”	17
Paciencia	19
“El agua clara”	20
Empatía	21
“El país de las cucharas largas”	22
Escucha Activa	23
“La ostra y el Pez”	24
Solución de Problemas	26
“El naufrago de Esopo”	27
Resistencia	28
“Los seis cisnes”	29
Autoconocimiento	32
“Cuento Sufí”	33
Comunicación	34
“Seis hombres ciegos y un elefante”	35
Pensamiento Crítico	36
“El traje nuevo del emperador”	37
REFERENCIAS	39

EDITORIAL

Estimados lectores y lectoras, el equipo del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico “PAEP”, tiene el gusto de presentar una edición especial de la Gaceta de Desarrollo Humano en donde mediante cuentos, reflexiones y metáforas se aborda el tema de “**Habilidades Socioemocionales**”, así que, a partir de la compilación de fragmentos literarios se abre la puerta a la reflexión y el autoconocimiento.

Como profesionales de la salud mental somos conscientes de los desafíos que la vida nos presenta, sabemos de los cambios y las adversidades por las que en ocasiones debemos atravesar y de igual manera podemos notar que existen herramientas que nos permiten cruzar con mayor firmeza los retos del día a día, por lo que mediante esta entrega te presentamos algunas de las habilidades socioemocionales, abriendo la invitación a que ustedes, queridos lectores, se permitan observar la riqueza de cada una de ellas y con ello puedan notar cuántas de estas habilidades están puestas en ustedes, tal vez sin darse cuenta, y en cuáles de ellas quisieran desarrollar o fortalecer.

Nuestro equipo de trabajo te envía un cordial saludo y desea disfrutes este ejemplar.

Equipo PAEP

Introducción

Recopilado por:
Psicóloga Diana Martínez Sánchez

Antes de adentrarnos de lleno en el contenido de esta Gaceta, comenzaremos por estructurar para usted querido lector, el término “Habilidades Socioemocionales”, también conocido como “Competencias Socioemocionales”, ya que es el tema medular que presentamos en esta ocasión.

Se conocen como habilidades socioemocionales a “aquellas herramientas que permiten conocerse mejor como personas, manejar las emociones propias, comunicar efectivamente, resolver conflictos, plantear y alcanzar metas, manejar el estrés y tomar decisiones reflexivas” (Aranda y Caldera 2018, p.56).

Por lo tanto, se puede decir que el término se forma a partir de un conjunto de habilidades sociales y también emocionales, e involucra competencias intrapersonales, relacionadas a aspectos internos (lo propio), así como interpersonales, refiriéndose a aspectos externos (lo del otro) y así poder afrontar de manera funcional las demandas cotidianas. Como ejemplo de algunas de estas habilidades, podrían ser la autorregulación, flexibilidad, confianza, empatía, entre otras, que estaremos revisando a lo largo de las siguientes páginas.

Para García en 2018, es algo similar a cuando experimentamos alguna emoción, y probablemente tengamos cierta tendencia a actuar de determinada manera. Y esta forma de reaccionar ante dicha emoción está mediada por la valoración mental e interna que le damos, por medio de los indicadores verbales y no verbales de la conducta de otros, o de las situaciones como tal, por ejemplo, palabras, gestos, movimiento, tono e intensidad de la voz y que se utilizan como factores que influyen en la expresión y la regulación de las propias emociones. Es decir, son todas aquellas conductas, formas o maneras que hemos aprendido y llevamos a cabo cuando interactuamos con otras personas y nos son de utilidad al expresar nuestros sentimientos, opiniones y/o defender nuestros derechos. Dicho de otro modo, también nos permiten gestionar nuestras emociones socialmente.

En este sentido, y ya que son aprendidas, Rodríguez (2015), habla de dichas habilidades como potenciables y modificables, refiriéndose a que pueden desarrollarse constantemente, por medio de la Inteligencia Emocional (tema desarrollado en otra Gaceta por el equipo PAEP, que puedes consultar en la liga, https://issuu.com/disenoinstitucional/docs/inteligenciaemocional_paep), y entendido como la habilidad de comprender las emociones propias y ajenas, regulándolas y manejándolas en uno mismo y expresándolas de una manera adaptativa y socialmente útil.

De manera general, las Habilidades Socioemocionales nos permiten tomar conciencia de nuestras emociones y, en cierto sentido, de las de los demás, desarrollar habilidades para comunicarnos, expresando así nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, resolver conflictos, convivir funcionalmente con los otros y también con nosotros mismos.

Autoregulación

Recopilado por:
Psicóloga Paola Bermúdez Ramírez

¿En algún momento has sentido que no puedes controlar tus emociones? Si tu respuesta fue asertiva, déjame decirte que no eres la única persona que lo ha experimentado, todos en algún momento, hemos sentido emociones intensas que nos sobrepasan, sin embargo, esta intensidad tiene como consecuencia efectos secundarios en la forma de pensar y actuar de cada persona. Una de las habilidades socioemocionales que pueden ayudar en el manejo de las emociones es llamada “regulación emocional”, esta se define como “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (Gross, 1999, p. 275).

Es decir que esta habilidad favorece en la gestión emocional, esto no quiere decir que se repriman o no se experimenten las emociones, por el contrario, se trata de entender las emociones, identificarlas y ser consciente de ellas, en relación a este tema me gustaría contarte la siguiente metáfora:

Metáfora de la pelota en la playa

Imagina que estás en una playa, es un día tranquilo y el cielo está despejado, sin embargo, tú no te sientes bien, de pronto comienzan a aparecer emociones desagradables: tristeza, nostalgia, ansiedad, miedo. Estas emociones son simbolizadas por una gran pelota de playa.

Esta pelota te recuerda todo lo doloroso y desagradable, por lo que buscas que desaparezca de inmediato, entonces te acercas a la playa e intentas hundir la pelota debajo del agua, no quieres que nadie la vea, lo único que pasa por tu mente es que desaparezca, sin embargo, por más esfuerzo que haces, la gran pelota vuelve a la superficie y cada vez con más fuerza.

Esta pelota de playa representa ese malestar emocional, probablemente tengas ya algún tiempo tratando de esconderlo, no obstante, sabes que, al tratar de hundirlo, empeora y la sensación es aún más desagradable y en ocasiones puede escaparse de tus manos la reacción que esto puede provocar.

De alguna forma te das cuenta que dejar de sumergir esta pelota es lo más efectivo. Sabes que tienes que dejar de luchar en contra de lo que no es posible, esconder tus emociones, omitirlas o evadirlas no es funcional como tampoco lo es acumular todo ese malestar.

Ante esto, decides regresar a la orilla de la playa para sentarte junta esa gran pelota de playa, te das cuenta que lo mejor que puedes hacer, es sacarle el aire poco a poco para sentir alivio, pero primero tienes que observar esa pelota para saber dónde se encuentra la válvula que retiene ese aire interno.

La metáfora de la pelota en la playa invita a reflexionar sobre las emociones dolorosas que en algún momento todos hemos sentido y son parte de la vida. Por lo regular la primera reacción al sentir estas emociones es no sentirlas, por lo que buscamos estrategias que pueden ayudar momentáneamente, sin embargo, estas emociones llegan con más fuerza, como al intentar sumergir la pelota en la playa, el aprender a conocer estas emociones y encontrar nuevas formas de relacionarnos con este malestar emocional, permite que generemos nuevas estrategias para afrontar y regular nuestras emociones, por último me gustaría dejarte las siguientes preguntas de reflexión:

¿Qué tanto conoces tus emociones? ¿Puedes identificar qué emoción estás sintiendo? ¿Cuándo tus emociones son intensas sueles perder el control de estas? ¿Sueles reprimir tus emociones?



Flexibilidad

*El hombre es, al nacer, blando y débil;
al morir, queda duro y rígido.
Las plantas y los árboles, al nacer, son tiernos y frágiles
al morir, quedan secos y enjutos,
por eso lo duro y rígido va camino a la muerte.
lo blando y débil va camino a la vida.*

Lao Tse

Recopilado por:
Psicóloga Aída Salazar Pérez

Por flexibilidad psicológica se entiende la “habilidad para conectarse con el presente y con los pensamientos y sentimientos sin necesidad de adoptar una conducta defensiva y - de acuerdo a lo que permita la situación- persistir o cambiar la conducta en concordancia con los valores personales y las metas propuestas” (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006) como se citó en (Prozillo, Ovella, 2019)

La contraparte de la flexibilidad es la rigidez que nos motiva a actuar con respuestas ya conocidas y viejos patrones de conducta ante cambios o crisis que generan alarma y temor.

Para comprender mejor el concepto de flexibilidad leamos esta fábula de La Fontain:



El junco y el roble

En los bosques de Grecia se levantaban unos robles que parecían tocar el cielo con las ramas. Sus copas eran tan enormes que podían cobijar miles de pájaros. Eran robustos como guerreros, eran capaces de resistir los ataques más feroces del enemigo. Eran orgullosos, altivos, nada temían. Prendados de sí mismos, miraban con desprecio a los demás árboles y arbustos que vivían bajo su sombra.

“Mira a esos habitantes de los cañaverales, - decía uno de los robles a su vecino en un atardecer de verano haciendo burla de los débiles juncos-, tallos ridículos que sustentan unas larguiruchas hojas tristes ... ¡Dan pena de tan secos como están! ...no son tan vigorosos como nosotros, el mismo Hércules nos tiene envidia”.

“Dices bien forzado hermano - respondió el compañero -; no hay en el bosque árboles tan valientes como nosotros. No cederemos ante ningún embate. Nos mantendremos firmes como luchadores invencibles. Nuestras ramas son recias. Además,

nuestras bellotas alimentan a muchos animales que corretean a nuestro alrededor”.

Y ambos contemplaban con satisfacción su enorme tronco, su ramaje de hierro, sus hojas duras y bellamente diseñadas, mientras al lado del riachuelo que regaba aquel rincón, los juncos también tenían una resignada conversación entre ellos y se decían:

“¡Quien pudiera ser como los robles! Nosotros somos débiles, ni siquiera tenemos unas ramas en que los pájaros puedan anidar, no producimos frutos que puedan alimentar a ningún animal del bosque. Valemos poco, cualquiera se atreve a zarandearnos a su gusto”.

