



Prensa Acuario

especial
PSICOLOGÍA

COMPILACIÓN

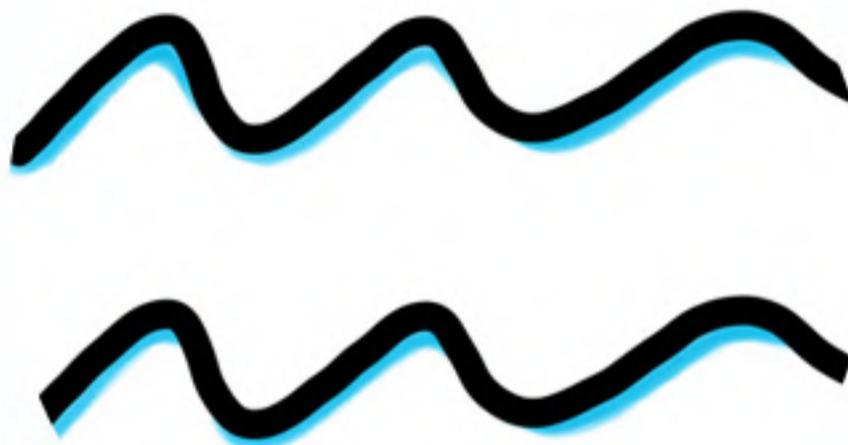
LUIS GERARDO ANDRADE

MENSAJE DE LA DIRECTORA

ESTE ES EL PRIMER EJEMPLAR DEDICADO A UNA COMPILACIÓN SOBRE LOS ARTÍCULOS QUE NOS HAN COMPARTIDO NUESTROS COLABORADORES A LO LARGO DE ESTE TIEMPO, Y COMENZAMOS CON EL PSICÓLOGO CLÍNICO LUIS GERARDO ANDRADE, AMIGO Y COLABORADOR DE PRENSA ACUARIO.

DESDE EL MOMENTO EN QUE CONOCÍ A LUIS GERARDO, ME GUSTÓ SU FORMA DE SER, SU FORMA TRANQUILA DE HABLAR TODOS LOS TEMAS Y EXPONER SUS PUNTOS, Y ES AHÍ DONDE NACE LA IDEA DE INVITARLO A COLABORAR CON NOSOTROS PORQUE QUIERO DARLE ESPACIO A PERSONAS CON UN DON ESPECIAL PARA COMPARTIR SU CONOCIMIENTO.

GRACIAS AMIGO.
ELIZABETH ORTIZ.



Síguenos



DIRECTORA GENERAL

ELIZABETH ORTIZ

RELACIONES PÚBLICAS

EDNA DINORA RODRÍGUEZ

DIRECTORA CREATIVA / DISEÑO

Y. ADRIANA PÉREZ HAM

PORTADA
JESÚS ÁBREGO

ESPECIALISTA

LUIS GERARDO ANDRADE

CONTACTO

 +52 812 652 6825

 PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM

 PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM



INDEX

3*LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA*

5*UN MENSAJE ANTERIOR PARA SOBREVIVIR EL 2020*

8*10 MOTIVOS PARA TOMAR PSICOTERAPIA*

11*10 PUNTOS PARA MEJORAR TU RELACIÓN EN PAREJA*

13*5 MITOS SOBRE LA PSICOTERAPIA*

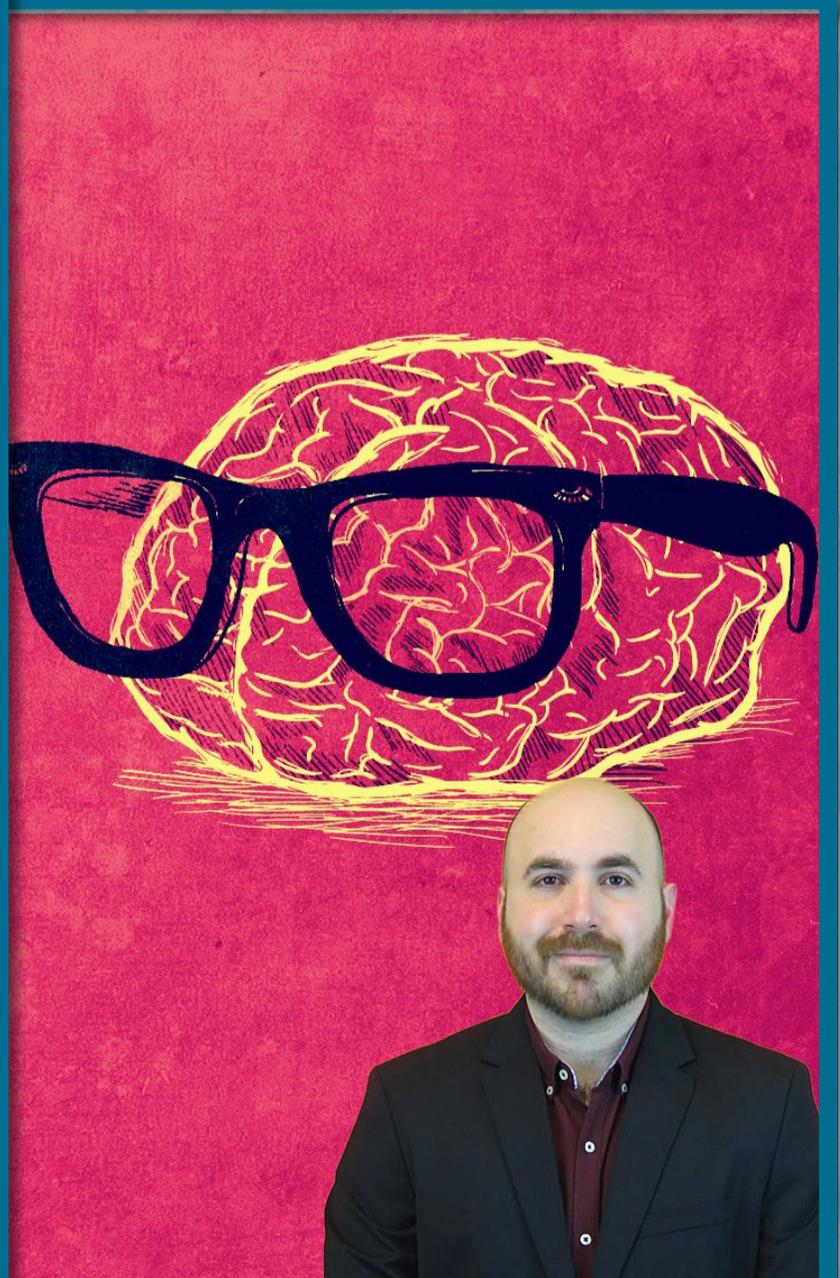
15*CONSEJOS PARA ENSEÑAR A LOS NIÑOS A RESPETAR*

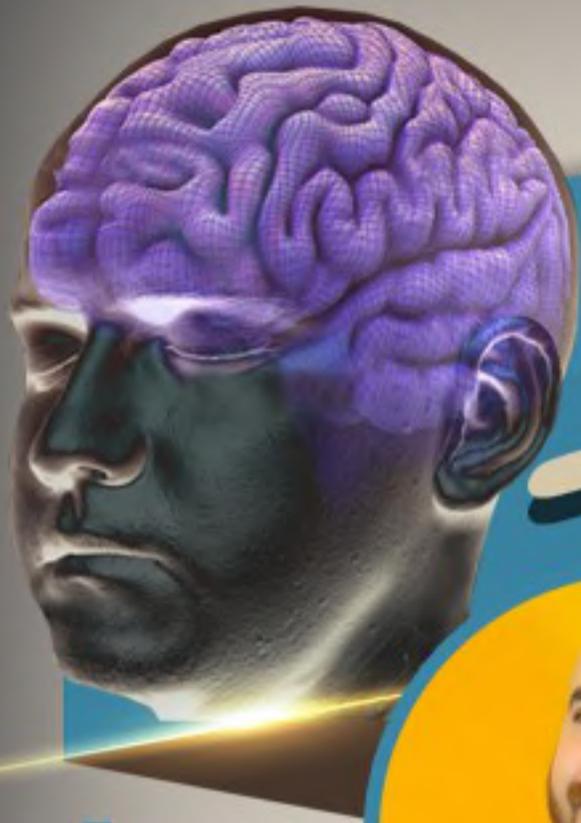
17*CARTA PARA AQUELLAS A CARGO DE LA CRIANZA*

19*PSICÓLOGOS CLÍNICOS & PSIQUIATRAS*

21*PARA QUE SIRVE LA SEXUALIDAD*

23*EL ROMANCE DE LOS ERIZOS*





Licenciatura en Psicología

Me llamo Luis Andrade y soy egresado de la Facultad de Psicología de la UANL de la Licenciatura en Psicología (2006 - 2011) y posteriormente de la Maestría en Ciencias con Orientación en Psicología de la Salud (2013 - 2015) de la misma universidad. Actualmente me dedico tiempo completo a la psicoterapia en consulta privada para adultos, adolescentes y parejas.

En realidad, me apasiona mucho mi profesión y por eso me encantó la idea de poder hablar un poco sobre la carrera que yo estudié para la revista Prensa Acuario.

La licenciatura en Psicología es

una carrera que por lo general tiene una duración aproximadamente de 4 años en promedio. En Monterrey la puedes encontrar en universidades como; Universidad Autónoma de Nuevo León, Tecnológico de Monterrey, Universidad de Monterrey, Universidad Regiomontana, Universidad del Valle de México, Universidad Metropolitana, etc.

Es común que las universidades primero se enfoquen en formar al estudiante como psicólogo general para obtener conocimientos básicos que todo profesional debe tener y ya después de eso se especialice en alguna de las diversas ramas de la psicología.

Psicología es una carrera muy versátil y puede tener una amplia variedad de aplicaciones en el campo laboral y es por esto que existen las diferentes ramas y especializaciones. A continuación, platicaré un poco sobre algunas de estas:

Psicología Organizacional: Se enfoca en la evaluación de perfiles aptos para puestos de trabajo y promover un clima laboral sano. Pueden trabajar en empresas e instituciones.

Psicología Clínica: Estudia teorías como la cognitivo conductual, psicoanalítica, Gestalt, humanista, etc. para comprender los procesos de

salud mental de los individuos y se entrena en la práctica clínica para poder impartir psicoterapia. Pueden trabajar en clínicas o en práctica privada.

Psicología Cognitiva y Educativa: Se especializa en comprender los procesos de desarrollo cerebral y mental para posteriormente aplicarlos en diseñar estrategias de aprendizaje cada vez más eficientes. Pueden trabajar en universidades y academias.

Neuropsicología: Se enfoca en la comprensión del desarrollo y funcionamiento del cerebro para practicar psicoterapia de rehabilitación corporal. Pueden trabajar en hospitales y clínicas de rehabilitación.

Investigación en Psicología: Estudia la metodología científica para aplicarse en la investigación de temas relacionados con la psicología y sus ramas. Pueden trabajar en universidades y academia.

Psicología Social: Se enfoca en comprender el

papel que la sociedad tiene para formar individuos y en como los individuos después pueden cambiar la sociedad. Pueden trabajar en instituciones gubernamentales.

La verdad es que existen muchas más ramas de la psicología, sin embargo, mencioné solamente las que yo tuve la oportunidad de conocer y estudiar.

Yo considero que la universidad de la que egreses ni la rama de la psicología que elijas es lo más importante pues el éxito que puedas tener en tu vida profesional futura vendrá más de que hagas las cosas lo mejor que puedas y poniendo tu corazón en ello en primera instancia, y en segunda de tu formación académica.

Como dice Carl G. Jung: "Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas. Pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana"



psicologoclinicoydelasalud



81-1230-1021

2020

**7 CONSEJOS PARA ATRAVESAR
CON EXITO EL 2020**



LUIS GERARDO ANDRADE

Este año ha sido confrontante para todos nosotros y ha resultado todo un reto hasta la fecha. Si bien es un año difícil, es necesario agregar que tampoco es imposible de conquistar. A continuación comparto contigo algunos consejos para sobrellevar mejor el 2020 y espero que alguno te pueda servir. ¡Te deseo éxito!

1. Actitud de aprendiz

Todo lo que nos resulta difícil sencillamente se debe a que no tenemos la suficiente información y/o la suficiente práctica con respecto al tema en cuestión... y estos tiempos de pandemia no son la excepción. Últimamente han surgido muchos cambios, retos y giros inesperados para todos nosotros y seguramente de inicio nos ha resultado difícil lidiar con ello. Aunque es válido hacerlo, la solución a todo esto jamás va a estar en quejarse o sufrir por lo que ocurre, sino en aprender a manejarlo mejor. Entonces si quieres salir adelante más pronto, mírate al espejo y dite a ti mismo o misma: "tú puedes aprender, tú tienes la capacidad, sólo necesitas más información y más práctica y con ello cualquier situación se te hará cada vez más fácil de manejar".

2. Hazte amigo o amiga de tu cuerpo

Para tener éxito en este 2020 necesitas aliados y uno poderoso es tu propio cuerpo. Debes saber que tu cuerpo es capaz de hacerte la vida de cuadritos si lo tratas mal y servirte de un gran apoyo en todo cuando lo tratas bien. Créeme, no lo quieres en tu contra y te conviene tenerlo de tu lado. Haz ejercicio para liberar serotonina, dopamina y norepinefrina. Come bien, evita la carne roja, el alcohol y los excesos para que tu cerebro se oxigene mejor. Busca tener contacto con la naturaleza, si estas respetando la cuarentena al menos puedes buscar tomar el sol, practicar jardinería o hacer ejercicios de respiración profunda. Hidrátate bien, para que puedas eliminar mejor las toxinas. Este tipo de cuidados, entre otros, tendrá contento a tu cuerpo y seguramente te lo compensará con una mejor salud física y mental.

3. Mantén tu mente ocupada

Dicen que el ocio es la madre de todos los vicios. Yo diría que más bien es la abuela... Cuando la mente está de ociosa, es más fácil que nuestra atención se dirija a nuestros pensamientos más negativos y catastróficos, y este tipo de pensamientos son los dan a luz a actitudes y conductas viciosas. A menos que disfrutes ponerte trabas innecesarias en tu vida, es recomendable evitar estos comportamientos y en muchas ocasiones puedes hacerlo sencillamente interviniendo sobre el origen: el ocio.

No dejes tu mente sin ocupaciones, presta tu atención total a cualquier actividad que estés haciendo, y si no estas haciendo ninguna actividad, entonces busca hacer alguna y de preferencia que sea una saludable.

4. Enfócate en lo que realmente está ocurriendo en tu vida

Podemos llenarnos de ansiedad cuando le permitimos a nuestro pensamiento perderse en posibilidades catastróficas. Pero debemos reconocer que muchas de esas posibilidades no están sucediendo en tu vida actualmente y existe la posibilidad de que tampoco sucedan en el futuro. Es importante distinguir que lo que sucede en el mundo es diferente a lo que sucede en la vida de tu vecino y estos dos son diferentes a lo que realmente está sucediendo en tu vida. Entonces toda esa ansiedad está siendo un desperdicio de energía porque esta asociada a eventos que no están ocurriendo en tu realidad inmediata. Entonces detente y pregúntate: ¿Qué es lo que realmente está sucediendo en mi vida? ¿En qué situación sí debería prestar atención y tomar acciones?