¡Pero cuán fácil es que la rueda de la fortuna cambie lo que parece más inmutable! Unos nubarrones oscuros asomaron por encima de los montes que cerraban el paisaje por el norte. El cielo, azul hasta entonces, se fue cubriendo con un manto gris y amenazador. Empezó a silbar el viento como el

presagio que antecede a las tormentas. Como la tormenta que anuncia la proximidad de las tropas que devastarán pueblos y ciudades. Brilló un relámpago deslumbrador y retumbó un trueno que pareció quebrar las rocas de granito. La tempestad se abatió sobre las montañas y el valle. Ráfagas huracanadas sacudieron árboles y matorrales. Un ciclón levantaba torbellinos de ramas y hojarasca; el bosque entero bailaba una danza enloquecida. Cielo y tierra se estremecían.

Los orgullosos robles resistían y no querían ceder ante el terrible ímpetu del huracán. Se mantenían de pie mientras la borrasca se arremolinaba en sus copas y quebraba y arrojaba sus ramas y esparcía las bellotas lejos, muy lejos, hasta perderse de vista.

Los juncos también eran agitados violentamente por la tempestad. se doblaban hacia adelante y hacia atrás. El vendaval, como un enorme peine, los alisaba y los levantaba en un vaivén quimérico. Ellos se dejaban zarandear como si mantuvieran una apasionada conversación con el ventarrón; tan pronto afirmaban con vehemencia como negaban con contundencia.

Durante el atardecer y toda la noche estuvieron luchando el viento y el bosque un duro combate. La tregua llegó al amanecer. La aurora trajo consigo el sosiego. Cuando el sol se asomó por Levante, contempló el bosque ya calmado a través del aire transparente que sigue a las grandes tormentas. Vió a los enormes robles tronchados de cuajo, esparcidos en pedazos desiguales por el suelo escarchado, como cíclopes derrotados. Y divisó al lado de los torrentes a los juncos que se mantenían en pie, secándose las gotas que aún brillaban sobre sus tallos elásticos.

Los robles habían hallado su desgracia en la tozudez de sus troncos y en su pedante sordera a las voces de la tempestad. Los juncos, sin embargo, habían sobrevivido gracias a su flexibilidad, habían dialogado con el viento.

Aplicar la flexibilidad supuso entender que no significaba una postura pasiva, de ceder en todo y con todos, sino de ser capaz de adaptarse a las circunstancias dejando de lado la rigidez para dar paso a la apertura mental.

¿Por miedo a cometer un error eres inflexible? ¿Cómo reaccionas a los cambios inesperados? ¿Eres como un junco o un roble?



Confianza

Recopilado por:
Psicóloga Claudia Erika Rivera Velázquez

Seguramente hemos escuchado la frase de que no es posible confiar en los demás si primero una/o no confía en sí misma/o. Las personas que confían en sí mismas creen en sus habilidades, sienten que tienen control sobre sus vidas y creen que son capaces de hacer lo que planean y esperan. Tener confianza en sí misma/o no significa que se pueda hacer todo, de hecho, no necesariamente es una característica que abarque todos los aspectos de la vida de una persona, por ejemplo, alguien se puede sentir confiada en lo académico, mientras en el área social se siente poco confiada.

En 1950 el Psicoanalista Erik Erikson propone la teoría psicosocial, en la cual describe la primera etapa del Ser humano, denominándola Confianza vs desconfianza, haciendo mención que en esta fase del desarrollo el bebé crea confianza hacia su entorno y sus padres. De esta manera, el desarrollo de la confianza dependerá del vínculo que construya con éstas primeras personas que han cuidado de él, así que la actitud de los padres será un factor que influirá en los sentimientos que posteriormente tendrán las/os hijas/os de sí mismas/os.

La siguiente narración tiene la intención de ejemplificar la confianza.



¡Nunca lo lograrás!

Luis A. Pisa Tolosa

“Se ofrece una recompensa enorme a quien derrote al Dragón que acecha al Reino de Nunca lo Lograrás”

Cuenta la leyenda que desde hace tiempo un gran Dragón venía acechando el Reino de Nunca lo Lograrás, sembrando miedo entre sus habitantes, y que ningún caballero había logrado derrotarlo, es más, la mayoría de ellos se cuenta que quedaban en el intento, muchos desfallecían por el camino, y de otros no se volvió a saber nada y nunca más regresaron.

Todos los que habían vuelto contaban que para llegar al Dragón tenían que enfrentarse a múltiples enemigos, bestias del mal muy bien armadas, ejércitos de dragones, pasadizos oscuros y valles muy enfilados, esqueletos del mal cada uno que regresaba contaba una historia diferente. Algunos por miedo, otros por bravucones.

“Si hubiera tenido la oportunidad de poder enfrentarme con él directamente” –alardeaban de su valentía.

Un día un joven sin experiencia en el arte de las armas, pero muy decidido dijo: *“Derrotaré a ese Dragón por mucho que me cueste”*

La gente del reino se reía de él y se burlaba: - *“Mira el niño esto, que se cree que va a derrotar al Dragón, nunca lo logrará”*

Como era costumbre, antes de partir todos los que iban en busca del Dragón tenían que ir a ver al Rey del Reino. El Rey, era un hombre sabio, que nunca solía hablar en público, ni darse grandes festines, ni se le veía desperdiciar sus riquezas, es más, se decía que la mayor parte de su riqueza la había dado.

Al entrar el mozo le dijo: *“Acércate muchacho, el ponerte en marcha te honra, pero lo que te vas a encontrar no es ni mucho menos fácil, es más, puede*

que nunca vuelvas a este Reino. No estás entrenado en el arte de las armas, pero eres muy decidido, espero que nada de esto se vuelva en tu contra, además has de tener mucha fortaleza, porque quizá no nos volvamos a ver nunca más, es más, ojalá no te vea nunca más”.

Al escuchar eso, el muchacho se quedó petrificado y le dijo al Rey enfadado: - “Majestad, siéndole sincero, me da exactamente igual lo que usted me diga, pero lo que no me da igual es encontrar a ese Dragón, si no he de regresar jamás, que así sea”.

El rey soltó una risita y le dijo: - “Así sea”.

Al día siguiente, muy de mañana cuando el muchacho iba a partir, la gente del pueblo salió a despedirse, a mofarse de él y se burlaban diciendo: - “Mira el niño que quiere jugar a los caballeros”.

Pero al joven parecía darle igual lo que le dijeran.

“¡Toma una espada!” –se oía gritar- “¡Ah no, que no sabe luchar! Jajaja”.

La gente se mofó de él toda su salida del Reino, pero en las afueras encontró a un anciano con una capucha que dijo: - “He visto como se ha reído la gente, pero has salido aun con ello en busca de tu objetivo. Ten firmeza y confianza, porque si quieres, conseguirás vencer al Dragón”.

El joven andaba con confianza ante los retos que le esperaban. Pasaron los días con un calor abrasante, noches de frío helador, falta de alimento, pues no sabía cazar animales y los frutos silvestres apenas le aportaban algo.

Empezaron a asaltarle las dudas, y le venían a la cabeza las historias contadas por otros caballeros y sus luchas sin cesar con bichos malignos, pero él no encontraba nada de nada.

Empezó entonces a pensar en darse la vuelta, pues si iba así de mal y aún no había empezado a luchar o a saber siquiera cuán lejos se encontraría el Dragón. Se acordó del rey, y de aquel ¡ojalá no te vea nunca más! Y del anciano de las afueras de la ciudad ¡fortaleza y templanza!

Entonces pensó ¿por qué iba en busca de ese Dragón? Por una parte, algo le decía que, si volvía victorioso, sería un héroe, pero por otra parte pensaba, y si realmente no volvía, o ni siquiera iba en busca del

Dragón, sino que iba en busca de algo nuevo. Algún lugar en el que las personas no se juzgaran las unas a las otras, sino que lo que reinara fuera la paz, la armonía y la cooperación.

Se paró entonces en un árbol alto y robusto, el cual despertó de repente y le preguntó: - “Por qué buscas al Dragón?”

El mozo quedó asustado por instantes, pero dijo resueltamente: - “Buscaba al Dragón, pero ya no lo busco, sino que busco algún sitio en el cual vivir en paz y en armonía, en el que nadie me juzgue por como soy, como visto, por lo que hago o dejo de hacer. Vengo de un reino llamado ¡Nunca lo Lograrás! En el que todo el mundo habla de todo, pero nadie hace nada por los demás y porque esto vaya mejor”

De repente el árbol se convirtió en el abuelo de la capucha y le dijo: - “Fortaleza y templanza ha de tener un caballero!”
“¿Pero, usted...?”.

La conversación expiró por momentos y de repente el abuelo de la capucha se convirtió en Dragón, el cual le dijo en un tono familiar: - “¡Ojalá no te vuelva a ver más!” (¡Era la voz del Rey!)

El joven de repente entendió todo; el Rey, el anciano, el nombre del Reino... todos los caballeros eran puestos a prueba, y todos creían que tenían que librar una batalla contra un Gran Dragón que les daría una recompensa. El joven comprendió que la gran batalla había que librarla contra uno mismo, y que sin importar lo que le diga la gente o deje de decir, con firmeza, templanza y decisión conseguiría vencer al Dragón que no era otro que él mismo. A partir de ese momento el niño no regresó nunca jamás al reino de ¡Nunca lo Lograrás!

Encontró el reino de ¡Sé tú mismo! y en él, a todos los caballeros que los daban por perdidos, y disfrutó años y años en su nuevo reino en el que, palabras como paz, amor y compañerismo tenían su recompensa.

¿Qué te ha parecido? ¿En algún momento de la vida te has sentido como el personaje? ¿Qué elegirías, quedarte en el Reino de Nunca lo Lograrás, o te animas a explorar hacia el Reino de Sé tú mismo?

Fortaleza

Recopiló:
Psicóloga Lidia Renata Romero Martínez

La fortaleza emocional es un mecanismo de adaptación que nos invita al equilibrio y a la posibilidad de potenciar los recursos y oportunidades que nos ofrece la vida. Es un “facilitador” que nos permite trazar rutas para la felicidad, la satisfacción con la vida y el disfrute del bienestar, también es un “protector” que nos permite adaptarnos a los cambios y desafíos de la vida a prevenir y superar la adversidad (Navarro,2015).