5. Infórmate bien

Las medidas de precaución no son nada nuevo, hemos estado utilizando medidas de precaución desde hace muchos años porque son necesarias para un sinnúmero de actividades. Lo que me gusta de esto es que las utilizamos sin sentir ningún miedo... tranquilamente nos ponemos el cinturón de seguridad al conducir un auto, nos ponemos guantes de cocina para manipular una olla caliente, la industria de los anticonceptivos de barrera está en su auge, desinfectamos frutas y verduras antes de consumirlas, etc.

Entonces, las medidas de precaución son una parte normal de nuestras vidas y podemos realizarlas sin miedo ni sufrimiento. Para evitar el Covid-19 hay diversas medidas de precaución y puedes informarte sobre ellas para empezarlas a tomar, sin miedos, y continuar con tu vida.

6. Desarrolla una mente flexible

Estamos en una época de muchos cambios. Muchas personas están cambiando de rutina, de trabajo, de sueldo, de estado de salud, de ambientes sociales, de dieta y de estilo de vida. Los cambios no son ni buenos ni malos, solamente son eso, cambios. Y sin embargo pueden ser tu peor pesadilla si tienes una mente rígida. Y de ser así, pongamos las cartas sobre la mesa, tu problema no son los cambios, tampoco lo es si estos cambios te gustan o no, ni siquiera si estos cambios te favorecen o desfavorecen. Tu verdadero problema es una mentalidad rígida. Los cosas no tienen que ser siempre como tú quieres para que puedas ser feliz. Busca ayuda, información y un guía que te oriente sobre cómo flexibilizar tu mente para que todos estos cambios los vivas como si fuera una aventura de auto descubrimiento y crecimiento personal y no como una pesadilla.

7. Incrementa tu resiliencia

La resiliencia es la capacidad que tenemos las personas para superar las adversidades y recuperarse de ellas. Todos tenemos habilidades de resiliencia en mayor o menor medida. Estas habilidades son: 1) Autoconocimiento y autoestima, 2) Empatía, 3) Autonomía, 4) Enfoque positivo ante la adversidad, 5) Conciencia del presente y optimismo, 6) Flexibilidad y constancia, 7) Sociabilidad y 8) Tolerancia a la incertidumbre. ¿Ya reflexionaste sobre cuales habilidades ya desarrollaste y cuales te faltan por desarrollar? La crisis del Coronavirus nunca ha sido nuestro verdadero problema, sino una ayuda para revelarnos cuál es y mostrarnos que tan alta o baja está nuestra capacidad de resiliencia. Tu verdadero problema es tu mentalidad actual.

Si ya te diste cuenta de eso ¡te felicito y te invito a que sigas trabajando en ti y busques como seguir cultivando tu mente!



10 MOTIVOS

PARA TOMAR PSICOTERAPIA



Luis Andrade



Ya estamos en marzo de 2020 y si aún no te has animado a ir a psicoterapia quizás es porque todavía no has encontrado los suficientes motivos, ¿cierto?

Es por eso que en esta ocasión te compartiré algunos motivos por los que a toda persona se le recomienda empezar un proceso terapéutico para mejorar su vida en general.

Recuerda que no siempre es necesario que una persona tenga problemas psicológicos pesados para hacer cita con un psicólogo, si no que a cualquier persona, sea cual sea su situación, la psicoterapia le puede ser de gran ayuda.

Así que, a continuación te contaré 10 de los diversos motivos por los que puedes empezar un proceso de terapia y por supuesto, cada uno de estos explicados de forma breve.

Habra algunos motivos con los que te identifiques más que otros. De verdad me encantaría que los leyeras y nos compartas tu opinión en nuestras redes sociales. Y ya sin más preámbulos, comenzamos.

1 Las sesiones de psicoterapia son confidenciales.

Proteger la información de los pacientes es de lo más importante para cumplir con la ética del psicólogo y para el éxito de una psicoterapia.

2 Se te proporcionará un espacio libre de juicios.

Y toda la información confiada por los pacientes es observada desde un lente de neutralidad para poderles ofrecer de forma objetiva la ayuda que necesitan.

3 Contarás con un espacio seguro para el desahogo.

Expresar abiertamente tus pensamientos, sentimientos y emociones es ampliamente recomendado por los profesionales de la salud. Sin embargo, esto no se puede hacer en cualquier lugar o con cualquier persona. En psicoterapia, puedes estar tranquilo (a) de que siempre tendrás ese espacio disponible para ti.

4 Recibirás información valiosa y orientación psicológica.

La catarsis es clave pero resulta insuficiente para llevar a los pacientes a un mejoramiento de sus vidas. También es indispensable que reciban la orientación e información adecuada para que puedan ir realizando sus propios cambios.

5 Desarrollarás herramientas para resolver tus problemas.

Siempre habrá una mejor manera de ver las cosas y una mejor manera de actuar. Incluso siempre habrá otras personas que hayan tenido tu problema y ya lo hayan resuelto. El psicoterapeuta puede ayudarte a encontrar estas soluciones y guiarte para que tú también puedas salir adelante.

6 Te conocerás más a ti mismo y te entenderás mejor.

7 Mejorará tu salud en general.

Se dice que "mente sana en cuerpo sano". Entonces, cada vez que aprendas a pensar mejor, a encontrar perspectivas más sanas y tomar posturas más benéficas, naturalmente tus decisiones cotidianas van a ir mejorando. Lo que puede llevarte no solo a mejorar tu estado mental, sino también el físico. Algunas acciones como manejar adecuadamente tus emociones, hasta hacer acertadas elecciones de consumo por autovaloración, propician la salud de tu cuerpo.

8 Mejorará tu salud en general.

Cuando no tienes un espacio para desahogar tus sentimientos, es fácil desbordarse en cualquier momento y con cualquier persona. Cuando no sabes manejar tus emociones, es fácil desquitarse con los demás.

Cuando estas desorientado o no eres consciente de ti mismo, es fácil cometer los mismos errores una y otra vez. Desafortunadamente, esto a veces nos cuesta nuestras relaciones... En psicoterapia puedes evitarlo y buscar la manera de relacionarnos más satisfactoriamente con todas las personas.

9

Existe una variedad de horarios y costos.

¡No te quedes sin preguntar! Es muy probable que exista una opción de psicoterapia que se ajuste a tu posibilidad de horarios o de costos. Llama, pregunta y pide informes. Con algo de constancia seguramente encontrarás al psicoterapeuta más adecuado para ti.

10

Puedes llevar tu proceso de psicoterapia en modalidad presencial o En Línea.

Asistir al consultorio y hablar con tu psicólogo cara a cara, definitivamente tiene ventajas que favorecen al proceso de terapia. Sin embargo, a veces no se tiene el tiempo o los recursos para salir de casa. Es sabido que cada vez hay menos tiempo disponible por el tráfico vial y el transporte es cada vez más costoso.

O a veces la persona vive en otro estado o incluso en otro país, lejos del psicólogo. En estos casos se recomienda que no se detengan las ganas de salir adelante, sino que igualmente se puede trabajar en la salud mental desde casa u oficina. Así es, en la actualidad el Internet y los medios de comunicación son tan eficientes que aportan todo lo necesario para sostener todo un proceso de psicoterapia. Por estos motivos, mucha gente ya está aprovechando la modalidad presencial y En Línea para recibir la atención psicológica que necesitan.

Si tienes alguna duda específica sobre estos 10 puntos o quisieras sugerirme otro tema para próximos artículos, estaré encantado de escucharte. Puedes contactarme por mi página de Facebook (<http://www.facebook.com/psicologoclinicoydelasalud>) o mi WhatsApp (+52 1 8112301021) y contármelo.

¡Gracias por darte el tiempo de leerme y hasta la próxima!





10 puntos a considerar para mejorar tu relación de pareja



81-1230-1021



**LUIS GERARDO
ANDRADE**
psicologoclinicodelasalud

1. Encuentra cosas en común.

A partir del matrimonio serán cada vez más notorias las diferencias entre tú y tu pareja. Desde gustos, costumbres, puntos de vista, hasta sus planes a corto mediano y largo plazo. Es común que estas diferencias pueden dar entrada a discordias por lo que es muy recomendado encontrar su contra balance, que en este caso son todas las cosas que tienen en común. Si detectas cuáles gustos, costumbres y opiniones tienes en común con tu pareja, aunque sean muy pocos, podrás tratar de orientar la atención hacia estos. Entonces las pláticas se pueden volver más amenas y la tensión que trae hablar de las diferencias podrá ir disminuyendo, incluso hasta desaparecer.

2. Detecta lo valioso en tu pareja

En esta nueva etapa vas a conocer a tu pareja de muchas nuevas maneras, y sí, tu pareja también te va a empezar a conocerte mucho mejor a ti. Es verdad que en el camino irán descubriendo un poco de todo, el uno del otro. Es inevitable pensar que muchos defectos irán saliendo a la luz, pero no te asustes ni te desanimes, la otra parte de conocer a tu pareja es encontrar que también tiene numerosas virtudes y características valiosas. Siempre será mejor fijarse en todo lo valioso que tiene tu pareja y disfrutárselo intensamente que pasártela mal mirando sin parar sus defectos.

3. Trabaja en tu autoestima

Nadie puede dar lo que no tiene y no puedes esperar recibir lo mejor sin antes haberlo dado. Es por eso que para que tu matrimonio comience con el pie derecho será indispensable que trabajes en tu autoestima. Cuando gozas de una autoestima saludable, te cuidas, te atiendes y te consientes mucho mejor y esto permite que tú te llenes de un bienestar que después podrás compartir con tu pareja. Y si tú compartes todo lo bueno que has generado en ti es muy probable que termines recibiendo también lo mejor de la otra persona, así que te recomiendo buscar la manera de desarrollar una sana autoestima ya sea acudiendo psicoterapia o a cursos o talleres que te orienten para trabajarla.



4. Encuentren el propósito en común de la pareja.

¿Cuál es el propósito de su matrimonio? ¿para que decidieron casarse? ¿porque siguen casados? Estas son unas preguntas que requieren de una profunda reflexión para poder ser contestadas y es importante que cada persona las conteste por individual. Al compartir las respuestas con tu pareja, se darán cuenta de que las respuestas de ambos tienen similitudes y diferencias. Es importante encontrar las respuestas similares porque a estas les llamaremos "el propósito en común de la pareja" el cual, si está bien definido, les ayudará a permanecer juntos y en armonía por más tiempo. Recuerda que, si tienes dificultades para encontrar el propósito en común de la pareja, siempre podrás acudir a terapia de pareja para recibir la ayuda necesaria para lograrlo.

5. Aprende a comunicarte

Vayamos al grano... ¡Nadie puede leer tu mente! Es evidente que algunas cosas te gustan y otras no, pero ¿cuáles son? Es fácil darse cuenta que tienes tus anhelos y preferencias ¿pero en qué consisten? Tu pareja jamás podrá leer tu mente ni tiene el deber de hacerlo. Trata de aprender a comunicar todas tus necesidades de la mejor manera posible. Verás como tu pareja te entenderá mejor y podrán llegar a nuevos acuerdos.

6. Trabaja solamente en ti

Si bien es cierto que en algunos momentos los cambios son necesarios y beneficiosos, esto no debe interpretarse como que tenemos el derecho o el deber de cambiar a los demás... ¡Este es el error típico de todas las relaciones!

Cuando un cambio sea necesario, primero volteas a verte a ti. No es fácil dejar atrás el egoísmo y el orgullo, y disponerse a resolver las situaciones complicadas del matrimonio a través de cambios en uno mismo, pero definitivamente vale la pena. Entonces pregúntate... ¿Qué cambios puedo empezar a hacer en mi persona para gozar de una mayor armonía en mi relación de pareja?

7. Sé amable con los errores

Ya es momento de reconocerlo... nadie es perfecto y nadie nunca lo será. Es por eso que los errores forman una parte natural de la vida de todos nosotros. Tomando esto en cuenta, podemos vislumbrar la importancia de saber comprender nuestros propios errores y los de los demás. Tú te vas a equivocar y eventualmente tu pareja se va a equivocar y ni castigo ni la venganza serán necesarias, más sí el apoyo para poder aprender del error y hacer las cosas mejor a la próxima vez.

8. Practica la Disculpa

La disculpa no es una señal de debilidad como muchas personas creen, sino es una herramienta para generar excelentes relaciones. Una disculpa bien hecha promueve una liberación de la tensión que haya aparecido en la pareja. No te quedes sin disfrutar de sus beneficios. Puedes proponerte aprender sobre cómo disculparte adecuadamente... Qué palabras usar, qué tono usar y en qué momentos puede ser más efectiva. Más que perder algo, te ayuda a ganar una mayor armonía y estabilidad en tu relación de pareja ¡compruébalo!



9. Desarrolla tu capacidad de negociar

En ocasiones vamos a querer algo de nuestra pareja que no va a estar dispuesta a darnos tan fácilmente. Estamos en una etapa adulta y llorar y patallar por lo que queremos ya nos perjudica más de lo que nos ayuda a conseguir las cosas. Entonces necesitamos una mayor comprensión de la situación y mejores herramientas para poder obtener lo que queremos. Es importante recordar que no tenemos derecho a obligar a alguien a hacer lo que le imponemos, pero tenemos todo el derecho del mundo a tratar de venderle nuestra idea y empezar a negociar. Si tú quieres algo, háblale a tu pareja de todos los beneficios que obtendrá si decide dártelo. Si aún no está de acuerdo, explora entonces qué es lo que tu pareja quiere y si te es posible, puedes proponerle una negociación en la que ambas partes pierden algo pero que reciban también algo que les interese.

10. Aprende a aceptar

Prepárate... porque con el tiempo descubrirás que tu nuevo esposo o esposa no va a ser exactamente como tú quieres que sea y no siempre va a hacer las cosas que tú quieres que haga. Claro, en el punto anterior revisamos la opción de la negociación, pero aun así habrá cosas que tu pareja no esté dispuesto a cambiar. Es aquí donde aplica el consejo final: "aprende a aceptar" Si tu pareja no es como tú quisieras en su totalidad, puedes acabar con el sufrimiento y la frustración a través de la aceptación. No siempre es fácil, porque para poder aceptar las cosas que no son de nuestro agrado se requiere de una gran madurez. Pero mientras haya amor en tu corazón para tu pareja, siempre estará la posibilidad de aceptarle cómo es, aunque sea en mayor o menor medida.