El aplomo de estar con lo que es difícil

La mujer chamana se había sentado junto al ciprés milenario. La atmósfera que la envolvía tenía los tonos dorados propios de un atardecer de otoño. Entre sus manos sostenía un canto rodado y en su superficie pulida pintaba una preciosa **mariposa**, lila, rosácea y morada.

Por el camino, se acercaba una mujer cabizbaja y con los hombros caídos hacia adelante. La chamana supo leer en la distancia lo que el **alma** de aquella mujer expresaba en su postura corporal.

Cuando la tuvo delante dejó de pintar. Entonces, la mujer visitante comenzó a hablar:

—Me siento frágil y vulnerable —dijo— y buscó conectar con mi **fortaleza interior**.

—Lo que buscas —respondió la chamana— no es nada ajeno a ti. Fíjate, si no, en la firmeza y estabilidad de tu columna vertebral. Lo que buscas no lo tienes que crear, **ya está en ti**.



La mujer visitante sonrió levemente, como aliviada.

—La fuerza interior —continuó la chamana— tiene que ver con nuestra capacidad de **estar presentes y enteras** con lo que es difícil. También implica la práctica de la asertividad.

La chamana se dio cuenta de que la mujer visitante no acababa de entender su última explicación e intentó aclararla.

— Me refiero a poner límites protectores de ti misma y de otros. Porque la fortaleza interior es también la fuerza de **oponerse a aquello que hace daño**.

El viento de **otoño** les acariciaba la piel. La chamana volvió a coger por un momento el canto rodado, para seguir pintando las alas de la mariposa con que estaba decorando la piedra. Matizó con el pincel uno de los tonos y volvió a la charla.

— Imagínate cómo sería tener esta fortaleza interior plenamente desarrollada en ti. Imagínate estando ahí, con lo que es difícil, respirando, **estable**.

La chamana cerró los ojos al tiempo que tomaba una respiración profunda. Después de unos segundos de silencio prosiguió:

— Cómo sería hablar a otros y a ti misma con esta firmeza, que no es violencia ni rigidez. **Es un sentido de aplomo**. Estar aplomada.

La chamana observó que, para entonces, ya había cambiado el gesto corporal de la mujer visitante. Transmitía una mayor **apertura**. Había recolocado sus hombros hacia atrás y había elevado ligeramente la cabeza. Por eso, la chamana añadió:

— Si tuvieras esta fortaleza interior plenamente desarrollada, imagínate cómo se reflejaría esto en tu cuerpo, en tu mente, **en tu habla**, en tus decisiones...

La mujer visitante se sentía cada vez más en calma. La chamana, que todo lo intuía, creyó que era un buen momento para seguir profundizando.

— La fortaleza interior —dijo— es una de las cualidades de tu yo compasivo. La **compasión** es el deseo profundo de aliviar el sufrimiento en ti misma y en los demás. Otra de sus cualidades es la sabiduría del no juicio.

— ¿Cuál es esa sabiduría? —quiso saber la mujer visitante.

— Se refiere a poder comprender que tanto tú como los demás seres, están lidiando con mucha dificultad en todo momento. Comprender que todas las personas, incluida tú misma, están haciendo **lo mejor que pueden** con lo que comprenden y con lo que tienen, momento a momento.

— Es liberador —dijo la mujer visitante.

— Sí —respondió la mujer chamana—, es **soltar** completamente el deseo de juzgar o condenar a los demás o a ti misma. Imagínate cómo te hablarías en tu mente, sobre todo, cuando no cumples tus expectativas. Imagínate también cómo hablarías a los demás si tuvieras esta sabiduría.

Los últimos rayos de sol habían secado la pintura de la mariposa sobre el guijarro. La mujer chamana lo envolvió en un papel de seda y se lo entregó como regalo a la mujer visitante. Está lo acercó a su pecho para sentir la **calidez** de los latidos de su corazón y emprendió su camino de regreso.

(Este relato está basado en una meditación del psicólogo Gonzalo Brito Pons)

Preguntas:

**¿Has mirado detenidamente todas las adversidades que a lo largo de la vida has superado?*

**¿Cuáles son los recursos, habilidades, fortalezas que te han ayudado a salir adelante en momentos de dificultad?*

Paciencia

“La paciencia no es simplemente la capacidad de esperar, es cómo nos comportamos mientras esperamos”.

Joyce Meyer

Recopiló:
Psicóloga Diana Martínez Sánchez

En este apartado revisaremos la Habilidad Socioemocional llamada “Paciencia”. Para abordarla nos basaremos en la definición que nos brindan Brañas-Garza, Espín y Jorrat, en su artículo del 2019, llamado “Midiendo la Paciencia”, y la definen como “la capacidad de una persona de posponer ganancias inmediatas a fin de obtener ganancias mayores en el futuro”.

Con esto hacen referencia a que, aunque en el momento en que nos encontramos en determinada situación podríamos actuar de cierta manera, ya sea impulsados por el pensamiento o por alguna emoción. En este sentido, la paciencia es aquello que ayuda a mantenernos “ecuánimes”, es una habilidad que nos permite mantener nuestras emociones y pensamientos en un estado de serenidad, y no por que las reprimamos, sino porque tal vez no es el momento para actuar o decir ciertas cosas. Ya que posiblemente, el resultado en el momento inmediato no sería el que estamos buscando o con el que nos sentiríamos cómodos, o tal vez, hasta podría ser contraproducente. Dicho resultado podría ser algo tangible o intangible, y que probablemente, por medio de la paciencia, llegue a corto, mediano o largo plazo.

Resulta importante no perder de vista que, en la paciencia, se implica el reconocer aquello que siento y pienso en el momento de esperar, a fin de poder mantener el contacto con ello de una manera saludable, para mí y para los demás.

El agua clara

Un día, cuando caminaban por una región montañosa, Gautama Buda ya mayor, bajo el sol de mediodía le dijo a su discípulo Ananda:

—Estoy sediento, Ananda. Cuando atravesamos las montañas, pasamos por un arroyo. ¿Puedes retroceder el camino y traerme un poco de agua?

Ananda, deshaciendo el camino, regresó hasta el arroyo. Pero una vez allí se dio cuenta de que unas carretas acababan de atravesarlo, embarrando todo.

Las hojas muertas que antes yacían en el fondo ahora flotaban sobre el agua. Ésta ya no era bebible y por supuesto no podía llevársela a Buda.

Decidió entonces regresar junto a Buda. Además, sabía que unas millas más allá del sitio donde habían parado, corría un gran río de agua cristalina.

Pero Buda, que era muy estricto, le dijo:

—Vuelve otra vez, porque recuerdo que cuando pasamos esa agua era pura y cristalina.

Ananda protestó:

—Entiéndelo: entre que llegamos aquí, pasaron unas carretas por el riachuelo y el agua ya no es bebible.

—Lo sé —dijo Buda—, pero ve y siéntate en la orilla, lleve el tiempo que lleve. Ve y siéntate. No te metas en

la corriente, porque si te metes en ella, la ensuciarás de nuevo. Simplemente espera, observa y no hagas nada. Esas hojas muertas desaparecerán, el barro se asentará. Entonces, llena mi cuenco y regresa.

Ananda fue al riachuelo de nuevo porque no podía desobedecer a Buda y allí se sentó a esperar. Y esperando, vió cómo el barro y las hojas muertas se iban asentando despacito, dejando el agua clara y pura, tal cual es su naturaleza.

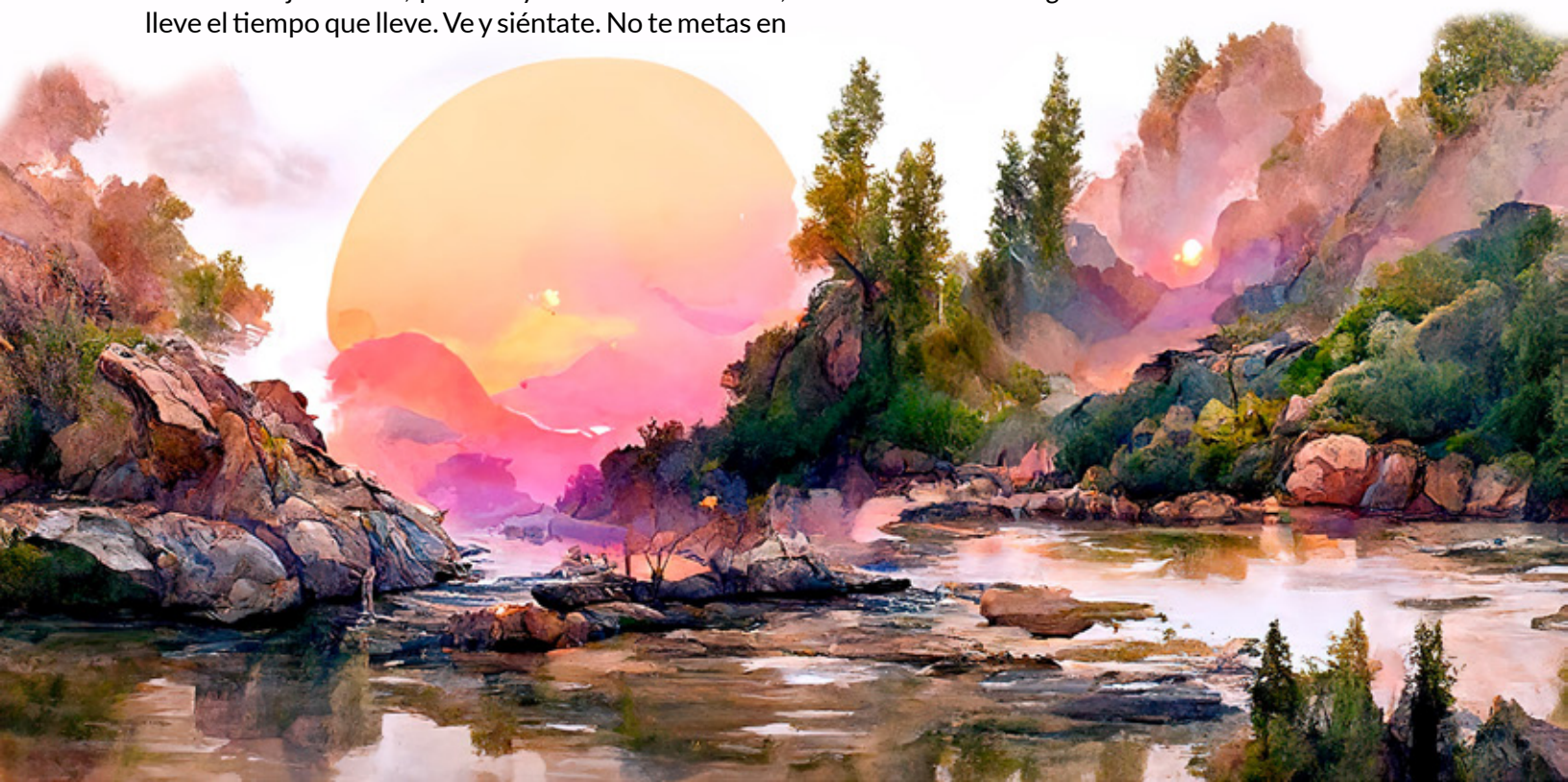
Llenó su cuenco y de regreso entendió lo que Buda trataba de enseñarle:

—Ananda, no te metas en el río, no sigas la corriente de tu mente, espera en la orilla y simplemente observa. La naturaleza verdadera de tu mente es esa claridad cristalina, ensuciada por pensamientos y emociones que son pasajeros.