5 MITOS SOBRES LA PSICOTERAPIA.

MC. LUIS GERARDO ANDRADE
RODRÍGUEZ

Luis Andrade egresó de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León en el 2011 y posteriormente egresó de la Maestría en Ciencias con orientación en Psicología de la Salud de la misma universidad en el 2015. Actualmente se dedica a la consulta privada de psicología clínica en la que tiene más de 6 años de experiencia. Se especializa en psicoterapia individual, de adolescentes, de pareja, hipnoterapia y asesoramiento psicológico en enfermedades crónicas.



La psicoterapia es una profesión alrededor de la cual se ha formado una variedad de creencias populares, que en ocasiones resultan incorrectas. Esto se debe a diversos factores, pero creo que uno de los principales es que los mismos psicoterapeutas lo hemos permitido. Por este motivo, me he dado a la tarea de encontrar y opinar acerca de algunos de los mitos sobre psicoterapia que frecuentemente se escuchan en nuestra sociedad. Esclarecer las falsas creencias sobre la psicoterapia beneficia tanto a los psicoterapeutas como a la comunidad, pues es una profesión indispensable para el bienestar individual y social.

Mito no. 1: "Si vas a psicoterapia y no te funciona, entonces no puedes ser ayudado"

Cada psicoterapeuta es único, independientemente de la corriente teórica que utilice. Por lo tanto, cada uno tiene su estilo particular y observa cosas diferentes en sus pacientes. En la entrevista inicial, tú también puedes entrevistar al psicoterapeuta y preguntar por su forma de trabajar, que busca lograr en sus pacientes, cómo describe su estilo, cómo pretende alcanzar su objetivo en la psicoterapia, etc. Si estás de acuerdo con sus respuestas, puedes acceder a iniciar un proceso de psicoterapia.

Sabes que estás con el psicoterapeuta adecuado para ti cuando te sientes a gusto con su trabajo y tu vida mejora satisfactoriamente. De no ser así, puedes comentárselo y buscar una solución o buscar otro Psicoterapeuta que te ofrezca el tipo de ayuda que buscas.

Mito no. 2: "La Psicoterapia con una orientación psicoanalítica siempre es muy larga y sus resultados aparecerán muy lentamente"

El Psicoanálisis trabaja sobre la demanda particular del paciente y sus objetivos relacionados. Si bien, es imposible realizar un psicoanálisis completo sobre una persona, hacer un análisis de su demanda sí es posible. Dado a que el proceso psicoanalítico depende de la demanda, entonces durara tanto como el paciente lo desee y progresara tan rápido o tan lento como el paciente se mueva.

Las demandas de análisis van y vienen, así que no podemos hablar de un psicoanálisis eterno, pero sí de periodos de análisis en los que el



paciente puede entrar y salir cuando así lo desee.

Mito no. 3: "No debo relacionarme de ninguna manera con mi psicoterapeuta fuera del consultorio"

Un Psicoterapeuta no es un compañero de trabajo, ni un conocido, ni un amigo, ni un coach, ni un familiar, ni un amante, ni un extraño... entonces, ¿qué es?. Esta incógnita puede generar angustia y provocar incomodidad cuando hay un contacto personal fuera del consultorio.

Yo propongo dividir la relación entre psicoterapeuta y paciente en dos niveles que funcionan constantemente y operan simultáneamente. Es decir, el nivel "psicoterapéutico" y el nivel "humano".

En el nivel psicoterapéutico, el afecto entre el psicoterapeuta y su paciente es tomado como un canal mediante el cual, el psicoterapeuta puede obtener, analizar e interpretar información sobre el paciente, con la finalidad de facilitar los cambios terapéuticos que este busca.

El nivel humano se mantiene funcionando a la par. En dicho nivel, desaparecen las etiquetas y ya no hay ni "psicoterapeuta" ni "paciente", sino solamente dos seres humanos. Entonces, la relación adquiere las características afectivas que tiene cualquier relación entre dos humanos.

El afecto del nivel "humano" permite que surja el nivel "psicoterapéutico" y a la vez lo sostiene. Sin embargo, ambos trabajan de forma paralela y uno no interfiere en la función del otro.

No hay necesidad de angustiarse y huir del Psicoterapeuta si tienes en cuenta que es un humano como tú, el cual puede estimarte o tú puedes estimar como a cualquier otro ser humano.

Mito no. 4: "La psicoterapia es muy costosa"

Si analizamos el término "costoso" nos daremos cuenta de que se trata de un concepto relativo y circunstancial. Por ejemplo, pagar \$1000.00 por un chicle nos puede resultar costoso, pero pagar \$1000.00 por una casa nueva, ¡sin duda nos parecerá una ganga! Entonces, veremos que la definición de "costoso" está ligada a la relación Costo-Beneficio de cada asunto en particular.

Lo mismo sucede en el caso de la psicoterapia, la cual tiene un costo, y este se percibirá bajo o alto dependiendo de los beneficios que se obtengan de ella.

Mi recomendación es probar, observar la relación costo-beneficio que se presenta y evaluar si la psicoterapia que llevas te resulta muy costosa, de costo justo o si en realidad es una ganga.

Mito no. 5: "La salud mental no es una prioridad"

La palabra "prioridad" hace referencia a la importancia de la anterioridad de una cosa con respecto a otra. Asimismo, la importancia es un concepto relativo cuyo significado depende del contexto en el que se utilice. Por tal motivo, las prioridades son diferentes y únicas para cada persona.

No puedo decidir cuáles deben ser las prioridades de la gente, pero si puedo explicar porque la Salud Mental es una prioridad para mí.

Nuestro bienestar integral proviene de nuestra adecuada salud física y mental. Si se pierde la salud mental, también se pierde el bienestar integral, dando como resultado un deterioro en la calidad de vida en general.

La salud física y la salud mental interactúan y dependen una de la otra. Es por esto que, una mente saludable generará ciertos hábitos de comportamiento que influirán positivamente en la salud física y el bienestar integral.

Una salud mental adecuada promueve los buenos hábitos alimenticios, de higiene, de sueño y de auto cuidado, lo que se verá reflejado en una buena salud física. Del mismo modo, la salud mental promueve una buena autoestima, lo que favorece la correcta expresión y autorrealización de la persona.

La salud mental está ligada a TODOS los aspectos del ser humano, por lo que su estado afectará de forma positiva o negativa al bienestar integral. Por esta razón considero a la salud mental como una prioridad, la cual puede atenderse en psicoterapia cuando se crea necesario.

Referencias:

Imagen recuperada de <http://centroga.es/node/18> el 21 de agosto de 2016.



10 CONSEJOS

**PARA ENSEÑAR
A NIÑOS A RESPETAR**

LÍMITES



Los límites son una parte importante de la pedagogía infantil. Pero es bien sabido que para que esta funcione debe ser amena, firme, respetuosa y a la vez divertida. Es por eso que a continuación te compartiré 10 consejos que puedes tomar en cuenta a la hora de establecer límites a cualquier niño.

1. Reafirma la pertenencia y el amor incondicional

Recuerda que queremos enseñar a los niños a respetar límites y no a instalarles traumas ni fomentar en ellos una baja autoestima. Por eso, al momento de poner los límites evita decir frases como "ya no te quiero" o "fuera de mi vista" y en lugar de eso, procura siempre decir frases que reafirmen su pertenencia, como, por ejemplo, "siempre te voy a querer, aunque te equivoques" o "a pesar de mi enojo yo nunca te voy a negar un abrazo".

2. Explica lo que SÍ se puede hacer

A los niños se les dificulta comprender el significado de la palabra NO y es común que la interpreten como "soy malo, soy una molestia, todo hago mal, soy una amenaza o soy indeseado" y esto afecta negativamente la autoestima en formación del niño. En vez de decirle "no" mejor intenta ser creativo para solamente indicarle lo que sí puede hacer y enseñarle cómo se hace. Después invítalo a que haga las cosas de esa manera de ahora en adelante.