Cuento Budista

¿Alguna vez te ha sucedido como a Ananda, pretender obtener algo beneficioso de aquello que por el momento parece muy revuelto? Tal vez resultó que se revolvió más, ¿verdad?

¿Crees que para Ananda el hacer aparentemente nada, habría sido hacer algo?



Empatía

Recopiló:
Psicóloga Lucy Pérez Nájera

Seguramente, en varias ocasiones has escuchado la palabra empatía, la cual habla de ponernos en los zapatos de la otra persona, parece muy sencillo de decir ¿no?, pero, ¿realmente la prácticas? Y es que, se trata de entender plenamente lo que la otra persona está sintiendo. La empatía, te brinda la posibilidad de sumergirte en el mundo del otro; desde su percepción, entendimiento, aceptación incondicional y sentimientos. En términos sensoriales, se trata de ver con los ojos del otro, oír con los oídos del otro y sentir con las emociones del otro.

A continuación, te dejo un hermoso cuento de Jorge Bucay, del libro 'Recuentos para Demián', te invito a disfrutarlo y posteriormente analizar cómo a través de ser empático y estar con el otro, también te ayudas y estás contigo mismo, ya que habla de la forma con la cual transitas en tu vida.

El país de las cucharas largas

Un hombre que viajaba mucho y había vivido muchísimas experiencias contó una vez esta historia, sobre algo extraño que le sucedió:

De entre todos los países que había visitado, recordaba de forma especial el País de las cucharas largas. Había llegado a ese país de casualidad. En realidad, iba a Uvilandía Parais, pero en un cruce de caminos, torció hacia el País de las cucharas largas.

Al final del camino, se encontró con una casa enorme, que estaba dividida en dos pabellones: uno al oeste y otro al este. Aparcó el coche y salió. Delante de la casa había un cartel que decía: 'País de las cucharas largas'. En la casa solo había dos habitaciones: una habitación negra y una habitación blanca. Un largo pasillo conducía hasta ellas. A la derecha se encontraba la habitación negra y a la izquierda, la habitación blanca.

Qué había en la habitación negra

Primero torció hacia la habitación negra. Pero de pronto, y antes de llegar a una puerta muy alta, escuchó algunos quejidos y gritos lastimeros: '¡Ayyyyy!- gritaban desde el otro lado de la puerta.

Los quejidos y gritos de dolor le hicieron dudar, pero siguió adelante, y al entrar, se encontró una mesa muy larga, con cientos de personas alrededor. El centro de la mesa estaba lleno de fantásticos manjares, los platos más suculentos y apetecibles. Pero, aunque cada uno tenía una cuchara con el mango muy largo

atada a la mano, todos se morían de hambre. ¿La razón? Tenían unas cucharas cuyo mango era el doble de la longitud del brazo. Todos alcanzaban la comida, pero luego no podían llevársela a la boca. La situación era desesperante, y los gritos de angustia y hambre de las personas, le hicieron alejarse a grandes zancadas de allí.

Lo que encontró tras la habitación blanca

Entonces fue a visitar la habitación blanca, justo al lado opuesto. Lo primero que le llamó la atención al avanzar por el largo pasillo fue el silencio. No escuchaba gritos ni lamentaciones. ¡Cuál fue su sorpresa al entrar y ver, igual que en la otra sala, una enorme mesa con manjares en el centro! Todos tenían la misma cuchara larga atada a las manos. Sin embargo, no morían de hambre, porque cada uno tomaba el alimento del centro y le daba de comer a la persona que tenía enfrente. De esa forma todos podían comer.

El hombre dio media vuelta y volvió a su coche. Ahora sí, de camino a Parais...

Te invito analizar:

Tu transitar por la vida *¿se parece más a la habitación negra o a la blanca?*

¿Qué puedes modificar en ti, para ser más empático con las personas que amas?



Escucha activa

“Hablar es una necesidad, escuchar es un arte”.

Goethe

Recopiló:
Psicólogo César Manuel Ruiz Pedraza

Significa escuchar con atención y concentración, centrar nuestra energía en las palabras e ideas del hablante, obtener la totalidad del mensaje e interpretando el significado desde su punto de vista (Ortiz, 2007). Implica un esfuerzo consciente, el escuchar es una actitud que se da a través de la disposición de comprender al otro, con tal apertura y sin la intención de cambiar, cuestionar o criticar el sentir u opinión de nuestro interlocutor.

Se trata de saber escuchar para conocer, para disfrutar de una verdadera conexión y comunicarse con los demás.

A continuación, la **fábula** titulada: “LA OSTRAYEL PEZ”, que permite comprender la importancia de escuchar, conectar y prestar atención a los que nos rodean.



La ostra y el pez

“Había una ostra que habitaba en las aguas tranquilas de un fondo marino, y era tal la belleza, colorido y armonía del movimiento de sus valvas que llamaba la atención de cuantos animales por allí pasaban. Un día acertó a pasar por el lugar un pez que quedó prendado al instante. Se sintió sumamente atraído por la ostra y deseó conocerla al instante. Sintió un fuerte impulso de entrar en los más recónditos lugares de aquel animal misterioso. Y así, partió veloz y bruscamente hacia el corazón de la ostra, pero ésta cerró, también bruscamente, sus valvas. El pez, por más y más intentos que hacía para abrirlas con sus aletas y con su boca, aquellas más y más fuertemente se cerraban.

El pez, triste, se preguntaba ¿por qué la ostra le temía?, ¿cómo podría decirle que lo que deseaba era conocerla y no causarle daño alguno?, ¿cómo decirle que lo único que deseaba era contemplar aquella belleza?

El pez se quedó pensativo, y estuvo durante mucho rato preguntándose qué podría hacer. ¡Pediré ayuda!, se dijo. Sabía que existían por aquellas profundidades otros peces muy conocidos por su habilidad para abrir ostras, y fue a buscarlos.

-Hola, dijo el pez, ¡Necesito vuestra ayuda! Siento grandes deseos de conocer una ostra gigante pero no puedo hacerlo porque cuando me acerco cierra sus valvas. Sé que vosotros sois muy hábiles en abrir ostras... ¿podrías ayudarme?

El pez continuó explicándoles las dificultades que tenía y los intentos por resolverlas. Llegó a decirles la sensación de impotencia que le entraba y los deseos de abandonar tras tantos intentos.

Los peces le escucharon con suma atención, le hicieron notar que entendían su desánimo pues ellos se habían encontrado en circunstancias similares. Le felicitaron por el interés que mostraba en aprender y por la inteligencia que demostraba tener al pedir ayuda y querer aprender de otros.

El pez se sintió mucho más tranquilo y esperanzado, les contó los temores que tenía al pedirles ayuda y fue abriéndose cada vez más a toda la información que aquellos avezados peces le contaban. Escuchó con atención cómo ellos también habían aprendido de otros peces y cómo incluso hacían cursos de entrenamiento en abrir ostras. Escuchó cómo a pesar de sus habilidades había algunas ostras que les resultaban difíciles de abrir, pero ello más que ser un motivo de desánimo, esa dificultad les estimulaba a seguir investigando y reunirse para intercambiar conocimiento y realizar sus prácticas de abrir ostras.

Los peces continuaron en animada conversación.

-Mira, algo muy importante que has de lograr es suscitar en la ostra el deseo y las ganas de comunicarse contigo.

- ¿Y cómo podré lograrlo?, dijo el pez.

-De la misma manera que has logrado comunicarte con nosotros y abrir nuestras “valvas” de pez.

- ¿Cómo?

-Tú deseabas que nosotros te escucháramos y te prestáramos ayuda. Nos has dicho que dudabas de si podrías lograrlo, ¿no es verdad?

-Sí, así es.

-Podías haberte quedado con la duda, pero en lugar de eso, diseñaste un plan de acción. Buscaste información acerca de nosotros, te informaste de cuál era el mejor momento de abordarnos y qué decirnos. Tú sabías que nosotros éramos muy sensibles a la expresión honesta y sincera de "necesito vuestra ayuda". También sabías que nos agrada, como a todo hijo de pez, el reconocimiento de nuestra competencia y veteranía en abrir ostras. Te confesamos que todo ello nos agradó mucho. También nos gustó tu mirada franca y serena y tus firmes y honestas palabras.

-Sí, en efecto eso es la que hice. Ahora que lo decís mis "valvas de pez" se sintieron también abiertas al notar que me escuchabais con atención. Me agradó mucho el que os hicierais cargo de mi impotencia y me agradó también el que me felicitarais por pedir ayuda...

-Claro, todo esto suele ser recíproco, contestaron los peces.

-Muy bien, pero ¿cómo podré hacerlo con la ostra? No conozco su lenguaje, sus costumbres, sus miedos, no conozco tampoco qué es lo que le agrada...

-Bien, también has diseñado un plan de acción para "abrir la ostra". El primer paso ha sido el de visitarnos para que te informemos de sus costumbres, de sus miedos, de todo aquello que le agrada... Te podemos decir todo aquello que suele suscitar temor en las ostras:

Les asusta el movimiento brusco de las aguas, les asusta el que algún animal se acerque de modo imprevisto. Les agrada en cambio los movimientos

suaves, los besos y las caricias y el que no le entre en sus interioridades sin antes conocerse durante algún tiempo. También les agrada mucho el que se les hable en su lenguaje. Habrás observado que lanzan a través de sus valvas pequeñas pompas de aire. Si las observas con suma atención podrás aprender los códigos que utilizan.

De este modo, los peces continuaron asesorándole. Le invitaron a pasar largos ratos observando el comportamiento. Le invitaron también a asistir a alguno de los cursillos que organizaban y le regalaron un manual.

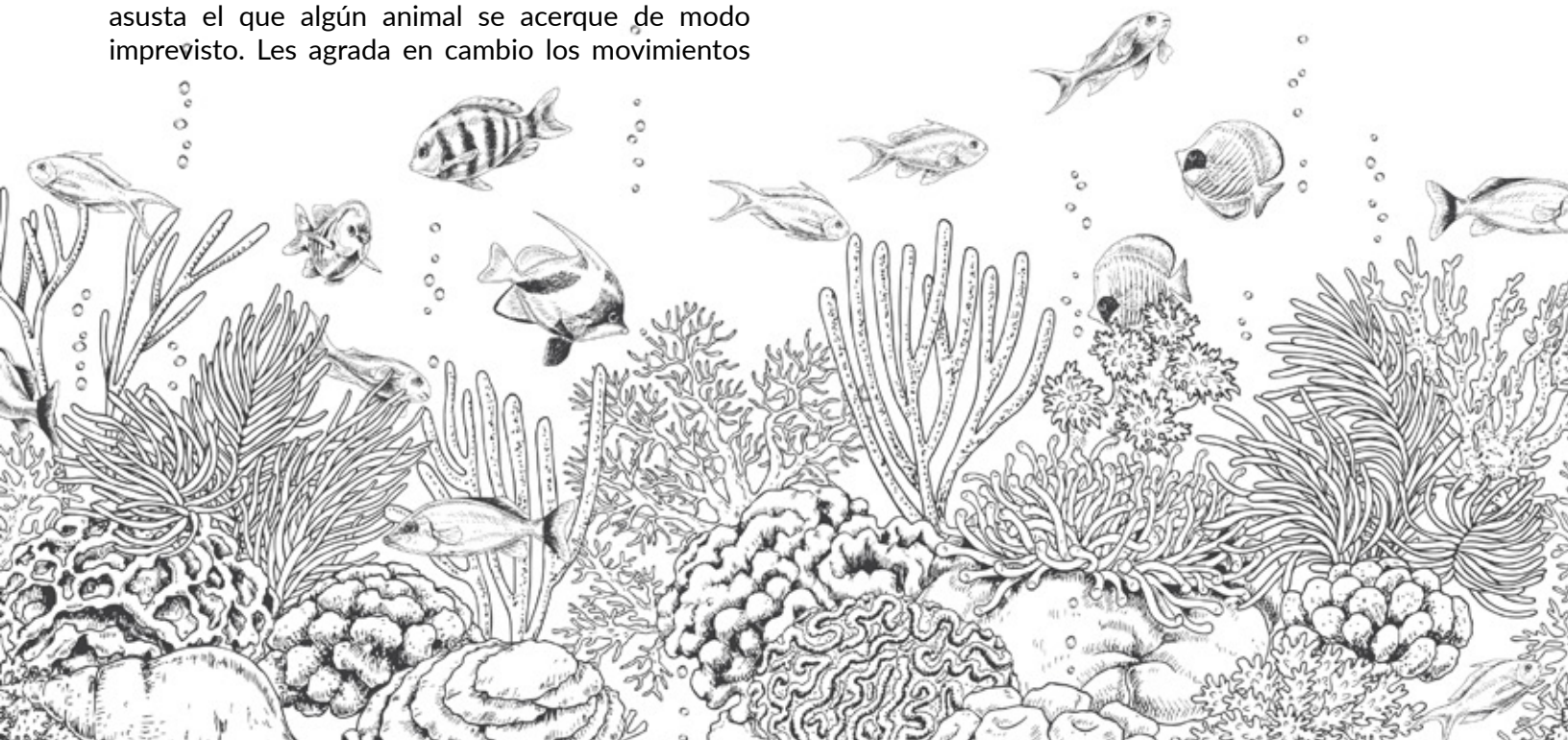
Tras varias semanas de observación, aprendizaje y entrenamiento, el pez pudo por fin disfrutar con aquella bellísima ostra".

Preguntas para reflexionar:

Al estar en interacción con la otra persona, ¿le has dicho "sí" te encuentras o "no" en disposición de escucharle?, ya que en ocasiones no estamos en el mejor momento y no se da la conexión.

¿Qué tanto te concentras en lo que dice la otra persona, en lugar de planificar qué vas a responder?

¿Escuchas respetuosamente?, pregúntate ¿Qué es lo que está tratando de decirme esta persona?



Solución de problemas

Recopilado por:
Psicóloga: Juana García González

La habilidad de resolución de problemas se puede definir como la capacidad para identificar un problema, tomar medidas lógicas para encontrar una solución deseada, supervisar y evaluar la implementación de tal solución. Es una habilidad cognitiva, flexible y adaptativa que indica apertura, curiosidad y pensamiento divergente, a partir de la observación y reconocimiento preciso del entorno. Estas actitudes conducen a la autoeficacia y al empoderamiento, lo que permite que las personas resuelvan problemas mediante el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

Aquí tienes una fantástica fábula corta de Esopo que nos habla de resolución de problemas: 'El naufrago'. Sin duda, está bien pedir ayuda cuando nos veamos inmersos en un problema, pero también debemos intentar primero solucionarlo por nosotros mismos. Descubre el mensaje tan claro que tiene reservada esta fantástica fábula.

'El naufrago', una fábula de Esopo sobre la resolución de problemas

El naufrago

Esopo

Cuenta una **fábula de Esopo** que hace mucho, un lujoso barco de un poderoso ateniense, navegaba por el Mediterráneo cuando una tempestad le sorprendió.

Las olas golpearon con fuerza el casco de la nave y ésta **saltó en mil pedazos** justo antes de alcanzar el puerto.

Todos los tripulantes cayeron al mar y **los marineros comenzaron a nadar** hacia la orilla.

Sin embargo, el poderoso ateniense, comenzó a implorar a los dioses:

– ¡Por favor, gran Atenea... ayúdame! Yo que siempre rezo y cumplo con mis deberes, haz que no muera ahogado y sácame de ésta...

A lo que oyó una voz, que no era de los dioses, sino de uno de los marineros, que le gritó desde la orilla:

– ¡Pide a Atenea si quieres, pero también a tus brazos!

Moraleja: «Está bien que pidas ayuda, pero siempre y cuando pongas de tu parte para intentar salir del problema».

¿Qué valores puedes trabajar con la fábula 'El naufrago'?

Reflexionar sobre estos temas:

- La resolución **de problemas**.
- El valor de **la fe**.
- La pereza y por contra, **el esfuerzo**.

¿Consideras que sería mejor, que no busques ayuda hasta que ya lo hayas intentado?

¿Sería mejor esforzarte y quitarte la pereza, no crees?



Resistencia

Recopilado por:

Mtro. en Psicología Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

La resistencia emocional, es descrita por Garrido (2013) como actitud resiliente que favorece la percepción que se tiene de sí mismo y al papel que se desempeña en el mundo, beneficiando una motivación que permite poner en juego las habilidades de afrontamiento con las que se cuenta para gestionar y hacer frente al estrés de manera más eficiente y eficaz, a diferencia de personas que aún no desarrollan una mayor resistencia emocional; y por lo tanto una percepción favorable de sí mismo y del lugar que se ocupa en el mundo, obstaculizando el acceder a los propios recursos (aunque se cuente con ellos) para el afrontamiento de dificultades.

No se trata de decir quiénes son mejores o no en el manejo de las dificultades, sino que sí hace una diferencia la resistencia emocional, como actitud resiliente, pues constituye el puente entre los propios recursos y su aplicación y la persona que necesita resolver algo, ya que se pueden contar con habilidades, pero no hacer uso de ellas.

A continuación, y para reflexionar acerca de la resistencia, presentaremos un cuento de Jacob y Wilhelm Grimm, quienes transmiten a través de la tradición oral enseñanzas, por supuesto, se debe tomar en cuenta que contiene algunos modismos literarios del siglo pasado, desde los roles y relación cuestionables entre los personajes, hay un toque rudimentario tal vez no muy vigente, sin embargo, ya que como el tema de reflexión es la resistencia, nos invita a deconstruir con nuestras propias experiencias y conocimiento.

Por ello también se les proporcionarán algunas preguntas al final del texto para no predisponer o conducir lo que aprendieron durante la lectura.

Los seis cisnes

Hermanos Grimm

Había una vez un rey que, estando cazando en un bosque muy grande, se alejó tanto de los cortesanos que le acompañaban que quedó completamente separado de ellos. Al atardecer, trató de volver al palacio, pero se encontró totalmente perdido. hallándose en esta apurada situación, vió a una anciana que se acercaba a él meneando la cabeza.

-<<Buena mujer>>, le dijo, << ¿podrías mostrarme el camino para salir del bosque?>>

-<<Sí, señor rey>>, replicó ella, <<Puedo hacerlo, pero ha de ser con una condición. Si no accedéis a ella, nunca más podréis salir de aquí y pereceréis de hambre.>>

-<< ¿Cuál es la condición? >>

-<<Tengo una hija>>, respondió la anciana, <<que más hermosa no la hallaréis en el mundo entero y muy digna de ser vuestra esposa. Si queréis convertirla en reina casándose con ella, os mostraré el camino que ha de permitirnos llegar a vuestro palacio.>>

Era una angustiada situación de monarca, que consintió en lo que pedía la mujer y ésta le condujo a su casita, donde halló a la hija sentada junto al fuego. Recibió al rey como si ya supiera que había de venir, el monarca vió que, efectivamente, era muy grande la belleza de la joven, pero había en ella algo que no le gustaba y le llenaba de secreto terror. No obstante, cumpliendo con la condición que le impuso la anciana, tomó la muchacha consigo a caballo y la madre le mostró el camino. Llegó muy pronto a su palacio y se celebraron las bodas.