3. Ve un paso adelante

Lamento informarte que nadie puede leer tu mente, ni siquiera los niños. Ellos a veces irrespetan un límite porque no saben qué es posible respetarlo y no saben porque nadie se les ha informado aún. Lo justo para ellos serían que los adultos vayan siempre un paso adelante. Entonces antes de introducirlo a una nueva actividad explícale con lujo de detalles que es lo único que sí puede hacer y cómo hacerlo. No lo dejes adivinando.

4. Incluye su opinión

Esta es una poderosa técnica para fomentar su autoestima y consiste en evitar darle órdenes e imposiciones a los niños. No les digas "tú tienes que hacer esto o lo otro y punto" mejor inclúyelos preguntando su opinión. Conoce su punto de vista e invítalo a reflexionar. Mejor dile: "yo creo que las cosas funcionarían mejor de esta manera, ¿tú qué opinas? ¿cómo crees tú que las cosas funcionarían mejor y por qué?"

5. Explica el valor de los límites

A los niños les es más fácil respetar un límite cuando conocen la razón por la que es importante y la comprenden. Ayudarlos a entender esto es trabajo de los adultos por lo que te sugiero que no subestimes la capacidad de razonamiento de los niños. Seguramente si les explicas por qué es importante que los límites sean respetados y lo complementas indicando qué es lo que sí pueden hacer, lo entenderán mucho mejor.

6. Da el ejemplo

Los niños aprenden de todo lo que escuchan, todo lo que ven, todo lo que leen, pero principalmente aprenden del ejemplo que los adultos a su alrededor ponen, por lo que van a aprender muchísimo más de lo que perciben de ti. Entonces conviértete en el mejor ejemplo posible para ellos, respeta todos los límites que puedas, tendrás oportunidad de hacerlo en la ciudad, estacionamientos, supermercados, en tu propia casa y en la de los demás.

7. Si los límites no se respetan...

Siempre avisa con anticipación a un niño cuál es el resultado de respetar un límite y cuál es el resultado de irrespetarlo. Explícale sin agresiones y siempre con una sonrisa. Pregúntale si está de acuerdo con

estos resultados, porque puede ser un poco flexible escuchándolo, sin perder la firmeza. Ya después, tranquilamente dale al niño el resultado que corresponda a las acciones que haya tomado.

8. Crea juegos

Los niños aprenden mucho mejor jugando. Entonces puedes intentar ser creativo y formular un juego en donde los niños que memoricen cuáles son los límites, cómo respetarlos y así mismo lo hagan sean los ganadores.

9. Ellos también deben ser respetados

No importa si respetan los límites o no lo hacen, recuerda que todo ser humano debe ser respetado incondicionalmente. Definitivamente no se le puede enseñar a un niño a respetar por el método del irrespeto, así que es recomendable olvidar completamente a los insultos, los golpes, las burlas, etcétera. Por esta razón, busca siempre la manera más respetuosa de interactuar con ellos.

10. Ten paciencia...

Respetar los límites es una tarea compleja e incluso hay algunos adultos que aún no terminan de aprenderlo. Es normal que un niño tarde un poco en comprender la importancia de estos y aprenda a seguir las reglas debidamente. En el mientras, por favor sé paciente constante e incondicionalmente amoroso.



psicologoclinicoydelasalud



81-1230-1021

Carta para aquellos a cargo de la crianza de un niño



Los niños siempre van a necesitar educación por parte de los adultos ya que es la manera en la que su personalidad se empieza a conformar para algún día ser, en el mejor de los casos, un miembro productivos de la sociedad tal cual.

Es por eso que un niño siempre estará atento a lo que observa a su alrededor, para tomar elementos con los que pueda identificarse e ir construyendo su propia forma de ser.

Entonces es fácil ver la importancia de que los niños reciban un buen ejemplo, palabras adecuadas y observen comportamientos apropiados en la medida de lo posible, porque el niño es lo que podría actuar cuando sea adolescente y adulto.

Esto pone a los adultos frente a una gran responsabilidad...

Convertirse en un buen ejemplo, lo cual es todo un reto porque, a menos que hayamos tenido unos padres o tutores expertos y excelentes en la crianza de niños, probablemente nosotros mismos no mostremos un comportamiento adecuado.

El mejor regalo que puedes hacer a un niño, son unos padres sanos, felices y funcionales. Pues de ellos va a tomar elementos para construirse a si mismos.

Si eres un adulto encargado de la crianza de uno o varios niños, no pierdas tiempo, sana tus heridas emocionales, aprende a ser mejor persona, limpia tu mente de rencores, tristezas y limitaciones. Tu hijo te lo agradecerá absolutamente cuando crezca.



**LUIS GERARDO
ANDRADE**



81-1230-1021



Psicólogo Clínico y de la Salud





Entiendo que puede ser incomodo, porque en nuestra naturaleza siempre existirá una resistencia al cambio, sin embargo, hay fuerzas que superan a la fuerza de esa resistencia.

Conviértete en el adulto que te hubiera hecho la vida más fácil cuando eras niño, pero hazlo por ti y para ti, porque eres tú quien debe transmitir un gran bienestar y emanar felicidad. Es difícil, pero no imposible, me consta que muchas personas lo han logrado y otras están cerca de lograrlo.

No sigas transmitiendo los mismos traumas que se transmiten de generación en generación, no sigas enseñando a los niños a sufrir como a ti te enseñaron

a sufrir cuando eras niño. Tu puedes lograr romper esa cadena de malestar, porque todos podemos, todos contamos con lo necesario, solo es cuestión de decidirse y determinarse.

Aprende a aceptar aquello que no puedes cambiar, aprende a superar tus miedos de una buena vez, aprende a valorar lo que tienes y disfrutarlo intensamente, aprende a tener un amor por el servicio, aprende a amarte a ti mismo tal como eres, aprende a jugar, divertirte y sonreír, aprende a soltar lo que ya no corresponde en tu vida, aprende a aceptar a otras personas tal como son, aprende a canalizar tus emociones para que no dañen a nadie

aprende a ser optimista para siempre salir adelante, aprende a comer sanamente y ejercitarte.

Muchas personas ya aprendieron todo esto y tú también puedes. La resistencia al cambio es fuerte pero el amor a la vida puede llegar a ser mas fuerte aún.

Cuando estés listo para cambiar, para aprender a ser feliz de la manera correcta, para superar tus miedos, en ese momento, busca guía, busca apoyo, busca información, tal vez estuvo frente a tus narices todo este tiempo y nunca los notaste, pero ahora acércate y diles: ya estoy listo, me dispongo a aprender. Por amor a mi mismo, por amor a los niños y por amor a la vida.



**Psicólogos
clínicos**

Psiquiatras



**Los profesionales
de la salud mental**

psicologoclinicodelasalud



81-1230-1021



Para poder gozar de éxito en tu vida es indispensable cuidar de tu salud mental. Sin embargo, a veces es difícil distinguir cuándo es necesario acudir a un especialista y con cuál de estos hacerlo. por lo que a continuación te presentaremos a los profesionales de la salud mental, los psicólogos clínicos y psiquiatras, así como también cuándo pueden brindarte sus servicios.

Un psicólogo clínico tiene estudios en psicología y un entrenamiento adicional en psicoterapia. Principalmente se enfoca en comprender el comportamiento humano para poder hacer un diagnóstico, ofrecer orientación y presentar las herramientas adecuadas para que las personas puedan resolver sus dificultades psicológicas. De ser necesario, el psicólogo clínico puede trabajar en conjunto con psiquiatras que puedan recetar los medicamentos que apoyen el proceso de psicoterapia de sus pacientes.