El rey era viudo y tenía de su primera mujer seis niños y una niña, a los que amaba en extremo. Temiendo que la madrastra no los tratara bien o llegara tal vez a causarles algún daño, los condujo a un castillo solitario situado en un espeso bosque. Tan escondido estaba que ni él mismo era capaz de hallarlo si no se servía de una madeja de lana que tenía singular

propiedad de que al arrollarla en alto se desovillaba por sí sola y el hilo señalaba la dirección del castillo.

Tan frecuentes eran las visitas del rey a sus hijos, que despertaron la curiosidad de la reina. Se propuso averiguar el motivo de aquellos viajes y sobornó a los criados con dinero, consiguiendo de este modo que le revelarían el secreto y le explicarían el modo de encontrar el camino utilizando la mágica madeja.

La reina no tuvo ningún momento de reposo hasta que logró descubrir el lugar en el que el monarca guardaba la madeja. Hizo entonces seis camisas de seda blanca y las embrujó utilizando las enseñanzas que sobre la magia negra le había dado su madre.

Un día en que el monarca había ido a cazar, se encaminó al castillo siguiendo la dirección que le enseñaba la lana. Los niños, que vieron a lo lejos que alguien se acercaba, creyeron que era su padre y salieron muy gozosos a recibirlo. La madrastra arrojó sobre cada uno de ellos una de las camisas y en el mismo instante en que la seda tocaba su cuerpo se iban transformando en cisnes que desaparecieron en el bosque.

La hermanita no sufrió los efectos del hechizo porque no se había movido del castillo. La reina se volvió a palacio muy satisfecha creyendo haber privado de su forma humana a todos sus hijastros, ya que ignoraba que hubiera entre ellos una niña.

Al día siguiente, se fue el rey a ver a sus hijos, y solamente encontró a la niña. -<< ¿Dónde están tus hermanos?>>. Le preguntó. -<< ¡Ay, querido padre!>>, respondió ella, <<se han marchado y me han dejado sola.>> Explicó a su padre que desde la ventana de su habitación había visto a sus hermanos salir al encuentro de una desconocida, que les arrojó una camisa a cada uno, convirtiéndose los muchachos en cisnes inmediatamente y escapando al bosque. Le mostró luego algunas plumas que habían caído cerca del castillo. El rey se afligió mucho, pero

no sospechó que la autora de aquella maldad fuera su esposa. Temiendo que la niña siguiera la suerte de sus hermanos, quiso llevársela consigo, pero ella tuvo miedo de ir con la madrastra y rogó a su padre que le dejara pasar una noche más en el castillo.

La pobre niña, pensó: -<<No podría quedarme aquí mientras mis hermanos se encuentran en tan triste estado. Quiero buscarlos.>> Al llegar la noche, se escapó al bosque. Anduvo toda la noche, y parte del día siguiente, pero finalmente se sintió tan cansada que tuvo que detenerse. Vió una choza en la que no había nadie y decidió utilizarla para pasar en ella la noche. Había en la choza seis camas, pero no se atrevió a acostarse en ninguna, sino que se escondió debajo de una de ellas y se acostó sobre el duro suelo.

Acababa de ponerse el sol cuando escuchó ruido de aleteos y vió seis cisnes blancos que entraban por la ventana. Se posaron en el suelo y empezaron a soplarse mutuamente hasta que cayeron todas las plumas, recobrando entonces la forma humana.

Reconoció la niña a sus hermanos y salió alegremente de su escondite, mostrándose a ellos, que no tuvieron menor contento que su hermana. Pero su dicha fue de corta duración. -<<No puedes quedarte aquí>>, le dijeron. <<Esta choza es una guarida de ladrones y si te encontrasen aquí, te matarían.>>

-<<¿No podríais protegerme?>>, preguntó la niña.

-<<No>>, respondieron ellos, <<porque solamente podemos despojarnos de las plumas durante un cuarto de hora cada día, teniendo entonces forma humana, pero transcurrido ese lapso de tiempo, volvemos a ser cisnes como antes.>>

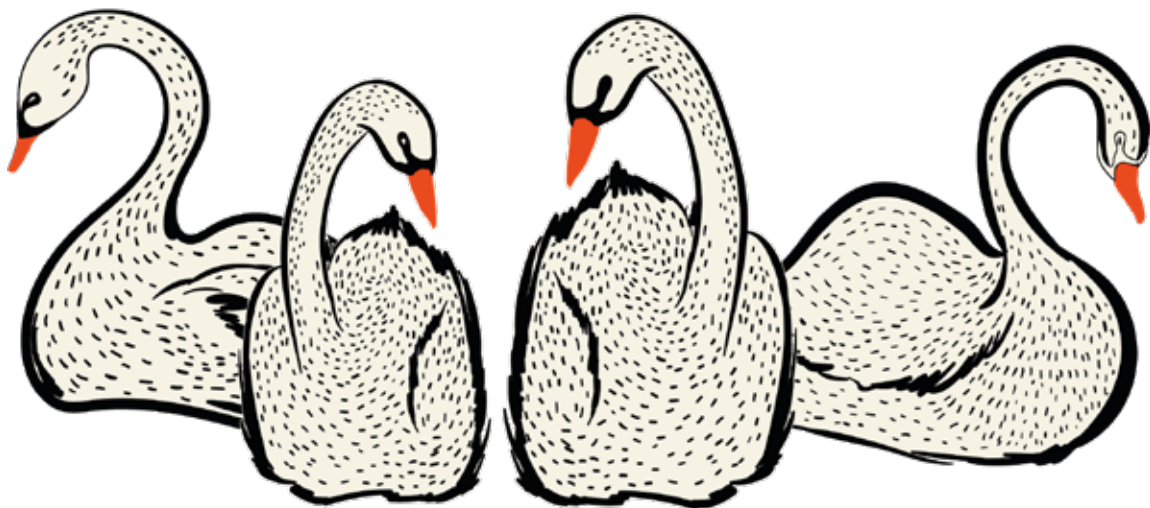
-<<¿No hay algún medio para que recobréis vuestro estado anterior?>>, pregunto llorando la niña.

-<<No>>, replicaron ellos, <<las condiciones son demasiado difíciles. tendrías que pasarte seis largos años sin hablar ni reír y durante este tiempo deberías confeccionar seis camisas para nosotros, utilizando únicamente margaritas e hilo para unir las entre sí. Una sola palabra que saliera de tus labios antes de haber transcurrido los seis años, convertiría en inútiles todos los esfuerzos anteriores.>>

Apenas habían terminado de hablar los hermanos, se acabó el cuarto de hora y salieron los seis por la ventana en forma de cisnes.

La niña tomó la firme resolución de redimir a sus hermanos o morir en el intento. Salió de la choza, se internó en el bosque y pasó la noche oculta en el ramaje de un árbol. Al amanecer, empezó a recoger margaritas para coserlas. No tenía a nadie con quien hablar y en cuanto a reír, le faltaban las ganas de hacerlo. Cuando hubo reunido suficientes flores, se sentó en el árbol para coserlas. Lo mismo hacía cada día.

Llevaba la niña viviendo mucho tiempo de este modo, cuando el rey de aquel país, yendo de cacería por el bosque, pasó cerca del paraje en que se hallaba la hermana. Algunos cazadores la observaron y le preguntaron: -<< ¿Quién eres tú? >> Pero ella no les contestó. -<<Baja>>, le dijeron: <<No te haremos ningún daño>>. Por toda respuesta se limitó a un ligero movimiento de cabeza. Viendo que insistían los cortesanos, les arrojó una cadenita de oro que llevaba, creyendo que de este modo quedarían



satisfechos. Pero no cesaron en su empeño, por lo que dejó caer su cinturón. A pesar de tales dádivas y del rico atiendo de la doncella, persistían aquellos hombres en que bajara. Finalmente subió uno de ellos y bajó con la muchacha, llevándola a presenciar del rey.

El monarca le preguntó: -<< ¿Quién eres tú? ¿qué hacías en el árbol?>> No le dio respuesta la doncella. La interrogó en todas las lenguas que conocía, pero continuaba tan muda como un pez. Viéndola tan hermosa, se enamoró el rey, concibiendo por ella un profundo afecto. Se quitó la capa, la puso sobre los hombros de la joven, la subió al caballo delante de él y la llevó a su palacio. Ordenó que le hicieran magníficos vestidos, que realzaran su espléndida belleza, pero no consiguió arrancarle una palabra. Hizo sentarla a su lado en la mesa y la elegancia y distinción que en ella mostró la muchacha acabaron de decidir al rey. -<<Con esta doncella me casaré>>, manifestó ante todos, >>y con ninguna otra del mundo>>. Pocos días después, se efectuó el matrimonio.

La madre del rey, que era muy mala, estaba disgustada con el casamiento y hablaba continuamente a su hijo en contra de la joven reina. -<<Sabe Dios de dónde habrá salido esta muchacha>>, decía. <<La que no puede hablar no es digna de ser reina.>>

Un año después de la boda, nació un niño de la reina y su suegra lo hizo desaparecer, diciendo luego al rey que lo había matado la reina. No quiso creer el soberano tan nefando crimen y no consintió que se acusara a su esposa, que seguía haciendo las camisas, atenta únicamente a su tarea y sin prestar atención a lo que se hablaba.

Nació después otro niño y la traidora suegra volvió a llevárselo y a acusar a la madre de asesina de su propio hijo, pero el rey no creyó en sus palabras y dijo: -<<Mi esposa es demasiado piadosa y buena para cometer tales actos. Si pudiera hablar y defenderse, aparecería claramente su inocencia.>> Pero al nacer el tercer hijo y suceder lo mismo que con los anteriores, consintió el rey en que fuera juzgada y aceptó la sentencia de muerte en la hoguera que pronunció el tribunal.