¿Cuándo ir con un psicólogo clínico?

- Cuando hay un problema en tu vida que no has podido resolver por tu cuenta.
- Cuando te enfrentas a una situación muy desafiante.
- Cuando padeces de malestar psicológico como estrés, ansiedad, fobias, pensamientos o sentimientos negativos, etc.
- Cuando atraviesas algún momento difícil en tu vida como una pérdida, crisis, un duelo, cambios importantes, etc.
- Cuando necesitas poner en orden tus pensamientos para tomar buenas decisiones o simplemente para disfrutar de tu paz mental.

Por otra parte, el psiquiatra tiene estudios en medicina general y adicionalmente una formación en trastornos psiquiátricos. Por lo regular, presta más atención al aspecto biológico de los padecimientos mentales para abordarlos con un tratamiento psicofarmacológico. Aunque actualmente se pueden encontrar algunos psiquiatras altamente capacitados para incluir técnicas de psicoterapia en su práctica clínica.

¿Cuándo ir con un psiquiatra?

- Cuando sufres un cambio drástico en tu estado de ánimo sin una razón aparente.
- Cuando una conducta está afectando significativamente el funcionamiento de tu vida personal o laboral.
- Cuando no logras aprovechar el tiempo de dormir para descansar satisfactoriamente.
- Cuando frecuentemente aparecen ideas en tu mente que podrían ponerte en riesgo a ti o a los demás.
- Si constantemente aparece una notable indiferencia sobre lo que pasa en tu vida presente o lo que pasará en el futuro.

Recuerda que siempre hay una manera de salir adelante en tu vida. A veces lo lograrás por ti mismo, a veces con apoyo de tus seres queridos y otras veces lo harás con la ayuda de un profesional de la salud mental. Si crees que ha llegado ese momento, no dudes en buscar la orientación para encontrar la opción más adecuada para ti. Los psicólogos clínicos y los psiquiatras siempre estaremos con la mejor disposición para poder servirte.



¿Para qué sirve la sexualidad?

La sexualidad es algo que aparece en la vida de todo ser humano en algún momento y llega para quedarse. Pero sin una orientación psicológica adecuada, esta necesidad termina por ser bastante confusa e inquietante.

Lamentablemente, debido a algunas creencias limitantes culturales y estigmas sociales, la sexualidad ha sido pobremente explicada y muy mal comprendida, lo que nos ha llevado a todos a vivir un sinnúmero de malos ratos.

Sin embargo, es justo sentarse a reflexionar sobre este tema, ya que se ha llegado a pensar que la sexualidad es mala cuando lo único malo siempre ha existido y seguirá existiendo en la ignorancia del ser humano.



**LUIS GERARDO
ANDRADE**

La ignorancia no debe ser quien guíe tu vida y menos en un tema tan importante como es la sexualidad, por lo que en esta ocasión hablaremos sobre las funciones que la hacen un aspecto tan importante en nuestras vidas.

1. Estimula la generación de procesos fisiológicos necesarios para el cuerpo

El cuerpo humano está lleno de terminaciones nerviosas, en algunas partes más abundantes que en otras, y todas estas terminan creando una red que comunica a todas las partes del cuerpo entre sí mismas y además con el cerebro.

Algunas de estas terminaciones nerviosas en el cuerpo están diseñadas para ser estimuladas y otras están diseñadas para hacer estimulaciones. La madre naturaleza nos la pone fácil, ¿o no?



81-1230-1021



psicologoclinicoydelasalud

Cuando el cuerpo es estimulado, los nervios le avisan al cerebro y este responde ordenando que comiencen algunos procesos fisiológicos internos que, además de ser placenteros, terminan siendo muy beneficiosos a la salud física.

2. Mantiene el equilibrio mental

Entre algunos de los procesos fisiológicos mencionado anteriormente, están la liberación de endorfinas, dopamina y demás aminas en el cuerpo, las cuales generan una respuesta bastante positiva en el bienestar mental, posteriormente facilitándole a la persona pensar con mayor claridad y sentirse mejor consigo misma y con lo que le rodea.

3. Promueve el desarrollo de sentimientos positivos entre personas

Compartir responsablemente tu sexualidad con otra persona y descubrir que fue una experiencia agradable, promueve la aparición de emociones y sentimientos, por lo general positivos.

Cómo era de esperarse, hay varios factores que influyen para que esto pueda suceder, por ejemplo, una relación de respeto, mucha comunicación, atracción, confianza, compatibilidad física y mental, etc.

4. Expresión del amor

En el compartir de la sexualidad también puede incluirse la expresión del amor que exista entre dos personas. A esto es a lo que la cultura se refiere con la frase "hacer el amor".

Ternura, afecto, calidez, respeto, valoración, aceptación y muchos más aspectos del amor pueden ser expresados durante un acto sexual, y como todo lo que proviene del amor, esto generará grandes efectos positivos en la salud integral y en la calidad de la relación de las personas implicadas.

5. Engendrar hijos conscientemente

Mencionamos al último el aspecto de la reproducción, no por ser menos importante, sino por ser el aspecto menos frecuente de la sexualidad, es decir, ¿cuántas veces en la vida uno tiene hijos? 2 veces en promedio me imagino...

Sin embargo, es necesario señalar que engendrar hijos es demasiado importante como para tomarlo a la ligera. Por lo que es recomendado aprender a hacerlo de forma consciente.

Planear cuántos hijos, cuando se concebirán, prepararse para el momento de la reproducción, informarse sobre el proceso embarazo y sobre la crianza de bebés y niños, harán que la experiencia de ser padres sea lo más maravilloso que hayas vivido.

En definitiva, en cuestiones de sexualidad, pueden surgir una gran variedad de dudas. No te quedes con ellas, acude a médicos o psicólogos para expresar tus inquietudes y recibir la orientación psicológica necesaria para que puedas vivir la vida plena y feliz que te mereces.

EL ROMANCE DE LOS ERIZOS

Había una vez un erizo de tierra que conoció a un erizo de mar y hubo una atracción instantánea y una gran fascinación del uno por el otro.

Tenían muchas cosas en común, que les servía para convivir en armonía. Y a la misma vez tenían muchas diferencias, lo que volvía interesante la relación.

Como uno venía de la tierra y otro del mar, era notoria que pensaban muy diferente. Estas diferencias les servían para complementarse y otras veces para discutir.

En cuanto a las cosas que tenían en común, a veces les servían para pasar tiempo de calidad juntos.

A ambos les encantaba ver el atardecer y la puesta del sol en el mar y lo disfrutaban muchísimo. Y ambos tenían planes de formar una familia en un futuro.

Aunque también, otra cosa que tenían en común es que ambos tenían unas púas filosas en su cuerpo y una panza muy blandita. Lo que hacía necesario que aprendieran a ser cuidadosos para no herirse el uno al otro.

psicologoclinicodelasalud



81-1230-1021



LUIS GERARDO ANDRADE



Un día, el erizo de tierra decidió hacerle un pastel sorpresa al erizo de mar para mostrarle su afecto y se lo preparo en secreto. Y cuando lo termino, se dirigió hacia donde el erizo de mar estaba y lo encontró tumbado en el suelo leyendo un libro.

El erizo de tierra cree que leer tumbado en el suelo es de muy mal gusto porque le das la espalda a la gente. Así que se molestó y se acercó rápidamente para pedirle que por favor leyera de pie, para poder invitarle del pastel mientras lo ve de frente.