El día en que debía llevarse a ejecución la sentencia, se cumplían precisamente los seis años de mutismo, Las camisas estaban terminadas, faltando solamente una manga a la última. Al conducirla al suplicio, llevaba la reina las camisas en el brazo. Subió a la pira y cuando iban a encenderla llegaron volando los cisnes. El corazón de la buena hermana saltó de gozo al ver llegar a sus libertadores, que fueron pasando uno a uno junto a ella, de modo que pudo arrojarles las camisas que, al tocar los hermanos, les devolvía inmediatamente la figura humana. Pero al más joven le faltaba uno de los brazos, teniendo en su lugar un ala de cisne.

Se abrazaron y besaron todos. La reina se acercó a su esposo y le dijo: -<<Ahora puedo hablar y demostrarte que soy inocente y he sido falsamente acusada.>> Y le contó lo que había hecho aquella malvada mujer.

La desalmada suegra fue quemada en la misma hoguera destinada a su nuera y el rey, la reina y los seis hermanos de ésta vivieron felizmente muchos años.

Tópicos para reflexionar

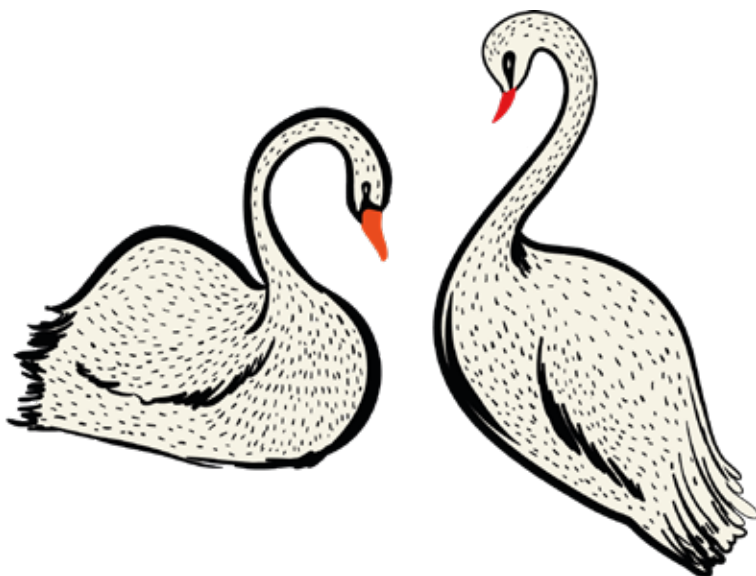
¿Qué del texto fue agradable y de fácil lectura? ¿Qué del texto no fue de fácil lectura y que además sonó desagradable?

¿Cómo se conecta la resistencia a la trama del cuento?

¿Cómo se vive la resistencia a través de la protagonista?

¿Hay momentos en tu vida que te han empujado a mostrarte resistente? ¿Qué situaciones te hizo recordar?

¿De qué modo entendemos ahora la resistencia, después de la lectura?



Auto conocimiento

Recopiló y elaboró:
Vianey Vidal Zuñiga
Instructora en Yoga empresarial

“Colocarse a uno mismo, con gran respeto, dentro de uno mismo”. Este concepto refiere al estudio y conocimiento del yo, ese acto de conectar con nosotros mismos, trabajar la indagación, en la búsqueda de nuestra verdadera naturaleza, misma que en ocasiones queda bajo la sombra de las expectativas que las demás personas depositan en nosotros, implica no permanecer en la superficie, esta reflexión, contribuye al crecimiento, la evolución y el cambio, sostenida en esa ininterrumpida presencia de la verdad.

Empezar con uno mismo equivale a llevar las memorias que nos acompañan, las que son nuestras en lo individual y en lo colectivo, al corazón.



Cuento Sufí

Este Cuento Sufí te invita a reflexionar la idea de que la vida sea descubierta por ti y no a través de los demás

El Maestro sufí contaba siempre una parábola al finalizar cada clase, pero los alumnos no siempre entendían el sentido de la misma.

- Maestro –lo encaró uno de ellos una tarde–. Tú nos cuentas los cuentos, pero no nos explicas su significado...*
- Pido perdón por eso –se disculpó el maestro. –Permíteme que, en señal de reparación, te convide a un rico melocotón.*
- Gracias maestro –respondió halagado el discípulo.*
- Quisiera, para agasajarte, pelarte tu melocotón yo mismo. ¿Me permites?*
- Sí. Muchas gracias –dijo el discípulo.*
- ¿Te gustaría que, ya que tengo en mi mano un cuchillo, te lo corte en trozos para que te sea más cómodo?*
- Me encantaría, pero no quisiera abusar de tu hospitalidad, maestro.*
- No es un abuso si yo te lo ofrezco. Sólo deseo complacerte... Permíteme que te lo mastique antes de dártelo.*
- No, maestro, ¡no me gustaría que hicieras eso! –se quejó, sorprendido, el discípulo.*

El maestro hizo una pausa y dijo:

- Si yo os explicara el sentido de cada cuento, sería como daros a comer una fruta masticada.*

Hagamos un ejercicio sencillo sobre el tema:

Ante el cuestionamiento, ¿Quién soy realmente? La respuesta, quizá no la tengas clara, y probablemente no la has sabido nunca. Solo tienes la sensación de ser ese “Yo soy”.

Por ejemplo: Yo soy Vianey, soy una shadaka (les llamamos a las personas que se adentran en la práctica espiritual en búsqueda de un objetivo), soy madre, hija, amiga, trabajo y muchas cosas más.

Pero todo esto con lo que me identifico solo es una idea, una realidad ilusoria, es decir, estamos en plena atención abierta, cuando abandonamos todo esfuerzo por conocer mentalmente la respuesta a la pregunta y simplemente aceptamos como respuesta un “No sé”.

Ahora reformulemos la pregunta, ¿Qué soy en este momento? Es aquí en donde está la verdadera respuesta.

No trates solo de comprender conceptualmente lo que eres, porque lo que realmente eres va más allá de la mente, de todo aquello que crees que eres, en medio de ese ruido mental, de esas creencias ancladas, de tu realidad cotidiana.

Observa, amplía tu perspectiva, profundiza y permítete ver más allá de tus limitaciones, tu vida, tus relaciones, tus miedos, tus alegrías y tus ilusiones, son solo una idea que poco tiene que ver con “quien eres realmente”.

Finalmente, lo esencial es sentirse cada vez más profundamente conectados, lograr saborear un sentido ininterrumpido de ser en la vida cotidiana, se trata de la escucha, de la asimilación, de la importancia de recordar quiénes somos, de saber de dónde venimos, de trascender de lo obvio a lo profundo hacia un camino de autoconocimiento.

Comunicación

Recopiló y elaboró:

Mtro. en Psicología. J. Alberto Hernández Pulido

Querido lectorado, en esta ocasión te hablaré un poco sobre el arte de la comunicación. Pero para empezar quisiera reflexionar, sobre ¿qué es comunicación?; La respuesta podría ser muy variada y seguramente ciertas todas las respuestas. El Diccionario de Lengua Española define que comunicación es: Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor. Sin embargo, igual de importante es conocer ¿Qué se comunica?, pero, además, ¿Cómo se comunica?, ¿Quiénes? y bajo qué condiciones...

Es común escuchar cosas como “guía sobre cómo mejorar la comunicación en pareja”, o títulos parecidos a “lograr una comunicación exitosa” y demás. Luego entonces esto me hace pensar varios aspectos, por un lado, parecería que hay una fórmula para ello, o bien que esto es recomendado para las personas que somos reservadas, o también que mejorar la comunicación sería igual a hablar más...

.....y la verdad es que la comunicación es mucho más que eso; podría decirse que la comunicación es también el silencio, así que si me quedo callado, también estoy comunicando, y esto a su vez se complica, si lo anterior ocurre con mi pareja, porque si me quedo callado y acabamos de pelear, no es solo el silencio, sino que en ese momento particular con esa persona mi silencio tiene que ver con el hecho que en ese instante, no quiero relacionarme con mi pareja, debido a que el desacuerdo surgió por opiniones diferentes solo por poner un ejemplo; luego entonces probablemente el desacuerdo tendrá que ver con que miramos el mundo de forma diferente y ninguna forma es mejor o peor “tan sólo es diferente, porque somos diferentes”, tal vez porque ella expresa con palabras y yo con acciones, y efectivamente son diferentes formas, pero igual comunican, solo que a veces mi actuar o decir será para diferenciarme de la otra persona y otros momentos será necesario una interacción en condiciones de igualdad.....(Watzlawick, Beavin y Jackson, 1981).

En seguida te comparto un cuento popular de la India sobre algunos de los aspectos planteados, referentes al proceso de comunicación:

Seis hombres ciegos y un elefante

Había una vez seis hombres ciegos que vivían en el Indostán, que querían ampliar sus conocimientos y aprender cómo era un elefante, por lo que decidieron que cada uno, por la observación del tacto, podría satisfacer a su mente.

El primero, al acercarse al elefante, chocó contra su lado ancho y fornido, por lo que enseguida empezó a gritar: “¡Bendito sea Dios! ¡El elefante es muy similar a una pared!”

El segundo, palpando el colmillo, gritó: “Oh! lo que tenemos aquí, es muy cilíndrico, suave, y aguzado. Para mí esto es muy claro, esta maravilla de elefante es muy parecido a una lanza”.

El tercero se acercó al animal y tomó la trompa, la cual se retorció en sus manos. Así, audazmente dijo: “Yo veo”, acotó, “que el elefante es igual que una serpiente”

El cuarto extendió su ávida mano y se posó sobre la rodilla: A lo que más esta bestia maravillosa parece, es muy llano”, comentó él; “Es bastante claro que el elefante es semejante a un árbol”.

El quinto, que se arriesgó a tocar la oreja, dijo: “Hasta el hombre más ciego puede decir a lo que esto más se parece: Niegue el hecho quien pueda, esta maravilla de elefante es igual que un abanico”.

El sexto, en cuanto empezó a tentar a la bestia, asió su cola oscilante. “Yo veo”, dijo él, “que el elefante es como una sogá”.-

Y así, estos hombres de Indostán continuaron disputando ruidosa y largamente.

Cada uno se mantenía en su propia opinión, siempre más rígida y fuerte, por lo que no podían llegar a un acuerdo ya que, como podemos ver, aunque cada uno estaba en parte en lo cierto, todos estaban errados.

¿Será que a veces creemos que mi versión del mundo es la única y la verdadera?

¿Si guardo silencio y escucho, me estaré comunicando?