El erizo de tierra se acercó para decirle eso, pero como estaba molesto lo hizo muy rápido y sin darse cuenta, al acercarse, se enterró en su pancita blanda una de las púas del erizo de mar, que estaba tumbado leyendo un libro.

¿Tenías que estar tirado así? ¡Mira lo que me hiciste! ¡Me heriste! Detesto que leas tirado en el suelo. Yo solo venía a darte un pastel y mira lo que haces. De seguro lo planeaste para hacerme esto. Le grito el erizo de tierra al erizo de mar, reaccionando al dolor.

El erizo de mar escucho, y se volteo para ver lo que había pasado, y en el movimiento que hizo, vio el erizo de tierra y se quiso acercar un poco para verla mejor, y este movimiento hizo que ahora él le acercara otra púa a la panza blandita el erizo de tierra y se la enterró, sin haber querido que esto pasara

¡Me has hecho una segunda herida! ¡Lo que pasa es que no piensas en mí! ¡Ya me di cuenta de que solo quieres hacerme daño! ¡Eres malo! ¡Pero esto no se va a quedar así! ¡Me voy a vengar de lo que me hiciste!

En ese momento el erizo de tierra tomó una de sus púas y se la enterró a propósito en la panza blandita del erizo de mar. El cual se asustó por el dolor y se enfadó muchísimo por lo sucedido.

El erizo de mar dijo, ya fue suficiente. No me has hecho daño a propósito. Ya no quiero verte nunca más... y el erizo de mar se alejó, busco la playa, se metió entre las olas y se lo llevó el mar.

El erizo de mar se fue y jamás volvió a regresar. El erizo de tierra lo extraño mucho y espero su regreso, pero el erizo nunca más regreso. Y el erizo de tierra se arrepintió mucho por lo sucedido y deseó con todas sus fuerzas tener una segunda oportunidad para recuperar a su compañero.

Entonces se le ocurrió visitar al chaman de su pueblo para preguntarle si se podía hacer algo para recuperar a su amor. Y este le dijo que podía viajar en el tiempo, pero que no estaba listo para hacerlo aún, porque necesitaba aprender de lo ocurrido para que la historia no se repitiera.



Primero necesitas calmarte, y para esto te recomiendo visitar los campos de flores de lavanda. Visualiza el color Violeta. Percibe el aroma de las lavandas. El color y el aroma se llevarán y transmutarán todo enojo e ira en calma, después de eso ve a visitar al sabio del pueblo.

El erizo de tierra le hizo caso, encontró los campos de lavanda y perdió su vista en el color violeta. Disfrutó el aroma a flor lavanda. Y noto como su enojo se fue convirtiendo en tranquilidad. Después, pudo pensar con mayor tranquilidad y fue a visitar al sabio del pueblo.

El sabio ya lo estaba esperando, ya sabía que quería prepararse para viajar en el tiempo, pero no estas listo aún. Necesitas aprender a tomar acciones distintas y no reaccionar, porque si no, vas a repetir la historia y de nada habrá servido el viaje en el tiempo.

¿Qué puedo hacer diferente? ¿Que puedo pensar diferente para generar otros resultados? No quiero volver a hacer que mi compañero erizo de mar se aleje de mi otra vez.

El sabio le respondió... Recuerdas la primera herida? Él no te la hizo, te la hiciste tú con su púa. Trata de comprender y aceptar que el erizo de mar tiene derecho a leer tumbado en el suelo, aunque a ti no te guste. respétale ese derecho y trata de acercarte con cuidado, dejándolo ser como es y leer como a él le gusta. Así no te vas a herir de nuevo con su púa.

Si él se acerca a ti, y te entierra en una púa. Expresa tu dolor, pero recuerda que él solo quería acercarse para compartir algo contigo. No lo hizo para hacerte daño. No lo hizo con mala intención. No lo hizo para molestarte, el solamente quería compartirte algo y te hirió involuntariamente. A pesar del dolor, dile que lo entiendes y que no se preocupe, que sabes que no lo hizo intencionalmente, sonríele y compréndelo. Y solo pídele que a la próxima no se acerque a ti de esa manera. Ayúdale a aprender por las buenas. Seguramente a la próxima lo recordará y lo hará mejor.

Y a pesar de las ganas de vengarte y atacarle para que sienta el dolor que tu sentiste, recuerda que es una persona que aprecias y valoras en tu vida y que quieres estar bien con él. Mejor ve a los campos de lavanda para calmarte y después regresa para platicar las cosas con él.

El erizo de tierra anotó todas las respuestas y el sabio le dijo que cuando termine de memorizarlas y repetirlas muchas veces, fuera a ver al científico del pueblo.

Cuando llegó con el científico, le dijo que si lo podía ayudar a regresar en el tiempo. ¡por supuesto! Dijo el científico. No hay nada que la ciencia no pueda. Entra a mi máquina del tiempo. ¿A dónde y cuando quieres ir?

A unos momentos antes de mi pelea con el erizo de mar. Respondió...

Muy bien, dijo el científico, siéntate en la máquina y cierra los ojos y cuenta del 10 al 0 en reversa.



El erizo, se sentó en la máquina, cerro los ojos, contó hacia atrás. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1... y 0. Abrió los ojos y efectivamente estaba otra vez unos momentos antes de la pelea.

Fue a su casa e hizo de nuevo el pastel sorpresa. Se acercó al erizo de mar. Y lo vio leyendo tumbado en el suelo. Lo cual le molestó muchísimo porque le parece de mal gusto, pero decidió aceptarlo, respetarlo y dejarlo ser, y se acercó al el con mucha calma y delicadeza.

Esta vez no se auto enterró ninguna púa. Y empezó todo mejor.

Pero el erizo de mar, al percatarse, se acercó a saludar y sin darse cuenta le enterró una púa al erizo de tierra en su pancita blanda y le dolió mucho.

El erizo de tierra gritó del dolor, y el erizo de mar se asustó. El erizo de tierra recordando las palabras del sabio, está vez le dijo algo diferente. Hizo una acción diferente y decidió decirle:

Si me dolió, pero entiendo que no te acercaste a mí con esa intención. Tú me quieres mucho y a veces me entierras púas sin querer hacerlo. Yo sé que no eres malo, que no lo planeas así, y que tu solo querías acercarte a mí, aunque me hayas herido involuntariamente. Yo te entiendo y te perdono, solo por favor trata de no volverte a acercarme a mí de esa manera. ¿Te puedes acercarme a mí de otras maneras en el futuro?

¡Claro que sí! Gracias por enseñarme. Eres el mejor. Tendré más cuidado a la próxima.

En ese momento, el dolor de la púa enterrada hizo que el erizo de tierra hizo que tuviera pensamientos negativos y de venganza. Pero el erizo de tierra se detuvo y no se dejó llevar. Esta vez cerro los ojos y visualizo los campos de lavanda y su aroma en su mente, y el color Violeta le ayudó a transmutar su enojo en calma una vez más.

Ya en calma. El erizo de tierra le dijo al erizo de mar que mejor se fueran para otro lado para hacer juntos otra actividad. Y lo invito a su casa para comer el pastel que le había preparado.

La pasaron muy bien. Terminó el día bien.

Tiempo después se casaron, aprendieron que convivir. El erizo de tierra le enseñó al erizo de mar todo lo que había aprendido del futuro que nunca pasó, del chaman, del sabio y del científico. Y ambos perfeccionaron sus enseñanzas.

Con esto formaron una familia y vivieron felices por el resto de sus vidas.



Prensa Acuario

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

publicidad@prensaacuاريو.com