Pensamiento crítico

Recopiló y elaboró:
Psicólogo Tirso Febronio Tejeda Sanabria

Rosemberg (2006) en su libro “la comunicación no violenta”, señala la diferencia entre observar y evaluar, hacer una observación tiene que ver con usar nuestros sentidos, aquello que toco, veo, siento, escucho y es una gran forma de aproximarnos a descubrir el mundo con la intención de adaptarnos lo mejor posible. La capacidad de evaluación es otra herramienta del organismo humano, somos capaces de generar creencias (mapas de acción), sobre la mejor manera de resolver problemas o enfrentar las dificultades de la vida.

Es aquí donde surge el pensamiento crítico, el pensamiento crítico es una habilidad psicosocial que usa estos dos elementos descritos por Rosenberg, la observación y la evaluación, a través del pensamiento crítico cuestionamos la realidad a través de lo que nuestros sentidos nos indican, pero es también la capacidad de cuestionar o evaluar nuestras propias creencias o pensamientos, las cuales muchas veces son ya obsoletas o nos limitan en tu manera de relacionarte con el mundo o las personas

A continuación, te contamos una historia, que es la adaptación de un cuento escrito por Hans Christian Andersen (1837), es un buen ejemplo de cómo la falta de pensamiento crítico puede dificultar la vida

El traje nuevo del emperador

Había una vez un emperador al que le encantaban los trajes. Destinaba toda su fortuna a comprar y comprar trajes de todo tipo de telas y colores. Tanto que a veces llegaba a desatender a su reino, pero no lo podía evitar, le encantaba verse vestido con un traje nuevo y vistoso a todas horas. Un día llegaron al reino unos impostores que se hacían pasar por tejedores y se presentaron delante del emperador diciendo que eran capaces de tejer la tela más extraordinaria del mundo.

- ¿La tela más extraordinaria del mundo? ¿Y qué tiene esa tela de especial?

- Así es majestad. Es especial porque se vuelve invisible a ojos de los necios y de quienes no merecen su cargo.

- Interesante... ¡Entonces hacedme un traje con esa tela, rápido! Os pagaré lo que me pidáis.

Así que los tejedores se pusieron manos a la obra.

Pasado un tiempo el emperador tenía curiosidad por saber cómo iba su traje, pero tenía miedo de ir y no ser capaz de verlo, por lo que prefirió mandar a uno de sus ministros. Cuando el hombre llegó al telar se dio cuenta de que no había nada y que lo que los tejedores eran en realidad unos farsantes, pero le dio tanto miedo decirlo y que todo el reino pensara que era estúpido o que no merecía su cargo, que permaneció callado y fingió ver la tela.

- ¡Qué tela más maravillosa! ¡Qué colores! ¡Y qué bordados! Iré corriendo a contarle al emperador que su traje marcha estupendamente.

Los tejedores siguieron trabajando en el telar vacío y pidieron al emperador más oro para continuar. El emperador se lo dio sin reparos y al cabo de unos días mandó a otro de sus hombres a comprobar cómo iba el trabajo.

Cuando llegó le ocurrió como al primero, que no vio nada, pero pensó que si lo decía todo el mundo se



reiría de él y el emperador lo destituiría de su cargo por no merecerlo así que elogió la tela.

- ¡Deslumbrante! ¡Un trabajo único!

Tras recibir las noticias de su segundo enviado el emperador no pudo esperar más y decidió ir con su séquito a comprobar el trabajo de los tejedores. Pero al llegar se dio cuenta de que no veía nada por ningún lado y antes de que alguien se diera cuenta de que no lo veía se apresuró a decir:

- ¡Magnífico! ¡Soberbio! ¡Digno de un emperador como yo!

Su séquito comenzó a aplaudir y comentar lo extraordinario de la tela. Tanto, que aconsejaron al emperador que estrenará un traje con aquella tela en el próximo desfile. El emperador estuvo de acuerdo y pasados unos días tuvo ante sí a los tejedores con el supuesto traje en sus manos.

Comenzaron a vestirlo y como si se tratara de un traje de verdad iban poniendo cada una de las partes que lo componían.

- Aquí tiene las calzas, tenga cuidado con la casaca, permítame que le ayude con el manto...

El emperador se miraba ante el espejo y fingía contemplar cada una de las partes de su traje, pero en realidad, seguía sin ver nada.

Cuando estuvo vestido salió a la calle y comenzó el desfile y todo el mundo lo contemplaba aclamando la grandiosidad de su traje.

- ¡Qué traje tan magnífico!

- ¡Qué bordados tan exquisitos!

Hasta que en medio de los elogios se oyó a un niño que dijo:

- ¡Pero si está desnudo!

Y todo el pueblo comenzó a gritar lo mismo, pero, aunque el emperador estaba seguro de que tenían razón, continuó su desfile orgulloso.

Cómo puedes darte cuenta no todas las creencias o evaluaciones tienen que ser correctas aún y cuando estas vengan de personas que consideramos sabias o importantes, a veces solo basta regresar a nuestros sentidos para poder ejercer un poco de pensamiento crítico, a continuación, te dejamos un par de cuestionamientos para que puedas reflexionar un poco más sobre la historia y la función del pensamiento crítico para el ser humano.

Contesta las siguientes preguntas:

1.- *¿Porque crees que el emperador no pudo confiar en sus propios sentidos para poder darse cuenta de la realidad de lo que estaba pasando?*

2.- *¿Crees que el pensamiento crítico es una habilidad que todos podemos desarrollar, de ser así, ¿cómo se te ocurre que puedes ejercitar el pensamiento crítico en nuestra vida diaria?*



- 1.-Andersen H. (1837). Adaptación del cuento "El traje nuevo del emperador."
Cuentos Cortos.com
<http://www.cuentoscortos.com/cuentos-clasicos/el-traje-nuevo-del-emperador>

- 2.-Aranda, M. y Caldera, J. (2018). Gamificar el aula como estrategia para fomentar habilidades socioemocionales. *Revista educ@mos*, núm. 31 (55-57). https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57760108/educarnos31-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1654033214&Signature=GWXdnycf~gnVMQQhuv2WYwknjNQWwYHluYP2Dhb75tt1cd0TegYsclCd~neKtrrdogj0WYbmQK0dHMyjp9PJ2cBjWVPrQ4ZV0tcJJGei0PcOn-8DlrNliXC6nriNoMjy923eTTdAy5SllxitubX9TXX17Y-n~-M5IYf9iC5~-N858QE0YuBoelKaVE25bkYCalDCX-IG--KOjXFuEHZ5a5d7M0naXsaRSOASb4w~QrPGeqbCmBMwUKT-gpSCh1K~ZjMOSIoBv~czk~GNYsRVFenie9AI11J7PFt2s2uLxuZ5CeY1v08sQrlzloJ0RgHMLW3W3rH3DxDf5Dmr9D-gRA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=41

- 3.-Albaza, G. (s/f). El aplomo de estar con lo que es difícil. en [https://www.palabrasalavida.com/cuento-fortaleza-interior/\(06/07/22\)](https://www.palabrasalavida.com/cuento-fortaleza-interior/(06/07/22))

- 4.-Brañas-Garza, P., Espín, A. y Jorrat, D. (2019). Midiendo la Paciencia. *Economía Industrial*, 413 (21). <https://www.minco-tur.gob.es/Publicaciones/Publicacionesperiodicas/EconomiaIndustrial/RevistaEconomiaIndustrial/413/P.%20BRAN%C-C%83AS-GARZA,%20A.%20M.%20ESPI%CC%81N%20Y%20D.%20JORRAT.pdf>

- 5.-Bucay J. (2000). *Recuentos para Demián*. "Los cuentos que contaba mi analista". Editorial Del Nuevo Extremo

- 6.-Editores Mexicanos Unidos (1985). *Cuentos*. Hermanos Grimm. Editorial Editores Mexicanos Unidos.

- 7.-García, B. (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o "blandas": aproximaciones a su evaluación. *Revista Digital Universitaria Volumen 19, Número 6 (4-6)*. https://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v19_n6_a5_Las-habilidades-socioemocionales-no-cognitivas.pdf

- 8.-Garrido, J. (2013, 7 de agosto). Resistencia emocional: La actitud resiliente. *Psicopedia Org: Información y Recursos sobre Psicología*. <https://psicopedia.org/1177/resistencia-emocional-la-actitud-resiliente/>

- 9.-Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.

- 10.-Ortiz, R. (2007). *Aprende a escuchar. Cómo desarrollar la capacidad de escucha activa*. USA:Lulu.http://www.aprenderaes-cuchar.es/images/AprenderaEscuchar_Preview.pdf

- 11.-Pérez, L. (2020). Un cuento budista para reflexionar: El agua clara. <https://psanamente.com/un-cuento-budista-para-reflexionar/>

- 12.-Prozillo, P., Olvera. (2019). Flexibilidad psicológica y bienestar subjetivo en el marco de los cinco factores de la personalidad y la espiritualidad: una relación por definir. vol.5 (2)

- 13.-Rodríguez, C. (2015). *Potenciando la Inteligencia Socioemocional y la atención plena en los jóvenes: Programa de Intervención SEA y determinantes evolutivos y sociales*. [tesis de Doctorado. Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/31603/files/TESIS-2015-050.pdf>

- 14.-Mailer, N. R. (1980) *Toma de decisiones en grupo*. Editorial Trillas. México.

- 15.-Esopo. *El naufrago*
<https://www.bing.com/search?q=tu+cuento+favorito+el+nafrago&qsn&form=QBRE&sp=-1&pq=tu+cuento+favorito+el+nafrago&sc=0-29&sk=&cvid=D3C6AB1D59204B4DA47B0D8BBACB7D52&ghsh=0&ghacc=0#>

- 16.-Navarro, T (2015). *Fortaleza emocional. Toma distancia, piensa diferente y atrévete a actuar para adaptarte a los cambios*. Editorial Planeta. Barcelona España.

- 17.-Rosenberg M. (2006). *La comunicación no violenta. Un lenguaje de la vida*. Gran aldea Editores. México

- 18.-Watzlawick, P., Beavin, J. y Jackson, D. (1981). *Teoría de la comunicación humana. Interacciones, patologías y paradojas*. España: Herder.

GACETA
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.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS